



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 16. febrúar 2022



Salatið er best ef þú saxar hvítkálið nógu smátt. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Guðdómlegt grængyðjusalat

jme@frettabladid.is

Hvítkál er eitt vanmetnasta hráefni sem hugsast getur. Það er ýmist hrátt, stökkt og brakandi, lungamjúkt undir tönn eða hægeldað og brúnað eins og karamelliseraður laukur. Hér er uppskrift að dásamlegu hvítkálssalati. Hráefnin njóta sín fersk og óelduð.

Salat

- 1 lítill hvítkálshaus
- 1 stór gúrka
- 1 búnt af vorlauk
- ½ dl saxaður graslaukur

Dressing

- 2 dl basilíka
- 2 dl spinat, ferskt
- 2 hvítlauksgeirar
- 1 skalottlaukur
- Safi úr 2 sitrónum
- ½ dl ólífuolía
- ½ dl hnetur (til dæmis kasjúhnetur)
- 1 dl næringarger
- 1 tsk. salt
- 2 msk. hrísgrjónaedik
- Graslaukur ef vill

Aðferð

Fínsaxaðu hvítkál, gúrku, vorlauk og graslauk og settu í stóra skál. Einnig má saxa hvítkálið í litla bita í matvinnsluvél. Innihaldsefnin í dressinguna, að frátalinni olíunni, fara í blandara eða matvinnsluvél. Bættu olíu við smátt og smátt uns úr verður skærgræn sósa. Hræðu saman salatið og sósunu. Tilvalið að bera fram sem ídyfu með tortillaflögum eða sem meðlæti. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**HEILBRIGÐ
MELTING**www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

Hjónin Ásta Sýrusdóttir, framkvæmdastjóri og stofnandi Purity Herbs, og Jón Þorsteinsson, sem er stjórnarformaður Purity Herbs.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Það er hægt að eiga gott ástalíf þrátt fyrir breytingaskeiðið

Náttúruvörurnar frá Purity Herbs hafa fengið góðar viðtökur hjá landsmönnum í tæp 30 ár. Ástarlínan frá fyrirtækinu nýtur sívaxandi vinsælda hér á landi. **2**



Í Ástarlinunni frá Purity Herbs eru oliur og gel sem innihalda íslenskar jurtir sem þekktar eru fyrir kynörvandi áhrif.

FRÉTTABLAÐIÐ/
AÐUNN

Purity Herbs vörurnar eru hreinar náttúruvörur sem hafa fengið mjög góðar viðtökur hjá landsmönnum um margra ára skeið. Þær eru í senn nærandi og græðandi og innihalda meðal annars kraftmiklar handtíndar íslenskar jurtir sem gera vörurnar einstakar í sinni röð, segir Ásta Sýrusdóttir, framkvæmdastjóri og stofnandi Purity Herbs. „Þar sem húðin er stærsta líffæri líkamans, og 60 prósent af öllu því sem við berum á hana fara inn í líkamstarfseminna, þurfum við að vanda valið á þeim snyrtivörum sem við notum. Ekki viljum við eitra okkar eigin líkama. Alveg eins og við vöndum okkur við valið á því sem við borðum og veljum til dæmis lífrænar vörur, þurfum við að hugsa eins í sambandi við snyrtivörurnar sem við notum. Heilbrigð og ljómandi húð er aðlaðandi og segir mikið til um líkamlegt heilbrigði okkar.“

Kynörvandi jurtir

Ein elsta og þekktasta vörulína Purity Herbs er Ástarlinan sem inniheldur oliur og gel sem innihalda íslenskar jurtir sem þekktar eru fyrir kynörvandi áhrif. Um er að ræða spennandi vörulínu sem er sérstaklega hönnuð fyrir elskendur og er um leið náttúruleg leið til að krydda kynlíf, að sögn Ástu.

