



Þau eru falleg kirsuberjatrén í Japan.

Japanir fagna vorkomunni

elin@frettabladid.is

Vorið er komið í Japan og það er mun fyrr en venjulega. Japanir vita að vorið er komið þegar kirsuberjatrén blómstra og það hafa þau sannarlega gert nú þegar. Íbúar í Tókýó eru því þeir fyrstu í heiminum sem geta barið augum þessa dýrð þetta vorið. Samkvæmt Japan Times eru trén að blómstra um tíu dögum fyrr en venjulega.

Kirsuberjatrén í Japan þykja einstaklega falleg og þúsundir ferðamanna flykkjast til landsins á vorin til að skoða trén í fullum blóma. Veturinn hefur verið óvenju mildur í Japan og nú draga kirsuberjatrén íbúa út í almenningsgarða til að njóta fegurðarinnar. Það er til síðs í Japan að halda upp á vorið þegar kirsuberjatrén eru í fullum blóma. Þá er haldin hanami-hátíð í gördum sem er japanskur siður til að njóta skammvinnrar fegurðar blómanna. Fólk kemur með veitingar og fagnar undir bleikum fossi þeirra.

Allar hömlur á bak og burt

Meðan á Covid-faraldrinum stóð fengu Japanir ekki að halda hanami-hátíð en nú hefur öllum hömlum verið aflétt svo íbúar fagna vorinu rækilega.

Trén blómgast fyrst í Tókýó þann 15. mars en blómstrunin nær hámarki 22. mars svo tímabilið er ekki langt. Í Kyóto blómstra trén 22. mars og í Osaka 31. mars. ■



Inga var búin að prófa mýmörg hárvítamín þegar hún ákvað að prófa Smoother Skin & Hair frá Eylíf sem hún segir að raunverulega virki.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaupt
www.celsus.is

Sumt er gott en þetta er best

Inga Þórisdóttir stjórndabjálfi segist barnslega glöð yfir frábærum áhrifum af bætiefninu Smoother Skin & Hair frá Eylíf á hárið. Hárlós er úr sögunni og hárið vex sem aldrei fyrr. **2**

Inga er stjórnendabjálfi í fyrir-tæki sínu Via Optima þar sem hún vinnur með stjórnendum sem koma til hennar í stjórnenda-markþjálfun ásamt því að vera með námskeið fyrir fyrirtæki og stofnanir. Hún er fædd og uppalin á Akureyri en hefur nú búið lengur í Kópavogi en fyrir norðan.

„Ég hef mikla ástríðu fyrir því að vinna með fólki í krefjandi störfum því ég reyndi það sjálf á eigin skinni þegar ég starfaði lengi í fjármálageiranum,“ segir Inga sem er iðin við að stunda golf í frí-stundum.

„Ég hef lengi glímt við hárlós og prófað ótal hárkúra með mis-góðum árangri, en þegar ég rakst á viðtal við Ragnhildi Sigurðar-dóttur golfkennara, þar sem hún mælti heils hugar með bætiefninu Smoother Skin frá Eylíf, vissi ég að Ragga myndi aldrei gefa sín með-mæli nema hún væri ánægð með vöruna. Ég hugsaði með mér að ef Ragga finnur svona mikinn mun á hári sínu ætla ég að prófa líka,“ segir Inga sem nú hefur tekið inn Smoother Skin & Hair í að verða þrjá mánuði.

„Ég er núna að klára þriðja skammtinn og fann fljótlega mun, en þegar hárgreiðslukonan fór að tala um gróskuna í hárinu á mér, hugsaði ég með mér: „Getur verið að þetta virki svona vel?“ Eftir klippinguna ákvað ég að láta Ólöfu Rún hjá Eylíf vita hversu ótrúlega ánægð ég er með Smoother Skin & Hair og hvað það virkar vel. Það er eitthvað í þessu bætiefni sem



Hár og húð Ingu njóta góðs af bætiefninu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

svínvirkar því ég er með ný hár úti um allt á höfðinu. Hárlosið er úr sögunni, fullt af nýjum hárum og hárið er allt annað,“ segir Inga, svo sannarlega ánægð með árangur-inn.

Er alsæl með árangurinn

Inga hefur prófað mjög mörg hárvítamín á markaðnum.

„Þar af hefur sumt verið gott en Smoother Skin & Hair er best. Bætiefnamarkaðurinn er frum-skógur og þegar maður stendur fyrir framan hillur verslana með gríðarlegu úrvali vítamína er erfitt að vita hvað virkar í raun. Stundum heldur maður að það dýrasta sé best og reynir að rýna í innihaldsefnin en í Smoother Skin & Hair fann ég loksins bætiefni sem raunverulega virkar. Þetta er frábær bætiefnablanda fyrir hárið og einhver samsetning í því sem virkar mjög vel. Í því er kollagen, sink, biótín, magnesíum og kopar, sem allt eru vítamín og steinefni sem eru góð fyrir hárið, en hjá Eylíf eru þau hárrétt blönduð og árangur-inn lætur ekki á sér standa,“ segir Inga sem finnur líka mun á húð sinni eftir að hún fór að taka inn Smoother Skin & Hair.

