FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 1. mars 2023

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Vigdís er fjölhæf. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Vigdís og börnin semja um frið

sandragudrun@frettabladid.is

Lag Barnamenningarhátíðar í ár mun fjalla um frið og verður samið af Vigdísi Hafliðadóttur. Allir 4. bekkir í grunnskólum Reykjavíkur hafa fengið það verkefni að svara spurningum um frið, allt frá innri friði hvers og eins til heimsfriðar. Texti lagsins verður byggður á svörum barnanna og verður það frumflutt af þeim og Vigdísi á opnunarhátíð Barnamenningarhátíðar í Eldborgarsal Hörpu þann 18. apríl. Vigdís er meðlimur hljómsveitarinnar Flott. Hún á lög eins og Mér er drull, Flott, Hún ógnar mér og lokalag áramótaskaupsins 2021 ásamt Unnsteini Manuel.

Grafarvogur í brennidepli
Lag Barnamenningarhátíðar hefur verið samið í samstarfi tónlistarfólks og nemenda í 4. bekk grunnskóla frá árinu 2015. Meðal tónlistarfólks sem hefur lagt verkefninu lið eru Salka Sól, Reykjavíkurdætur, Jón Jónsson, Daði Freyr, Bríet og JóiPé og Króli. Barnamenningarhátíð verður haldin dagana 18. til 23. apríl næstkomandi. Vettvangur hátíðarinnar er borgin öll og fara fjölbreyttir viðburðir fram í grunnskólum, leikskólum, frístundamiðstöðvum, menningarstofnunum, listaskólum og víðar. Í ár er sérstök áhersla á viðburði í Grafarvogi. ■

Sandra Lárusdóttir er eigandi Heilsu og útlits. Hér er hún í gættinni á sýningareintaki af Red Fit infrarauðum lúxusklefa sem hún ætlar að selja á sýningarverði vegna plássleysis og myndi sóma sér vel á hóteli. Klefinn er útbúinn kristöllum, javasteinum, innrauðum ljósum og sjónvarpi. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

Frískandi orkuskot fyrir húðina

Fagmennska og vandvirkni er leiðarljós líkamsmeðferðastofunnar Heilsu og útlits. Nú fást þar einnig árangursríkar húðmeðferðir og krem frá pólska framleiðandanum Chanterelle. 2

„Það kemur okkur alltaf jafnmikið á óvart þegar konur koma í sína fyrstu andlitsmeðferð og þá jafnvel orðnar sextugar. Við svörum því jafnan að þær hafi misst af miklu, því slíkar meðferðir auka bæði vellíðan og bæta útlitið. Húðin er jú stærsta líffærið og því ekki að sinna henni jafn vel og annarri heilsu? Það þarf ekki að kosta hálfan handlegginn og til þess erum við hér, til að leiðbeina fólki um hvað það getur gert fyrir heilsu sína og útlit, bæði hér á stofunni og heima. Við erum þekktar fyrir góðar móttökur og brennum fyrir því að hjálpa fólki að ná sínu allra besta útliti og heilsu.“

Þetta segir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits, einnar stærstu andlits- og líkamsmeðferðastofu landsins. Stofan veitir upp undir sextíu mismunandi meðferðir og selur framúrskarandi vörur sem hjálpa fólki við að bæta útlit sitt og heilsu heima.

„Fyrst er að nefna sogæðakremið Styler Cream sem er sannkallað undrakrem. Það er borið á húð í átt að eitlum að morgni og mýkir upp sogæðaveggina til að hindra stíflur í sogæðakerfinu. Fyrir vikið verður blóðflæðið meira. Kremið byggir á fjörutíu ára formúlu sem unnin er úr sólblómum, bergfléttu, morgunfrú og alurt. Það hefur verið notað með einstökum árangri við bruna, útbrotum, exemi, sóríasis, af sykursjúkum og við bólgum og örum eftir aðgerðir til að fá gróanda. Þar má nefna brjóstaaðgerðir og fitusog sem margir fara í í dag. Fólk er oft stútfullt af bólgum og bjúg en bara með því að nota þetta góða krem nær það árangri og vellíðan. Ég mæli hiklaust með sogæðakreminu til að minnka ör og bólgur, og hef reynslu af notkun þess eftir brjóstaaðgerð fyrir hálfu öðru ári síðan. Þá makaði ég á mig kreminu frá fyrsta degi og sést varla ör á mér í dag.“

Hér eru Sandra Lárusdóttir, til hægri, og dóttir hennar Guðný Eyjólfsdóttir, við Vagu Sport-tækið frá Weyergans. Meðferð í því gagnast meðal annars vel við verkjum og bjúg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hér eru bornar á húðina endurnærandi ávaxtasýrur frá Chantarelle.