„Við byrjuðum að framleiða Unaðsolíu 1996 sem er í senn sleipiefni og ástarhvetjandi nuddolía. Ástædan fyrir þeirri nýjung var að slíkar vörur voru ekki til á markaðnum á þeim tíma en þörfin var sannarlega til staðar.“ Hún segir margar konur þurfa á hjálpar efnum að halda, til dæmis eftir barnsburð, á breytingaskeiðinu og ef þær hafa farið í gegnum áföll og krabbameinsmeðferð. „Það er algjörlega ástæðulaust að hætta að stunda kynlíf í hjónabandinu þótt líkaminn hætti að framleiða estrógen kvenhormón sem hefur áhrif á slímhúðina og veldur þurrki í leggöngum.“



Húsnæði Purity Herbs á Akureyri er sérlega glæsilegt.

FRÉTTABLAÐIÐ/AÐUNN

Gjörbreytir ástálifinu

Á sama tíma skiptir miklu máli að sögn Ástu að nota hreinar uppbyggjandi oliur á þetta svæði til að koma í veg fyrir ertingu, sviða og kláða. „Þar kemur Unaðsolían sterk inn því hún inniheldur magnaða uppbyggingu af náttúruolium, jurtum og ilm-kjarnaolium sem styrkja og bæta náttúrulega flóru kvenna. Sjálf var ég frekar smeyk við að koma með slíkar vörur á markaðinn því ég var ekki alveg viss um hvernig ég ætti að kynna þær og að það yrði vandræðalegt en þegar ég fann fyrir gleði og ánægju bæði kvenna og karla með Unaðsvörurnar þá hvarf skrekurinn.“

Unaðsolían varð mjög fljótlega ein af mest seldu vörum fyrirtækisins og er það enn. „Nokkru seinna komum við með viðbót á markaðinn, Ástareld, sem er notuð í sama tilgangi og Unaðsolían en með öðrum ilmi, einungis til að



Starfsfólk Purity Herbs nær að tina flestar jurtir sem fyrirtækið þarf í nærumhverfinu en Eyjafjörðurinn og nágrenni sjá fyrirtækinu fyrir 80 prósentum af öllum jurtunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/AÐUNN

auka fjölbreytni fyrir neytendur. Við þessa nýjung náðum við til enn breiðari hóps notenda.“

Þriðja varan kom svo í kjölfarið og ber heitið Ástarleynd en um er að ræða kynörvandi sleipigel sem veitir öflugri örvun en oliurnar. „Við erum alveg viss um að Ástarlinan sé búin að gjörbreyta ástarlífi fjölda hjóna til hins betra og styrkja og efla samböndin sem er ánægjulegt að mega vera þátttakandi í. Ég hvet alla sem ekki hafa prufað þessar einstöku vörur að slá til og kynna sér gagnsemi þeirra.“

Stutt í náttúruna

Purity Herbs var stofnað á Akureyri árið 1994 og fagnar því 28 ára afmæli í ár. „Það er frábært að reka svona fyrirtæki hér á Akureyri. Staðsetningin er afar góð því hér er stutt að fara í jurtagáttina á sumrin. Við náum að tina flestar jurtir sem við þurfum í okkar nærumhverfi. Eyjafjörðurinn og nágrenni sjá okkur fyrir 80 prósentum af öllum jurtunum sem við þurfum en einnig ræktum við sjálf morgunfrú (Calendula officinalis) á okkar eigin jörð í Hörgársveit. Við notum morgunfrú í nánast allar okkar vörur því hún er alveg einstök húðbættandi jurt með mikinn lækningamátt.“

Útflutningur gengur vel

Purity Herbs er á fullu í útflutningi og segir Ásta vera mikinn áhuga erlendis fyrir þeirra hreinu kraftmiklu vörum. „Við eigum tryggja viðskiptavinum úti um allan heim sem geta ekki hugsað sér neinar aðrar vörur heldur en Purity Herbs. Fyrirtækið er með dreifingaraðila í tíu löndum og enn er eftirspurn í gangi þannig að við eigum von á fleiri löndum á þessu ári. Einnig munum við nota árið 2022 til að endurbæta grunninn í kremunum okkar. Þeir eru góðir nú þegar en verða ennþá betri á næstunni. Þannig að það er stöðug framþróun í gangi í framleiðslunni og hver veit nema nýjar vörur líti dagsins ljós áður en árið er liðið.“ ■

Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins edlilegur hlutur og ólétt er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrös frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mjúkandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbraud á góðum degi. Við bakflæðinu



Magnesíum með fjallagrös frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

tek ég hóstamixtúru með fjallagrös frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgöð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

Einstök blanda

Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrös og magn-

esíumið virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösín mykja meltinguna og magnesíum eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

Áhrif magnesíums

Magnesíum stuðlar að edlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sinadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúða.