„Í frosthörkunum í vetur hef ég verið með

Það er eitthvað í þessu bætiefni sem svínvirkar því ég er með ný hár úti um allt á höfðinu. Hárlosið er úr sögunni, fullt af nýjum hárum og hárið er allt annað.

minna exem en ég fæ vanalega á veturna. Það er gaman að upplifa þennan árangur og mér fannst skemmtilegt þegar hárgreiðslu-konan spurði hvort ég sæi hversu mikið væri af nýjum hárum, en til þess þurfti ég hennar gleraugu því ég sé ekki ofan í hársvörðinn. Hún átti ekki einasta orð yfir árangr-inum. Mér fannst það mjög sterkt og þá varð ég endanlega sannfærð. Smoother Skin & Hair er raunveru-lega að gera sitt gagn,“ segir Inga.

Hún mælir með Smoother Skin & Hair fyrir alla sem eru að velta fyrir sér hvaða hárvítamín séu góð.

„Ég gef Smoother Skin & Hair mín bestu meðmæli. Það er virki-lega gaman að finna hvað hárið nýtur góðs af því og ég er barnslega glöð yfir því að þetta virki í raun svona fáránlega vel. Ég er alsæl.“ ■

Lifrin í toppstandi með Stronger Liver

Trésmiðurinn Ragnar Alfreðsson hafði í grunn-inn ekki trú á bætiefnum en ákvað að gefa Stronger Liver séns með frábærum árangri.

„Blóðið í mér hefur verið að hlaða upp járn og fylgjast þarf náði með gildunum því ef þau verða of há þarf að fara í aftöppun. Ég fer því í blóðprufur á þriggja mánaða fresti en eftir að ég fór að taka inn Stronger Liver frá Eylíf hafa lifrargildin, sem voru áður ekki upp á tíu, snarbreyst til hins betra. Það er einfaldlega allt í topplagi eftir að ég fór að taka inn þetta magn-aða bætiefni sem hefur breytt ótrúlega miklu fyrir mig,“ segir Ragnar, alsæll með árangurinn.

Ég varð nánast orðlaus yfir því hvað lifrargildin höfðu breyst mikið þegar ég fór næst í blóðprufu.

Hann hefur tekið inn Stronger Liver samviskulega upp á dag hvern í hálf tann ári.

„Ég mæli 100 prósent með Stronger Liver því ég þekki það af eigin raun. Ég er yfirleitt ekki ginnkeyptur fyrir töflum eða bætiefnum en fékk ábendingu um Stronger Liver frá Eylíf. Í fyrstu var ég hikandi og hafði enga trú á áhrifum þess en eftir að ég fór að lesa mér til um bætiefnið ákvað ég að prófa. Ég var nýkominn úr blóðprufu þar sem lifrargildin voru alltof há og fannst ég ekki hafa neinu að tapa að gefa þessu séns. Eftir þriggja mánaða skammt varð ég svo nánast orð-laus yfir því hvað gildin höfðu breyst mikið þegar ég fór næst



Ragnar Alfreðsson segir Stronger Liver hafa breytt ótrúlega miklu fyrir heilsu sína.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Bætiefnalínan frá Eylíf samanstendur af fimm bætiefnum sem unnin eru úr gæðahráefnum úr íslenskri náttúru.

Nýrnastarfsemin var líka í þínu ólagi hjá mér en nýrna-gildin hafa einnig lagast eftir að ég fór að taka inn Stronger Liver.

í blóðprufu. Stronger Liver var greinilega að svínvirka,“ segir Ragnar, og lækni-rinn hans var líka hissa á betri lifrar-gildum.

„Ég sagði læknum að ég væri að taka inn Stronger Liver og hann sagði það greinilega virka mjög vel, sem eru sannar-lega góð meðmæli. Vita-skuld má maður ekki vera með fordóma fyrir fram og dæma það sem maður veit ekki um. Það heillaði mig líka að bætiefnið er unnið úr náttúrulegum og íslenskum hráefnum,“ segir Ragnar sem mælir eindregið með Stronger Liver.

„Nýrnastarfsemin var líka í þínu ólagi hjá mér en þetta virðist haldast í hendur því nýrna-gildin hafa líka lagast eftir að ég fór að taka inn Stronger Liver. Ég er mjög ánægður og mun halda áfram að taka inn þetta einstaka bætiefni inn fyrir heilsu mína. Ég mæli því hiklaust með Stronger Liver fyrir alla sem glíma við ójafn-vægi í járnþúskapnum því allt hefur það lagast í mínu tilviki og ég hef þurft að fara miklu sjaldnar í aftöppun en áður. Ég hef líka hvatt félaga mína sem eru með of há lifrargildi að taka inn Stronger Liver og senn kemur í ljós hvort gildin hafi ekki lækkað hjá þeim líka.“ ■



