

# Góð heilsa ekki forréttindi

„Það eru forréttindi að vinna hjá fyrirtæki sem lætur jafn vel til sín taka í heilbrigðis- og umhverfismálum,“ segir Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu ehf., sem sérhæfir sig í framleiðslu, innflutningi og dreifingu meðal annars á heilsutengdum vörum.

Heilsa ehf. er tæplega fjörutíu ára, stofnað af Erni Svavarsyni, frumkvöldi og heilsugúrú, og því elsta starfandi fyrirtæki á Íslandi sem sérhæfir sig í innflutningi og dreifingu á lífrænum matvörum, jurtum, fæðubótarefnum, vistvænum snyrtivörum og hreingerningavörum, ásamt því að framleiða eigin bætiefni, vítamín og matvöru undir merkjum Heilsu. Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu, segir það forréttindi að vinna hjá fyrirtæki sem láti jafn vel til sín taka í heilbrigðis- og umhverfismálum.

„Ekki verður annað sagt en að góð samviska fylgi því að vinna hjá fyrirtæki sem er jafn umhugað um umhverfið og heilsufar fólks og Heilsa. Fyrirtæki sem leggur jafn mikið upp úr gæðum og býður matvöru sem er næstum öll lífrænt vottuð og vítamín sem eru annað hvort lífræn eða náttúruleg, án auk- og rotvarnarefna. Og úrvalið svo gott að séð er fyrir helstu nauðsynjum heimilanna,“ segir Þórarinn og tekur sem dæmi vítamín sem Heilsa framleiðir sjálf.

„Það er gaman að geta þess að Heilsa hefur, í samstarfi við viðurkennda aðila í Bandaríkjunum, framleitt vítamín og fæðubótarefni undir eigin merkjum í áratugi; allt frá hefðbundnum vítamínum, A, B, C, D og E auk steinefna og steinefnablöndu. Jafnframt gerum við sérhæfðar blöndur fyrir liðina, konur á meðgöngu og breytingaskeiði svo eitthvað sé nefnt. Uppskriftir og umgjörð byggja á íslensku hugviti, íslensk löggjöf og strangt eftirlit liggur til grundvallar framleiðslunni og allt saman hæfilega skammtað fyrir fólk á norðlægum slóðum,“ upplýsir hann og telur að flestir ættu að kannast við vörumerkið, enda sé „guli miðinn“ eitt mest selda vítamínið á Íslandi í dag.



„Við erum stolt af því að vera mörg af flottustu merkjunum í dreifingu,“ segir Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu ehf.

MYND/ANTON

„Meðal annars vegna þess að gæðin eru nákvæmlega eins og þau gerast mest á markaði en verðið betra. Svo fást vörurnar í öllum helstu apótekum, heilsuþúðum og matvöruverslunum á landinu. En með góðu verði og dreifingu leggjum við ríka áherslu á að allir geti keypt vörur merktar Heilsu gula

miðanum, sjáðu til, og geti þannig átt kost á að bæta eigin heilsu. Góð heilsa á ekki að vera forréttindi heldur allra,“ tekur Þórarinn skýrt fram.

## BESTU MERKIN Á MARKAÐI

Heilsa ehf. flytur líka inn, selur og dreifir fæðubótarefnum frá fjölda

viðurkenndra aðila. „Við erum stolt af því að vera með mörg af flottustu merkjunum í dreifingu,“ segir Þórarinn og nefnir nokkur til sögunnar.

„Solaray framleiðir vítamín sem eru með þeim vönduðustu sem fást í dag. Þeir eru mjög duglegir að koma með nýjustu efnin og

eru hreinar jurtir í belgjunum, án allra aukefna og vítamínin þannig úr garði gerð að þau eru auðveld til upptöku við meltingu.

Nature's Plus er svo annað merki sem leggur líka höfuðáherslu á gæði. Frá því kemur sérstök vítamínína fyrir börn sem heitir Animal Parade og hefur slegið í gegn hjá yngstu kynslóðinni þar sem töflurnar eru í laginu eins og dýr og með eindæmum bragðgóðar, enda er uppistaðan í þessari framleiðslu vítamín unnin úr heilli fæðu.