Magnesíum er einnig notað í

meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið sem auðveldar líkamanum að melna og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að edlilegri starfsemi taugakerfisins.

Leyndarmál frá náttúrunni

Fjallagrösín hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mjúkandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mykir meltinguna.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri

Heillaðist snemma af gítarnum

Fyrsta plata djassgítaristans Hróðmars Sigurðssonar kom út síðasta haust og hlaut góðar viðtökur. Fram undan eru mörg spennandi verk efni með ólíkum aðilum auk þess sem hann fer brátt að huga að næstu plötu.

starri@frettabladid.is

Djassgítarleikarinn Hróðmar Sigurðsson gaf út sína fyrstu plötu síðasta haust við góðar undirtektir og er strax farinn að leggja drög að þeirri næstu. Frumraun hans er samnefnd honum og inniheldur átta lög. „Tónlistinni mætti lýsa sem bræðingi af sálartónlist, latin- og djassmúsík þar sem hljóðheimur hverfist um rafgítarinn og haganlega samofnar brassútsætningar sem kallast á við kraumandi takt hjá ryþmasveit og má heyrja innblástur frá hinum ýmsu tónlistarstílum.“

Hróðmar starfar bæði sem tónlistarmaður og tónlistarkennari og er meðlimur í ýmsum verkefnum og hljómsveitum ásamt því að starfrækja sína eigin hljómsveit. „Þar má meðal annars nefna hljómsveit Ingibjargar Turchi, Elvar Bragi Quintett, Fafla og Elisabetu Ormslev. Síðan hef ég verið að leysa af í hljómsveitum í sýningum í Borgarleikhúsinu eins og 9 líf, Emil í Kattholti og Elly þegar hún var í gangi. Það er ótrúlega gaman að fá tækifæri til að starfa í svona fjölbreyttum verkefnum og mjög gefandi að fá að taka marga mis-



Frumraun Hróðmars Sigurðssonar kom út í ágúst á síðasta ári.

munandi vinkla á tónlistarflutninginn, hvort sem það er í spunatónlist, leiksýningum, popptónlist eða bara hverju sem er.“

Blúsformið opnaði á spunann

Hann segist snemma hafa heillast af gítarnum. „Þegar ég var ellefu ára gamall fékk ég gítar í afmælisgjöf en hafði fyrir það lært aðeins á blokkflautu og trompet. Ég er sjálfmenntaður á gítarinn eða alveg þar til ég hóf nám við Tónlistarskóla FÍH þegar ég var tvitugur.“

Það sem heillaði hann helst við gítarinn á þeim tíma voru gítarhetjur í hljómsveitum eins og Led Zeppelin, Guns N' Roses, Pink Floyd og AC/DC. „Ég var í unglingshljómsveitum þar sem við lékum lög aðallega eftir þessar sveitir og höfðum mjög gaman af. Þá var stefnan að sjálfsögðu tekin á að verða eins og þessar fyrirmyndir mínar í tónlistinni á þeim tíma.“ Seinna stofnaði hann



Hróðmar Sigurðsson gítarleikari.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

blúshljómsveit með vinum sínum þegar hann stundaði nám við Menntaskólann að Laugarvatni. „Ég sökkti mér í blústónlistartungumálið og opnaði blúsformið mikið á þá spunatónlist sem ég fæst hvað mest við í dag.“