GOZZIP Gitte stuttermabolur
Fæst í mörgum litum
Stærðir 38-56
Verð 7.980 kr

GOZZIP Alicia kjóll
Stærðir 42-52
Verð 21.980 kr

STUDIO Lykke stuttermabolur
Fæst líka í dökkbláu
Stærðir 36-56
Verð 8.980 kr

STUDIO Ida kjóll
Stærðir 38-56
Verð 17.980 kr

SANDGAARD Helsinki síð peysa
Fæst í mörgum litum
Stærðir 36-54
Verð 13.980 kr



MOLLY JO Kjóll
Stærðir 38-48
Verð 35.980 kr

MOLLY JO Kjóll
Stærðir 38-48
Verð 39.980 kr

MOLLY JO Kjóll
Stærðir 38-50
Verð 29.980 kr

MOLLY JO Sparitoppur
Stærðir 38-52
Verð 21.980 kr

HABELLA Kjóll
Stærðir 38-52
Verð 26.980 kr



FRANSEN Jakki
Stærðir 38-54
Verð 37.980 kr

FRANSEN Sítt vesti
Fæst líka í bláu og bleiku
Stærðir 38-54
Verð 26.980 kr

FRANSEN Frakki
Stærðir 38-54
Verð 39.980 kr

FRANSEN Jakki
Fleiri litir til
Stærðir 38-56
Verð 32.980 kr

FRANSEN Léttþúnúlp
Fæst í mörgum litum
Stærðir 38-54
Verð 23.980 kr

Erum að halda upp á öll afmælin

Hljómsveitin Fjallabræður treður upp í Háskólabíó í kvöld og verður öll til tjaldað hjá þeim bræðrum og reyndar einni systur.

gummih@frettabladid.is

Fjallabræður ákváðu að skella í 15 ára afmælistónleika en aldrei áður í sögu hljómsveitarinnar hafa verið haldnir sérstakir afmælistónleikar. Halldór Gunnar Pálsson, kórstjóri Fjallabræðra, lofar stuði og stemningu á tónleikunum, sem uppselt er á.

„Það er svona smá á reiki hjá okkur hversu gömul hljómsveitin er. Ég er fæddur árið 1981 og í 25 ára afmæli mínu urðu Fjallabræður til óformlega. Við hljótum því að vera á 16. ári. Við höfum aldrei haldið upp á afmæli svo við erum eiginlega að halda upp á öll afmælin með þessum tónleikum,“ segir Halldór Gunnar.

Spurður hvort meðlimir séu ekki spenntir fyrir „gigginu“ segir Halldór:

„Jú, heldur betur. Það er leiðinlegt að nota þetta orð, Covid, en það gerði okkur erfitt fyrir enda um stóran kór að ræða. Við vorum bara slakir í gegnum þann tíma en núna að vera koma aftur saman til þess að gera eitthvað svona skemmtilegt, það er alveg geggjað. Ég var að reikna þetta saman að ég er búinn að mæta á kóræfingar á þriðjudögum í 15 ár. Þá er það orðin mikil festa í lífinu ef maður hittir sama mannskapinn alltaf einu sinni í viku. Það er svo gaman



Halldór Gunnar Pálsson er kórstjóri Fjallabræðra.

þegar þetta byrjar aftur. Við nærumst hverjir af öðrum,“ segir fyrirliði Fjallabræðra.

Halldór segir að tónleikagestir viti ekki hvað er að fara að gerast á afmælistónleikunum í kvöld.

„Hver veit nema óvæntir atburðir eigi sér stað,“ segir Halldór og hlær. „Við munum stikla á stóru í því sem við höfum gert í gegnum tíðina. Við höfum verið að vinna í nýju efni líka í gegnum alheimsfaraldurinn þegar við höfum náð að hittast. Við ætlum að líta til baka, dvelja í núinu og horfa til framtíðar,“ segir Halldór Gunnar.

Örugglega eina konan í karlakór

Halldór reiknar með að 63 meðlimir muni troða upp í Háskólabíó á tónleikunum og þar af ein kona.

„Eðli málsins samkvæmt þá verða alltaf einhverjar breytingar á hópnum. Það koma tímabil sem menn detta út en svo koma þeir aftur inn. Kjarni hópsins hefur haldið sér frá fyrsta „giggi“. En eins og ég hef sagt við menn að ef þeir komast ekki þar sem þeir eru að fara að gera eitthvað annað þá geta þeir komið aftur þegar þeir eru klárir. Það er ein kona í hópnum, Unnur Birna Björnsdóttir, sem

Það verður öllu tjaldað til hjá Fjallabræðrum í kvöld.

MYNDIR/
SVEINBJÖRN
HAFSTEINSSON

Við höfum verið að vinna í nýju efni líka og við ætlum að líta til baka, dvelja í núinu og horfa til framtíðar.