Þá má ekki gleyma Udo's Choice sem framleiðir olíublöndur sem henta vel til að viðhalda fitusýruforða líkamans og eru tilvaldar í heilsudrykki eða út á salatið. 100 prósent lífrænar, kaldpressaðar olíur, lausar við hveiti, mjólkurvörur, ger og erfðabreytt innihaldsefni. Svo eru þær auðvitað ótrúlega hollar og góðar.“

Að sögn Þórarins kappkastar Heilsa ehf. líka að eiga í góðu samstarfi við innlenda framleiðendur en þar má nefna Saga Medica, Sóley Organics, Móðir Jörð, Villimey og Önnu Rósu grasalækni. „Svo þykir okkur sérstaklega vænt um, að eftir helgi munum við hefja dreifingu á vörum frá Sólheimum í Grímsnesi, chutney, salsa sósu, gulrótarmarmelaði, kökum og varasalva til að byrja með.“

Í lokin er ekki úr vegi að spyrja framkvæmdastjórnann hvort hann hugi samvirkusamlega að eigin heilsu. „Ég verð nú að viðurkenna að ég gerði það ekki nógu mikið í byrjun, þegar ég tók við sem framkvæmdastjóri hér árið 2006. Það gerðist smám saman eftir að ég fór að vinna hérna enda ekki annað hægt en að smitast af áhuga þessa skemmtilega fólks sem ég starfa með,“ segir hann broandi og upplýsir að hann reyni að borða hollan mat í jöfnum hlutföllum, grænmeti, holla fitu og prótein, en minna af kolvetnum. „Og vítamínin og bætiefnin eru auðvitað á sínum stað; Fjöl vítamín frá Solaray (Spektro), kalk, magnesíum og sink frá Solaray, sérlega mikið af D vítamíni frá Nature's Plus, Original Arctic Root og Multidophilus meltingargerlar frá Heilsu og ekki má gleyma lífsnauðsynlegum fitusýrum frá Udo's Choice.“

## FITUSÝRUR

Heilinn er 60 prósent fita og þess vegna er nauðsynlegt að borða mikið af hollri fitu til að hann starfi eðlilega.

Auk þess hafa rannsóknir sýnt fram á að omega 3 fitusýrur eru nauðsynlegar til að viðhalda heilbrigðu hjarta og æðakerfi.

Fitusýrur og önnur góð fita er nauðsynleg fyrir til dæmis húð, hár og liði.

Udo's 3°6°9 olíublandan er sérvalin blanda náttúrulegra, óunninna, lífsnauðsynlegra fitusýra sem bragðast vel og bera keim af

rjóma og hnetum. Innihaldið er ferskar, óunnar og lífrænar hörfræja-, sesam- og sólblómaolíur ásamt kvöldvorrósarolíu og hrísgrjóna- og hafrarésolíum, sem tryggja hámarksnæringu í minnsta mögulega magni. Olíublandan inniheldur einnig óerfðabreytt sojalesítín sem aðstoðar við meltingu olíanna og hjálpar til við byggingu frumhimna.



## MELTINGARGERLAR

● Viðhalda góðri meltingu með því að koma jafnvægi á þarmaflóruna.

● Mikilvægir til að viðhalda sterku ónæmiskerfi.

● Veita okkur vörn gegn sveppasýkingum.

● Nauðsynlegir með og eftir sýklalyfjanotkun.

● Multidophilus Forte er breiðvirk probiotic-blanda sem inniheldur 10 milljarða virkra gerla. Mælt er með einu hylki á dag til að viðhalda góðri þarmaflóru.



## STREITA OG KVÍÐI

Original Arctic Root, burnirót, hefur áhrif á taugakerfið með því að auka mótstöðuafli gegn streitu og þreytu. Hún hjálpar líkamannum að öðlast meiri aðlögunarhæfni, svo að líkaminn bregðist við streitu á jákvæðari hátt, og minnkar skaðleg áhrif af völdum hennar. Original Arctic Root inniheldur mikið magn af burnirótarkrafti sem er sá eini sem hefur verið rannsakaður og verið fjallað um í alþjóðlegum vísindatimaritum. Arctic root virkar á nokkrum klukkustundum. Gott er að taka hana að jafnaði til að viðhalda góðu jafnvægi.



## D-3 VÍTAMÍN 30 MCG SOLARAY

Nýja D-vítamínið frá Solaray er framleitt fyrir danska markaðinn og inniheldur 30 mcg af D-3 vítamíni. Rannsóknir hafa sýnt að almenningur er ekki að fá nægilegt D-vítamín í gegnum fæðu eða sólarljós. Til að fá nægjanlegt D-vítamín í kroppinn þurfum við að taka inn bætiefni. Skiptar skoðanir eru á því hversu mikið magn fólk skuli taka

af D-vítamíninu en miðað við nýjar rannsóknir eru ráðlagðir dagskammtar í flestum tilfellum of lágir. Talið er að D-3 vítamín hafi jákvæð áhrif á heilbrigði ónæmiskerfisins, styrki vöðvamyndun, hafi áhrif á þroska og hormónaframleiðslu og hjálpi gegn þunglyndi. Skortur á þessu vítamíni getur verið orsök verkja, taugaverkja, örþreytu og „heilapoku“.