Djassinn á hug hans allan

Djassinum og spunamúsík kynnt-

ist hann svo fljótlega eftir að hann hóf nám í Tónlistarskóla FÍH. „Sú tónlist á hug minn allan þó ég taki þátt í hinum ýmsu verkefnum sem að falla ekki undir djasshattinn. Tónlistarskóli FÍH hjálpaði mér að öðlast tækni til að geta spilað hinar ýmsu stefnur og einnig kynntist ég mörgu góðu fólki sem ég vinn með í dag. Svo hefur metnaður

minn farið meira í þá átt að skapa tónlist sjálfur og hjálpa öðrum með sín verkefni, frekar en að vera í einhverjum forgrunni, og að því einfaldlega að geta starfað við að spila og búa til tónlist.“

Paulreynt aðstoðarfólk

Gerð fyrstu plötunnar tók um eitt og hálf ár. „Lögin samdi ég flest í desember og janúar 2020 og flutti á tónleikum í febrúar sama ár. Hljóðritanir fóru svo fram í lífandi flutningi í júní og ágúst sama ár. Síðan tók við eftirvinnsla og hljóðblöndun sem ég gaf mér góðan tíma í til þess að geta mælt aðeins efnid og komið þessu frá mér þannig að ég yrði sáttur.“

Mannskapurinn á plötunni er ekki af verri endanum. „Útan mín voru með mér þau Ingibjörg Elsa Turchi á bassa, Magnús Jóhann Ragnarsson á hammondorgel og rhodes, Magnús Trygvason Eliassen á trommur, Kristofer Rodríguez Svónuson á slagverk, Elvar Bragi Kristjánsson á trompet og flugelhorn, Ingi Garðar Erlends-son á básúnu, Tumi Árnason á tenórsaxófón og svo Örn Eldjárn á pedal steel-gítar í loklaginu. Þórdís Erla Zöega gerði síðan þetta geggjada plötuumslag.“

Hróðmar er þegar byrjaður að semja og útsetja fyrir næstu plötu sem kemur líklega út á næsta ári.

Fluguveiðin heillar

Það er fátt sem kemst að í lífi Hróðmars utan gítarinn og kennslan. „Ég á mér þó áhugamál sem hefur heltekið mig undanfarin ár og það eru fluguveiðar. Það er eitthvað svo stórkostlegt við það að vera í íslenskri náttúru á sumrin og kasta flugu fyrir fisk. Ég býð því spenntur eftir næsta veiðitímabili.“

Nánar á frettabladid.is

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Toyota Yaris Active 1/2018. Ekinn 86 þús. km. Sjálfskiptur framhjóladrifin rúsin sem er góður í snjónum. Verð: 1.980.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málaramestari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málaramestari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

RÚNAR MÚRARI EHF
S 774-3800
HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLÍSALAGNIR
o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu

https://runarmurari.is/
runarmurari@gmail.com
VSK 133377

Keypt & Selt

Til sölu



Mobility.is

Hjól og hjálpertæki
sala og leiga

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



**gott
cbd.is**

Húsnæði

Húsnæði í boði

2. herb. ca. 50fm íbúð á sv. 108 v. Suðurlandsbr. fyrir reglus., reykl. og barnlaust þar eða einstakl. eldri en 30 ára. 170 þús. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

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 dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS**

gjofsemgefur.is
907 2002

**GEFÐU
VATN**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

B O R G
FASTEIGNASALA

**Falleg sérhæð
í Hlíðunum**

Opið hús fimmtudaginn 17. feb. kl. 17:15-18:00



Grænahlíð 6	105 Reykjavík	
Sérhæð	Alls 192,2 fm	Tvennar svalir
Einstaklega falleg og björt íbúð á efstu hæð í þrjúþingi		
Úlfar Þór Davíðsson	Löggiltur fasteignasali	
788 9030	ulfar@fastborg.is	

**Fyrirtæki
ársins 2021**

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriefh.is

HENDI
Tools for chefs | 2019

ALSTARCO

Klakavélar
mikið úrval



18gr 18 gr ískubbar

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriefh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHIPFITTINGS

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

TAKTÍK 57.67 #

hagvangur.is



HAGVANGUR