Halldór Gunnar Pálsson

er fiðluleikarinn okkar. Hún er búin að vera með okkur nær allan tímann og er örugglega eina konan sem er í karlakór. En við erum samt eiginlega hljómsveit frekar en kór og við viljum skilgreina okkur sem hljómsveit. Það eru rosalega margir söngvarar í henni.“

Um aldursbilið í hljómsveitinni segir Halldór: „Það eldist með okkur,“ segir Halldór og skellir upp úr að hlátri. „Elsti heiðursfélaginn okkar er fæddur 1934 en það er afi minn. Hann var með okkur í hljómsveitinni til að byrja með og söng inn á eina plötu með okkur. Hann mætir að sjálfsögðu á tónleikana. Þeir yngstu eru fæddir upp úr 1980-1990. Hann er ansi breiður aldurshópurinn. Ég man þegar við vorum að byrja þá voru menn í kórnum sem voru á fermingaraldrinum en núna eru þeir orðnir fullorðnir menn. Þetta eru nokkrar kynslóðir sem mætast. Þetta er fallegur félagskapur. Við höfum brallað margt saman í gegnum tíðina, gert plötur, farið erlendis og djöflast saman í hinu og þessu.“ ■

Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur notað fæðubótarefnið frá Good Routine undanfarna mánuði og er mjög ánægð með virkni þeirra. Hún tekur inn Daily-D3 2000 IU®, Synergize-Your-Gut® og C-Your-Immunity®.

Good Routine eru hágæða bætiefni með einstakri virkni og hámarks upptöku á næringarefnum. Þetta nýja vörumerki er fyrir þá sem gera kröfur um hrein bætiefni og fyrir þá sem vilja gefa sér tíma fyrir góðar venjur.

Vönduð og spennandi fæðubótarefni með mikla virkni

Good Routine fæðubótarefni hafa slegið í gegn undanfarin misseri. Þau eru gerð úr náttúrulegum innihaldsefnum og geta stuðlað að bættri heilsu á ólíkan hátt, meðal annars með því að vernda þvagfærakerfið, styrkja ónæmiskerfið og bæta meltingu.

„Ég fann mun eftir að hafa tekið bætiefnin í 3-4 vikur. Ég hef ágætis þekkingu á fæðubótarefnum því ég hef alltaf hugsað vel um mig og ég fann það strax að þetta er frábær vara,“ segir Unnur.

„Ég frétti af þessum fæðubótarefnum í gegnum vinafólk og sá þetta í verslunum og fannst þetta strax mjög spennandi. Ég hef alltaf verið áhugamanneskja um bætiefni, eins og ég segi, svo ég var



Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefnið frá Good Routine undanfarna vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra.

MYND/ADSEND

ánægð með að fá að prófa eitthvað nýtt og spennandi,“ segir Unnur.

„Mér finnst virkilega hafa verið vandað til verka og þetta er mjög fjölbreytt lína af fæðubótarefnum svo ég á eftir að prófa fleiri efni, en þetta lofar mjög góðu hingað til og mér finnst allt við þetta merki mjög faglegt.“

Betri melting og þarmaflóra

„Maður vill alltaf hugsa vel um sig nú er ég orðin amma, svo ég þarf að hugsa vel um ónæmiskerfið og meltinguna. Mér finnst áhrifin af Synergize-Your-Gut® sérstaklega eftirtektarverð og jákvæð,“ segir Unnur.

„Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það er meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það

Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það er meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það kom mér á óvart hvað ég finn mikið fyrir þessu.

Unnur Gunnarsdóttir

kom mér á óvart hvað ég fann fljótt mun á mér. Þegar farið er í gegnum breytingaskeiðið er mikilvægt að vera með heilbrigða þarmaflóru. Hún er mjög mikilvæg því þannig nýtum við öll næringarefnið betur í líkamanum. Góð þarmaflóra hefur einnig gífurlega góð áhrif á hormónakerfið okkar. Hún hjálpar til við að brjóta niður og melta fæðu ásamt því að framleiða ákveðin vítamín og fitusýrur sem eru okkur nauðsynleg. Góð þarmaflóra er því undirstaða fyrir heilbrigða meltingu, sem skilar sér í bættu jafnvægi hormónakerfisins.

Ég myndi virkilega mæla með þessum fæðubótarefnum. Ég hef mikla trú á þessum vörum og góða tilfinningu fyrir þeim,“ segir Unnur. „Ég held líka að þau sem

fylgjast með í vítamínheiminum eigi eftir að sjá það fljótt hvað þetta er vönduð og flott vara.“

Loksins á Íslandi

Tíu af vörum Good Routine fást á Íslandi. Meðal annars Comfort-U®, sem veitir þvagfærakerfinu stöðuga vernd, Daily-D3 2000 IU®, sem er D3-vítamín af náttúrulegum uppruna, Synergize-Your-Gut®, sem er fyrir þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru, Pure Omega-3, sem er kraftmikið ómega-3 í gelhyllkjum, og C-Your-Immunity®, sem inniheldur C-vítamín, quercetin, hesperidin og bromelain í einu hylki og hjálpar fólki sem er viðkvæmt fyrir kulda og hitabreytingum.