Andlitsmeðferð með Chanterelle byggir á framúrskarandi árangri.

Hér er veitt SPM sogæða- og bandvefsnudd með sogskálum. Meðferðin er góð við gigt og verkjum en losar einnig um bjúg og appelsínuhúð.

Árangursríkar sogæðameðferðir

Hjá Heilsu og útliti eru veittar árangursríkar sogæðameðferðir þar sem eingöngu eru notuð meðferðartæki sem eru viðkennd af fagaðilum.

„Við leggjum mikið upp úr fagmennsku og vönduðum vinnubrögðum. Einnig erum við með infra- og rauðljósatæki til heimanotkunar við bólgum og verkjum. Þær henta til dæmis þeim sem eru með gigt, náladofa, taugaverki, bjúgsöfnun, fólki með lítið blóðflæði og þeim sem eiga erfitt með hreyfingu. Tækin lina bæði verki og bólgur eftir uppskurði og á meðan beðið er eftir aðgerðum,“ upplýsir Sandra.

Hún er einnig með umboð fyrir þýsku lækningatækin frá Weyergans High Care hér heima og í Noregi.

„Frá Weyergans má nefna Vacu Sport-tækið sem notað er af læknum og sjúkraþjálfurum um allan heim. Það er einstakt í sinni röð og nuddast hvorki né þrýstir á viðkvæm svæði á meðan sogæðameðferð stendur. Nú þegar höfum við selt mörg tæki til Noregs og fram undan er ferð til Noregs með dr. Ruldolf Weyergans þar sem hann mun halda fyrirlestra fyrir fagfólk í heilbrigðisstéttum,“ segir Sandra og bætir við að Vacu Sport-tæki sé nú einnig komið í Endurheimt sjúkraþjálfun þar sem það hefur reynst mjög vel.

„Nýlega fékk ég til mín unga konu sem hafði farið í „butt lift“ í Miami en gat hvort legið né setið fyrst á eftir vegna bólga. Hins vegar gat hún legið á maganum í Vacu Sport-tækinu og fengið viðeigandi sogæðameðferð sem linaði bólgurnar. Mikið er um að fólk komi líka í sogæðameðferðir eftir hnéaðgerðir, mjaðmaliðaskipti og ýmsar fleiri aðgerðir með frábærum árangri,“ greinir Sandra frá.

Hjá Heilsu og útliti er einnig boðið upp á öflugt SPM sogæða- og bandvefsnudd og er þar notast við sogskálar um allan líkamann og andlitið.

„Þetta er magnað tæki sem vinnur til dæmis á appelsínuhúð, bjúg, lélegu blóðflæði og mýkir upp bandvefinn sem losar um stíflur í sogæðakerfinu. Meðferðin er góð við verkjum og gigt og hentar vel til að losa um bólgur eftir fitusog, andlitslyftingu og fleiri skurðaðgerðir. Þeir sem hafa farið í andlitslyftingu hjá lækni geta komið til okkar skömmu síðar og farið í þessa sogæðameðferð til að flýta fyrir bataferli,“ útskýrir Sandra.

Chantarelle loks á Íslandi

Nýlega tók Heilsa og útlit við umboði pólska heilsu- og húðvöruframleiðandans Chantarelle.

„Chantarelle hefur þróað meðferðir við rósroða og háræðasliti undanfarin tuttugu ár og með einstökum árangri. Í Plant Plasma-fegrunarmeðferðum Chantarelle er notast við laserþræði sem færa efnin lengra inn í húðlögin og þarf engan tíma til að jafna sig eftir meðferð, heldur er gengið út án þess að sjáist á manni roði, bólga eða þroti. Laserinn má nota einu sinni í viku og er árangurinn mjög góður. Við vorum heppnar að fara inn í nýárið með þessar frábæru meðferðir sem eru frægar fyrir að nota plöntukjarna og laser án frekara inngrips. Þetta er þægileg meðferð og við erum mjög ánægðar með útkomuna,“ segir Sandra um Chantarelle-meðferðirnar.

„Meðferðirnar eru mikil viðgerð á húðinni en sársaukalaus og eykur bæði kollagen og elastín. Maður lítur betur út á eftir, húðin verður frískleg, unglegri og mýkri, og raki og ljómi hennar verður meiri. Eftir þrjú skipti er sjáanlegur munur og greinilegt að línur og hrukkur grynnka.“

> **Húðlæknar um allan heim mæla með kremunum frá Chantarelle. Þetta er ekki dýr vara en ákaflega góð og gerir mikið gagn.**

Ávaxtasýrur fyrir sumarið

Chantarelle framleiðir einnig vandaða húðvörulínu sem nú fæst í Heilsu og útliti.