Ásamt því að sérhæfa sig í fæðubótarefnum leggur Good Routine mikla áherslu á að stuðla að vitundarvakningu um að góðar venjur séu lykilatriði þess að líða vel alla daga. Það spannar allt frá hreyfingu og næringu til andlegrar heilsu. ■

Good Routine fæst í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekanum Krónunni, Fjarðarkaupum og á www.goodroutine.is



Unnur fann fljótt mun á sér þegar hún fór að taka inn Synergize-Your-Gut frá Good Routine.

Meltingin varð allt önnur með tilkomu Bio-Kult

Þorsteinn Már Ragnarsson hefur verið að taka inn Bio-Kult Original til lengri tíma með einstaklega góðum árangri og mælir hiklaust með fyrir alla.

Öflug þarmaflóra er forsenda heilbrigðar starfsemi meltingar-færanna ásamt því að hafa góð áhrif á ónæmis-, tauga- og horm-ónakerfið. Þarmaflóran ver okkur að auki gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar jákvæð áhrif á heilsu okkar almennt. Til þess að viðhalda heilbrigðri þarmaflóru er mikilvægt að huga að hollu og fjölbreyttu mataræði, reglulegri hreyfingu ásamt því að gott getur verið að taka inn öfluga góðgerla í formi bætiefna til að halda jafnvægi á flórinni.

Góðgerlar stuðla að betri meltingarflóru

Góðgerlar eru hluti af örlíf-verum þarmanna en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mismunandi virkni. Góðgerla má ýmist finna í fæðu og meltingar-vegi mannsins en þeir gegna lykil-hlutverki í að styðja við heilbrigði meltingarfæranna. Góðgerlar stuðla svo sem að betri meltingar-flóru, með því að örva hreyfingu í meltingarveginum og bæta þar af leiðandi meltingarferlið. Jafnframt aðstoða góðgerlar við niðurbrot, upptöku og nýtingu næringar úr fæðunni í vöðvabyggingu, viðgerð og endurheimt. Góðgerlarnir frá Bio-Kult eru einstaklega góð viðbót inn í daglega rútinu en gerlarnir hafa ýmis heilsueflandi áhrif á mannslíkamann með því að efla meltingu og frásog nær-ingarefna.

Hafa breytt lífinu til hins betra Þorsteinn Már Ragnarsson, faðir og grunnskólakennari í Þorláks-höfn, hefur verið að taka Bio-Kult Original í dagóðan tíma með frábærum árangri. „Ég byrjaði að taka inn góðgerla frá Bio-Kult vegna þess að ég hef alltaf verið með veikan maga og finn oftar en ekki fyrir óþægindum tengdum maga og meltingu. Ef að ég borða þungan eða óhollan mat, þá finn ég nánast alltaf fyrir miklum óþægindum og vanlíðan eftir máltíð. Þetta vandamál hefur hrjáð mig í langan tíma en eftir að ég fór að taka inn 2 hylki á dag af Bio-Kult Original góðgerlum hefur líf mitt breyst til hins betra þar sem ég hef verið mun betri í maganum. Ég byrjaði að finna mun á mér nánast strax, ég finn ekki fyrir þessum miklu

” Eftir að ég fór að taka inn 2 hylki á dag af Bio-Kult Original góðgerlum hefur líf mitt breyst til hins betra þar sem ég hef verið mun betri í maganum.

óþægindum lengur eftir mál-tíðir og liður almennt betur. Ég tek hylkin inn á morgnana en mér þykir best að taka þau inn með morgunmatnum og get sagt að þessi hylki eru að virka mjög vel fyrir mig. Ég myndi mæla með Bio-Kult góðgerlum fyrir alla sem vilja huga vel að meltingunni og sérstaklega fyrir þá sem glíma við magavandamál,“ segir Þorsteinn Már um tilkomu Bio-Kult góðgerl-anna sem hefur sannarlega komið sér vel í hans rútinu.

Bio-Kult góðgerlar góður kostur í þína daglegu rútinu Bio-Kult samanstendur af fimm hágæða vörum þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Bio-Kult Original hylkin innihalda 14 tegundir sérvaldra frostþurrkaðra gerlastofna sem hafa það að mark-miði að byggja upp öfluga þarma-flóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Bio-Kult Migréa inniheldur einnig 14 gerlastofna ásamt magnesíum og B6-vítamíni en það tvennt stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins sem og kemur í veg fyrir ónot tengd höfði. Bio-Kult Mind inniheldur einn góðgerlastofn, villt bláber og vínberja-extrakt ásamt sinki sem stuðlar að eðlilegri vitsmuna-starfsemi. Mind hentar vel þeim sem vilja efla minnið á náttúru-legan hátt. Bio-Kult Candéa inniheldur 7 tegundir gerla ásamt hvítlauk og greipaldinþykkni sem m.a. hefur verið þekkt fyrir að drepa niður candida albicans sveppinn. Bio-Kult Pro Cyan inniheldur þrívirka formúlu af vinveittum gerlum, trönuberjaþykkni og A-vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi slímhúðar. Pro Cyan hentar svo afar vel fyrir þau sem glíma við óþægindi eða kvilla í þvagrás. Bio-Kult góðgerlarnir eru frábær kostur en bæði er hægt að taka hylkin inn og opna þau og bæta til dæmis í graut eða safa. Að auki má taka inn allar tegundir Bio-Kult gerlanna samhliða sýklalyfjum en mælt er með að Bio-Kult sé tekið 1-2 klukkustundum eftir inntöku sýklalyfja. ■



Ég byrjaði að taka inn góðgerla frá Bio-Kult vegna þess að ég hef alltaf verið með veikan maga og finn oftar en ekki fyrir óþægindum tengdum maga og meltingu, segir Þorsteinn Már.

MYND/ADSEND



Kryddilmur í loftinu og gleðin í hávegum höfð

Safa Jemai, eigandi Mabruka, sem flytur inn heimagert krydd frá heimalandi sínu Túnis, fagnaði eins árs afmæli Mabruka síðastliðinn þriðjudag. Af því tilefni buðu Safa og teymið hennar til glæsilegrar afmælisveislu sem haldin var á veitingastaðnum Sumac.

sjofn@frettabladid.is

Yfir 100 manns fögnuðu eins árs afmæli Mabruka með Söfu Jemai á Sumac og þar mátti sjá landsliðs-kokka, matreiðslumeistara, matgæðinga, ráðamenn landsins og fleiri góða gesti sem hafa kynnst kryddunum hennar Söfu og notið þeirra í matargerð sinni. Mikið var um dýrðir í veislunni og boðið var upp á léttu skemmtidagskrá og einstakan sjö rétta afmælistmatseðil sem innihélt rétti frá Túnis sem Þráinn Freyr Vigfússon matreiðslumeistari, eigandi Sumac, og teymið hans töfrðu fram af sinni alkunnu snilld. Tónlistin sem ómaði var frá Miðjarðarhafinu og átti vel við meðan veislugestir nutu þess að snæða þessa dýrindis rétti sem allir buðu upp á bragð og áferð frá Túnis þar sem kryddin frá Mabruka léku aðalhlutverkið.

Sprottið af ást
Safa sagði í ræðu sinni þegar hún tók á móti gestum að það hefði verið áskorun að koma Mabruka af stað en þau væru mjög spennt að halda áfram að skapa skemmtilegar minningar og auðga íslenska matarmenningu með því að búa til túnískar og norðurafrískar vörur og flytja inn til landsins. „Ég er ótrúlega heppin með teymið sem hefur verið með mér í þessu, veitt mér stuðning og hvatningu allan tímann og haft trú á þessu verkefni. Í teyminu erum við sjö en hér á landi eru það Ívar Guðmundsson, verkefnastjóri Kelechi, Anna Hafstað markaðsstjóri og bróðir minn



Safa á milli bróðurins, Yosri, og matreiðslumannsins Þráins Freys Vigfússonar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Þeir voru fjölbreyttir matardiskarnir sem bornir voru fram í veislunni.



Bamalouni með hunangsís, hindberjum og loomi.



Kuskús með rúsinum, lauk og harissa.

„Þetta eru fersk krydd sem mamma mín í Túnis býr til frá grunni eins og í gamla daga og þurrkar í sólinni en ekki í ofni.

Yosri sem nú er kominn hingað til lands,“ segir Safa og er í skýjunum með þau viðbrögð sem kryddin þeirra hafa fengið. „Þetta eru fersk krydd sem mamma mín í Túnis býr til frá grunni eins og í gamla daga og þurrkar í sólinni en ekki í ofni, krydd sem hún gerir sjálf og velur aðeins besta hráefnið sem völ er á beint frá bændum,“ segir Safa og bætir við að í dag sé Mabruka nýsköpunar-matarfyrirtæki sem býr til handgert og sölþurrkað krydd bæði fyrir veitingastaði og heimili.

„Mabruka er annað og meira en bara kryddfyrirtæki. Mabruka stendur fyrir valdeflingu kvenna, samfélagsábyrgð, er kraumandi suðupottur mismunandi menningarheima, þar sem norðurafrísk menning blandast saman við norrena og íslenska. Mabruka er fyrirtæki sem er meðvitað um ábyrgð sína, en líka tækifæri til að láta gott af sér leiða. Þetta er verkefni sprottið af ástríðu.“

Harissa ný vara Mabruka
Safa notaði jafnframt tækifærið og kynnti nýja vöru til leiks: Harissa. „Harissa er chilli-mauk frá Túnis. Í Harissa er chilli, hvítlaukur, salt, tabel og mikið af ólífuolíu. Þessi uppskrift sem við notum er frá Norður-Túnis, Bizerte, þar sem fjölskyldan mín býr. Harissa er mjög vinsælt úti og er á lista UNESCO yfir menningarverðmæti í heiminum,“ segir Safa að lokum og ætlar að halda áfram að stækka og blómstra. ■



Grillað flatbrauð, með hummus og harrisa idýfu.