„Chantarelle er með krem fyrir allar húðgerðir og mismunandi húðvandamál og hef ég varla prófað betri krem við rósroða og háræðasliti, en ein og sér draga þau sýnilega úr einkennum í húð. Þá eru til sérstök krem fyrir bóluvandamál, sem og krem sem eru frábær hrukkubani. Ég hafði horft til Chantarelle í mörg ár enda er merkið þekkt fyrir framúrskarandi góðan árangur og húðlæknar um allan heim mæla með kremunum. Þetta er ekki dýr vara en ákaflega góð og gerir mikið gagn,“ segir Sandra.

Hún segir mikilvægt að fólk noti rétt krem fyrir sína húðgerð.

„Við bjóðum upp á frí viðtöl þar sem hægt er að fá ráðleggingar um krem og meðferðirnar sem við bjóðum. Hægt er að bóka sig í frítt viðtal í Noona-appinu eða koma bara við og sjá hvort við séum lausar til skrafs og ráðagerða,“ segir Sandra.

Fyrir sumarið mælir hún með ávaxtasýrumeðferð, og frá Chantarelle koma átta mismunandi ávaxtasýrumeðferðir.

„Ávaxtasýrur hreinsa og endurnýja húðina, þær draga úr línum, vinna vel á bólum, stíflum og örum, sem og fínum hrukkum. Þau sem eru með rósroða hafa hingað til þurft að varast ávaxtasýrur en frá Chantarelle fæst nú sérstök ávaxtasýra fyrir rósroða. Sýrumeðferðir eru alltaf vinsælar enda sér maður að húðin öðlast nýtt líf, ljómar og og verður sléttari. Sjálfri finnst mér ég aldrei flottari en eftir ávaxtasýrumeðferð. Sýrurnar gefa húðinni ferskt orkuskot fyrir sumarið og allir sem njóta góðs af því að fara í sýrumeðferð,“ segir Sandra. ■

Heilsa og útlit er í Hlíðasmára 17 í Kópavogi. Sími 562 6969. Netfang: heilsaogutlit@heilsaogutlit.is. Sjá meira á heilsaogutlit.is

Allt 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: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Guðmundur Hilmarsson, gummih@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Sefur rótt eftir margra ára svefntruflanir

Þorgeir Valur Pálsson hefur fundið fyrir óþægindum vegna svefntruflana í mörg ár. Þá vaknaði hann að meðaltali tvisvar hverja nótt. Nú tekur hann inn Sofðu rótt frá ICEHERBS og sefur út alla nóttina án þess að rumska.

Þorgeir byrjaði að taka inn Sofðu rótt frá ICEHERBS í september 2021 eftir að hafa fundið fyrir svefntruflunum í mörg ár. „Ég sef alla jafna fast þegar ég sofna. En svo rankaði ég vanalega við mér á ákveðnum tímapunkti á nóttunni og átti oft erfitt með að festa svefn aftur. Þá var ég að meðaltali að vakna svona tvisvar sinnum á nóttu, stundum til að pissa en oftast virtist ekki vera nein sérstök ástæða fyrir því,“ segir Þorgeir.

„Raunar tengi ég svefntruflanirnar ekki við neitt sérstakt, hvorki kvíða né stress. Og það getur vel verið að ég hafi alltaf verið svona, en að með aldrinum finni ég meira fyrir áhrifunum af svefnleysinu. Ég byrjaði líka að finna sérstaklega fyrir því hversu mikilvæg hvíldin er eftir að ég fór að æfa meira í líkamsræktinni, en ég byrjaði að lyfta og æfa stífar fyrir nokkrum árum.“

Þorgeir Valur var snöggur að finna fyrir mun á svefngæðum eftir að hann byrjaði að taka Sofðu rótt frá ICEHERBS á hverju kvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fann mun á nokkrum dögum

Þorgeir var að ræða um næturrumskið sitt og þá benti einhver honum á að Sofðu rótt gæti kannski hjálpað. „Fyrst keypti ég mér eitt hylkjaglas til að kanna áhrifin. Eftir að hafa tekið eitt hylki á hverju kvöldi í nokkra daga byrjaði ég að finna mun á mér. Það tók mig nokkra daga að fatta muninn, enda hafði ég einstaka sinnum áður náð að sofa út alla nóttina. En þarna náði ég skyndilega, eftir margra ára svefntruflanir, að sofa fastasvefni alla nóttina án þess að rumska, margar nætur í röð.“