Ljúfari lifur, alla daga

GUARD-YOUR-LIVER®

Verndar lifrina og styður við hreinsun

630 mg
Fosfólípíð (EPL)

100 mg
Silymarin

37,5 mg
Burnirót

2,5 mcg
Fosfatidýlkólín

GOOD ROUTINE® fæst í Apótekanum, Nettó, Fjarðarkaup, Hagkaup, Krónunni, Lyf og heilsu og á goodroutine.is

KAVITA

BRANDSON

NÆRFATADAGAR

Gríptu tvennu á
50% AFSLÆTTI

- Tvennt úr nærfatadeild í körfu
- Notaðu kóðann: **BOGO**



Skannaðu kóða og nýttu þér
50% AFSLÁTT
AF NÆRFÖTUM
Kóði: BOGO

BRANDSON.IS

Gefur fötum framhaldslíf fyrir sálina og samfélagið



Jóhanna María
Einarsdóttir
jme
@frettabladid.is

Þann 1. febrúar var opnuð ný verslun að Austurströnd 10 á Seltjarnarnesi. Það er svo sem ekki í frásögur færandi nema fyrir þær sakir að búðin byggir alfarið á frjálsum framlögum og allur ágóði rennur óskiptur til góðgerðarmála.

Sigríður Marta Harðardóttir starfrækir verslunina Elley í hús-næði sem er í hennar eigu. Allur hagnaður rennur óskiptur til Kvænnaathvarfsins og varningurinn samanstendur algerlega af frjálsum framlögum í formi fatnaðar og gjafavöru. Sigríður segist afar þakklát fyrir viðtökurnar sem verslunin hefur fengið sem og alla fatapökana sem búðinni hafa borist síðan hún var opnuð í febrúar.

Þráði að gefa til baka

Þegar Sigríður Marta, eða Sigga eins og hún er alltaf kölluð, flutti til baka til Íslands eftir tíu ára veru í Bandaríkjunum, í miðjum Covid-19 faraldri, kviknaði hugmyndin að því að finna leið til að gefa til baka til samfélagsins. „Ég var sjálfbóðaliði í sambærilegri búð í Bandaríkjunum og í Los Angeles tók ég þátt í að safna fjármagni til að borga fyrir lista- og tónlistar-kennslu fyrir börn í almennings-skólum. Svo þegar ég var í meistaranámi í lögfræði í Duke University í Norður-Karólínu tók ég þátt í ýmsum „pro bono“-verkefnum. Svo þegar ég flutti til Íslands í faraldrinum fór ég að hugsa með mér hvað ég gæti gert til að gefa til baka til samfélagsins. Hvernig gætum við hjálpað þeim sem standa höllum fæti,“ segir Sigga.

Forréttindi og hollt fyrir sálina

„Sjálfbóðaliðastarf hefur alltaf verið eitthvað sem togar í mig því það er svo góð tilfinning að gefa til baka. Það eru hreinlega forréttindi og andlega hollt fyrir sálina að gefa ef maður getur og það kemur margfalt til baka.

Í meistaranáminu mínu var ég framkvæmdastjóri lögfræðinga-þjónustu Lögréttu, félags lagana nema við HR, og fór í samstarf við Kvænnaathvarfið. Þar veittum við endurgjaldslausa ráðgjöf til þeirra sem þurftu á því að halda. Þannig kynntist ég starfi Kvænnaathvarfsins og fannst ótrúlegt að verða vitni að því hvernig þau gripu konur sem voru að upplifa versta tímabil lífs síns og veita þeim stuðning.

Ég bjó í tíu ár samtals í Bandaríkjunum og af þeim var ég um sjö ár í Los Angeles eða LA eins og Kaninn kallar borgina. Þaðan kemur líka nafnið á búðinni. Í Los Angeles varð ég fyrir miklum áhrifum af því hvernig second hand-búðir eru nú í fyrsta sinn að vaxa hraðar en hraðtískurisarnir. Það er nefnilega sorgleg staðreynd að tiskuiðnaðurinn er annar mest mengandi iðnaður í heimi og það er ljóst að þetta er ekki sjálfbært dæmi og mun ekki ganga mikið lengur. Unga fólk í dag er með puttann á púlsinum í þessum málum og velur frekar að gefa flikum framhaldslíf heldur en að kaupa nýtt. Það þekkir þau neikvæðu áhrif sem hraðtiskuiðnaðurinn hefur á umhverfið og myrku hliðarnar á því að vera stanslaust að kaupa ný föt. Hugsaðu þér. Það þarf þrjú þúsund lítra af vatni til þess að búa til einn bómullarbol. Það samsvarar drykkjarvatni fyrir eina manneskju í þrjú ár!“ segir Sigga.

Vandaðri flikur

„Sjálfr er ég af þeirri kynslóð sem á sínum tíma leit varla við notuðum



Sjálfbóðaliðastarfið hefur alltaf togað í Sigríði Mörtu Harðardóttur og úr varð að hún opnaði góðgerðarverslunina Elley á Seltjarnarnesi. Sigríður vill þakka Eddu Sif Guðbrandsdóttur hjá Stúdíó Brandi fyrir að hanna innviði verslunarinnar.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR



Sigga er þakklát fyrir öll framlögin og segir flikurnar seljast fljótt. Nú þegar hefur safnast hátt í hálf milljón sem hefur runnið beint til Kvænnaathvarfsins.



Kvænnaathvarfið nýtur góðs af starfsemi Elley.

flikum, því það var eitthvert tabú. En staðreyndin er sú að flikurnar sem fást í second hand-búðunum eru almennt í mun meiri gæðum en hraðtiskufötin. Þetta sést líka á því að það er eiginlega undan-tekning að ég fái hraðtiskuföt til að selja í búðinni, einfaldlega vegna þess að þau endast ekki nógu lengi til að eiga sér framhaldslíf. Í dag leitast ég sjálf mun frekar eftir því að gefa fötum framhaldslíf því þetta eru almennt vandaðri föt og á góðu verði.“

Sigga bætir við að það sé hollráð að láta hraðtiskuiðnaðinn ekki segja sér hvað maður eigi að kaupa heldur að sýna frekar sjálfstæða hugsun í fatavali og sköpunargleði. „Það er svo miklu skemmtilegra að skapa sinn eigin stíl og finna hvað manni sjálfum þykir flott, heldur

en að láta tiskubransann mata sig á því. Ég segi líka stundum að þegar þú kaupir föt úr nytjaverslun þá sértu að velja úr fallegum fötum sem aðrir hafa valið að kaupa áður. Margt af því sem ég er að fá í búðina er líka úr búðum sem sjást ekki hér á landi. Sumt kemur frá París eða jafnvel Egyptalandi. Fólk er þá búið að ferðast um heiminn og finna sér eitthvað fallegt. Svo þegar tími er kominn er það tilbúið að gefa flikinni framhaldslíf og kemur með hana hingað.“

Hefur safnast hátt í hálf milljón Elley berast frjáls framlög á nánast hverjum einasta degi og kemur ýmislegt falllegt upp úr gjafapökunum, allt frá fatnaði til gjafavöru. „Þegar við mætum á daginn til að opna búðina bíða eftir okkur nýir

pokar af fötum og hlutum sem fólk hefur ekki lengur not fyrir. Það er frábær tilfinning að vita til þess að fötin sem þjónuðu manni vel eitt sinn, en ekki lengur, geti átt sér framhaldslíf hjá nýjum eiganda, í stað þess að hanga ónotuð í fataskápnum, húka í poka inni í geymslu eða veltast um í gámaskipi á leið í sorpbrennslu erlendis. Enn betra er að vita til þess að ágóðinn sem hlýst af sölu fatanna rennur beint og óskiptur til góðs málefnis,“ segir Sigga. „Allt sem við seljum rennur til Kvænnaathvarfsins og þau sem vilja borga með korti leggja upphæðina inn á reikning Kvænnaathvarfsins. Við höldum skrá yfir það sem hefur safnast síðan á opnunardeginum og er upphæðin komin upp í hátt í hálf milljón. Þetta er gott fyrir alla, þau sem gefa og þau sem versla. Gott fyrir sálina, samfélagið og góðgerðarmálin,“ segir hún.

Alltaf pláss fyrir hjálp

Sigga segir það gaman að geta gefið folki tækifæri til að gefa til baka til samfélagsins. „Við erum alltaf með opnar dyr fyrir sjálfbóðaliða og kunnum að meta alla þá hjálp sem við getum fengið, hvort sem fólk getur séð af einni mínútu eða tíu klukkustundum á mánuði til að hjálpa til í búðinni. Þetta á að vera skemmtilegt samfélagslegt verkefni þar sem fólk getur látið gott af sér leiða. Við reynum að standa vaktina frá klukkan 15.00-17.00 alla virka daga og laugardaga og höfum náð að manna flestalla dagana frá opnun. Svo auglýsum við á Instagram og Facebook ef við erum með opnanir á öðrum tímum.

Ég bjóst í raun alltaf við því að þetta myndi ganga vel því það er markaður fyrir þetta. Fólk vill gefa hlutunum framhaldslíf og versla við áhugaverðar búðir þar sem hægt er að finna einstaka hluti. Enda sést það að flikurnar fara hratt út. Þetta gengur vel. Að lokum vil ég þakka enn og aftur fyrir öll þau framlög sem okkur hafa borist og þau sem eiga eftir að berast í framtíðinni. Hérna sjáum við samfélagið vera að gefa til baka.“

Það verður spennandi að fylgjast með Elley vaxa og dafna og halda áfram að stuðla að bættu samfélagi. ■

Það er undan-tekning að ég fái hraðtiskuföt til að selja í búðinni, einfaldlega vegna þess að þau endast ekki nógu lengi til að eiga sér framhaldslíf.