Sefur eins og lamb

„Í dag tek ég Sofðu rótt á hverju kvöldi, um hálf ellefu, og steinligg út alla nóttina þar til ég vakna um morguninn. Ég hef aldrei viljað fara á svefnlyf og finnst gott að vita til þess að Sofðu rótt er náttúruleg vara. Ég finn líka fyrir fótaóeirð á næturnar og mest þegar ég er að reyna að sofna. Þá finn ég sérstaklega fyrir því þegar ég hef tekið vel á í ræktinni þann daginn. Við fótapirringnum tek ég magnesíum og saman virka þessi tvö bætiefni mjög vel á mig og ég sef eins og steinn.

Ég finn líka fljótt mun ef ég gleymi að taka hylkið. Nokkrum mánuðum eftir að ég kynntist Sofðu rótt gleymdi ég til dæmis að taka inn hylki fyrir svefninn. Sömu nótt vaknaði ég þrisvar sinnum, sem hafði ekki gerst lengi. Kvöldið eftir tók ég hylkið og svaf eins og lamb,“ segir Þorgeir.

Náttúrulega slakandi og róandi

Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldir um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klínískar þó, en þær eiga það sameiginlegt að sýna fram á virkni lækningajurta. Flestar lækningajurtir eru skaðlausar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausn við svefnvandamálum, en gríðarlega stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður en svefnlyf eru notuð.

Sofðu rótt í alla nótt

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnolíubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi öfluga blanda hentar vel fyrir þá sem vilja aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni og sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnolía, hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Þá er hún þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnolíu hafa sýnt fram á að hún inniheldur virk efni, sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíuberkinum eru þannig þekkt fyrir að örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortisón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt-blandan inniheldur einnig íslensk fjallagrös sem eru oft nefnd gingseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járni og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif sín og geta hjálpað til við að draga úr bjúg. Þau innihalda betaglúkantrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavini. „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 vefverslun á iceherbs.is.

Ítalskar hakkbollur með pasta og parmesanosti

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Uppskriftin að þessu sinni er með ítölsku ívafi en í ítalskri matargerð er undirstaðan einfaldleiki og ferskt og gott hráefni. Pasta og parmesanostur leika gjarnan stórt hlutverk og svo má nefna ólífuolíu eða smjör sem er eitt aðalkryddið. Þessi réttur er bæði einfaldur og ótrúlegur góður og fullkominn til að njóta með fjölskyldu og vinum.

Ítalskar hakkbollur með spagettí og parmesanosti

- 500 g nautahakk
- 500 g svínahakk
- ½ dl brauðrasp
- 1 laukur, smátt skorinn
- 1 stk. hvítlaukur, geiralaus (þessi í körfunni)
- 3 msk. fersk steinselja, smátt söxuð
- 2 msk. fersk basilíka, smátt söxuð
- 3 msk. rifinn parmesanostur
- 1 egg
- Svartur pipar eftir smekk
- Ólífuolía

Byrjið á að blanda saman öllum hráefnum í skál, annað hvort í hrærivél með króknum eða með höndunum en þá er gott að vera í einnota plasthönskum. Mótið síðan jafn stórar bollur úr deiginu. Hitið ólífuolíu á pönnu og steikið bollurnar á báðum hliðum þar til þær verða gullinbrúnar. Þær fara síðan í eldfast mót með sósunni yfir í bakarofn í um það bil 20 til 25 mínútur.

Ítalska basilíku- og hvítlaukssósan

- 1 hvítlaukur, geiralaus, marinn (þessi í körfunni)
- ½ laukur, smá skorinn
- 2 dósir hakkaðir tómatar
- 2 dl vatn
- ½ kjúklingateningur
- 1 msk. fersk basilíka, smátt söxuð
- Svartur pipar eftir smekk
- Ólífuolía eftir smekk

Byrjið á að hita ólífuolíu við vægan hita í potti, steikið laukana í olíunni í um það bil mínútu eða þar til þeir eru orðnir mjúkir. Bætið öllu hinu í pottinn og leyfið sósunni að malla á meðan þið búið til hakkbollurnar. Þegar bollurnar eru tilbúnar er þeim raðað í eldfast mót og sósunni hellt yfir og gott er að rífa niður smá parmesanost yfir líka. Síðan er fatið með hakkbollunum sett í ofn við 200°C hita í um það bil 20 til 25 mínútur.

Með þessum dásemdar ítölsku hakkbollum er upplagt að bera fram pasta, allra best er að vera með spagettí eða linguini. Sjóðið pasta sem þið viljið nota samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Upplagt er að gera það á meðan hakkbollurnar malla í sósunni góðu í ofninum. Það passar einkar vel að bera fram þennan rétt með pasta og parmesanosti. Það getur líka verið gott að vera með ferskt salat og nýbakað súrdeigsbrauð fyrir þá sem vilja gera þetta enn matarmeira. ■

Spagettí eða linguini passar afar vel með bollunum og rifinn parmesanostur ofan á.

Bragðgóðar hakkbollur sem eru bakaðar í ítalskri basilíku- og hvítlaukssósu. MYNDIR/AÐSENDAR

Prógastró er loksins komið aftur

Prógastró mjólkursýrugerlarnir hafa um langt skeið notið mikilla vinsælda og ekki að ástæðulausu þar sem varan inniheldur 15 milljarða af gall- og sýruþolnum gerlum.

Öflug og heilbrigð þarmaflóra hefur góð áhrif á ónæmis-, tauga- og hormónakerfið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra staðsettar í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur þarmaflóru og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða meðal annars vítamín, amínósýrur, stuttar fitusýrur, ýmis boðefni og ensím. Góð og vel samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og því gríðarlega mikilvægt að huga vel að henni dag hvern.

Tengsl þarmaflóru og heilsu

Meginþorri heilbrigðra einstaklinga hefur svipaða þarmaflóru en hún þróast og dafnar alla ævi. Öflug þarmaflóra er forsenda heilbrigðrar starfsemi meltingarfæranna ásamt því að hafa góð áhrif á ónæmis-, tauga- og hormónakerfið.

Þarmaflóran ver okkur jafnframt gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar jákvæð áhrif á heilsu okkar almennt. Til að viðhalda heilbrigðri þarmaflóru er mikilvægt að huga að hollu og fjölbreyttu mataræði ásamt því að innbyrða mjólkursýrugerla dag hvern í formi bætiefna sem hafa jákvæð áhrif á þarmaflóruna.

Ávinningur af notkun mjólkursýrugerla

Mjólkursýrugerlar eru hluti af örlífverum þarmanna en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mismunandi virkni. Mjólkursýrugerla má ýmist finna í fæðu og meltingarvegi mannsins en þeir hafa heilsueflandi áhrif á líkamann með því að efla meltingu og frásog næringarefna. Þegar velja á mjólkursýrugerla til inntöku er ekki úr vegi að skoða magn gerla sem hvert hylki inniheldur sem og virkni og gæði.

Prógastró mjólkursýrugerlar gegn ýmsum meltingarkvillum

Prógastró mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en þeir innihalda fjóra stofna af gall- og sýruþolnum góðgerlum.

Einn af þeim er L. Acidophilus DDS®-1 eða asídófílus eins og við þekkjum hann en þetta er nafn á áhrifaríkum gerlastofni þar sem DDS®-1 viðbótin er afar mikilvæg fyrir ýmis hlutverk í starfsemi líkamans. Gerillinn hefur lengi verið þekktur fyrir heilsueflandi eiginleika sína en hann þolir hátt sýrustig í maganum ásamt því að margfalda sig í smáþörmunum þar sem hans er mest þörf.

» Prógastró mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir og innihalda fjóra stofna af gall- og sýruþolnum góðgerlum.

Prógastró mjólkursýrugerlarnir hafa það að markmiði að byggja upp þarmaflóruna og bæta meltingu og hafa reynst afar vel fyrir þá sem þjást af hinum ýmsu meltingarónotum eða -kvillum.

Prógastró gerlarnir eru til í tvenns konar formúlu, annars vegar Prógastró DDS+ sem inniheldur 6 milljarða mjólkursýrugerla í hverju hylki og hins vegar Prógastró Gull sem inniheldur 15 milljarða af gall- og sýruþolnum gerlastofnum.

» Mjólkursýrugerlar hafa heilsueflandi áhrif á líkamann með því að efla meltingu og frásog næringarefna.

Prógastró fæst í tveimur útgáfum, Prógastró DDS- og Prógastró Gull.

Prógastró mjólkursýrugerlarnir eru afar áhrifaríkir gerlar og aðlagast líkamsstarfseminni vel ásamt því að vera taldir gagnlegir fyrir alla aldurshópa. ■

BetterYou™
Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
Hröð og mikil upptaka.
Betra og öruggara en töflur eða hylki.
Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum
48 skammtar

- Vegan D3
- B12
- Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna