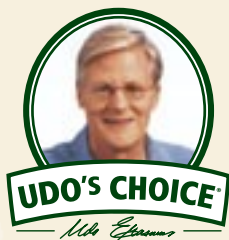


# Lífisnauðsynlegar fitusýrur Lausnir



Inniheldur úrdrátt  
úr danskri  
tímamótarannsókn\*



## Udo's 3•6•9 Olíublandan

Það er vísindalega sannað að hin fullkomna 2 á móti 1 blanda af Omega 3 og 6 lífinsnauðsynlegum fitusýrum minnkar hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum, eykur þol og þrótt og almenna heilsu og lífsgæði.

Samsett af Udo Erasmus  
höfundur *Fats that Heal - Fats that Kill*

\*Opin vísindarannsókn: Áhrif lífinsnauðsynlegra fitusýra á frammistöðu íþróttafólks, almennt heilsufar og hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum.



www.florahealth.com

# Grasrotarúræði



**Hannað fyrir fólk sem vill fá í einu allar þær góðu lífsnauðsynlegu fitusýrur sem það þarf á að halda án allra þeirra slæmu fitusýra sem það ætti að forðast.**

## Sannleikurinn um fitusýrur

Margir halda að það að forðast almennt fitusýrur sé rétta leiðin en raunveruleikinn er sá að aðeins í fitusýrum er að finna tvo undirstöðupætti sem eru okkur lífsnauðsynlegir á sama hátt og prótín, kolvetni, vítamín og steinefni. Af mörgum tegundum fitusýra hafa aðeins Omega 3 og 6 verið skilgreindar af vísindamönnum sem lífsnauðsynlegar fitusýrur. (EFAs). Það er vegna þess að hver einasta fruma í líkamanum þarf á þessum fitusýrum að halda og líkaminn getur ekki framleitt þær sjálfur. Alltaf er mælt með að uppspretta þessara fitusýra sé úr fæðu.

Lykillinn að heilsusamlegri virkni fitusýra er neysla á þeim í réttum hlutföllum. Sýnt hefur verið fram á að meðaltalsneysla manna til þessa er alltof há af Omega 6 og hættulega lág þegar kemur að Omega 3. Einnig er umhugsunarvert að meirihluti þeirra olía sem er að finna í hillum matvöruverslana hefur verið eyðilagður af völdum mikils hita, ljóss og súrefnis, eða með nútímaframleiðsluáferðum. Að öllum líkindum sjá þessar olíur okkur ekki fyrir þeim lífsnauðsynlegu fitusýrum sem þurfum öll á að halda. Þær geta jafnvel verið okkur skaðlegar.



***Neysla fullnægjandi skammts af lífsnauðsynlegum fitusýrum og í réttum hlutföllum, eins og finna má í Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublöndunni, eykur orku, þol og frammistöðu, bætir svefn, einbeiting eykst, skapið batnar og húðin verður fegurri. Þær hafa einnig áhrif á hreyfigetu og liðleika og það að við náum okkur fyrr upp úr veikindum.***

## **Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublandan -hönnuð með heilsuna í huga**

Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublandan er sérválin blanda náttúrulegra, óunninna, lífsnauðsynlegra fitusýra sem bragðast vel og bera keim af rjóma og hnetum. Innihaldið eru ferskar, óunnar og lífrænar hörfræ-, sesam- og sólblómaolíur ásamt kvöldvorrósarolíu og hrísgrjóna- og hafræsolíum, sem tryggja hámarksnæringu í minnsta mögulega magni. Olíublandan inniheldur einnig óerfðabreytt soja lesitín sem aðstoðar við meltingu olíanna og hjálpar til við byggingu frumuhimna. Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublandan inniheldur einnig miðlungslangar þríglýseríð-keðjur sem auðvelt er að melta og frumur líkamans geta nýtt sér beint til orkuframleiðslu án hættu á fitusöfnun.

Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublandan er pressuð og síuð samkvæmt bestu mögulegu leiðum, við lágan hita og án ljóss og súrefnis til þess að ná fram hámarksnæringu og ferskleika. Olíunni er tappað á köfunarefnis hreinsaðar, gulbrúnar flöskur sem eru byrgðar til að ekkert súrefni komist að. Flöskunum er lokað og pakkað í kassa til að vernda innihaldið og tryggja bestu mögulegu gæði. Olían er geymd í kæli og flutt á milli staða á ís ef mikill hiti er í loftinu, til þess að viðhalda ferskleika hinna lífsnauðsynlegru fitusýra.



## Hver þarf á góðri fitu að halda?

### Betri heilsa vísindalega sönnuð

Lífsnauðsynlegar fitusýrur gegna lykilhlutverki í flókinni líkamsbyggingu mannsins. Sérhver fruma, vefur, kirtill og líffæri reiða sig á lífsnauðsynlegar fitusýrur. Þær gegna enda mikilvægasta hlutverkinu í byggingu sérhverrar frumuhimnu, eru nauðsynlegar vexti frumna og skiptingu þeirra. Þær koma einnig reglu á lífsnauðsynlega virkni frumna á hormónalík “eicosanoids” og áframhaldandi virkni þeirra á erfðavísa sem og skilvirkni boða frá frumu til frumu. Jöfn neysla er því algerlega lífnauðsynleg heilbrigðri frumumyndun.

Neysla fullnægjandi skammts af lífsnauðsynlegum fitusýrum og í réttum hlutföllum, eins og finna má í Udo's 3<sup>6</sup>9 olíublöndunni, eykur orku, þol og frammistöðu, bætir svefn, einbeiting eykst, skapið batnar og húðin verður fegurri. Þær hafa einnig áhrif á hreyfigetu og liðleika og það að við náum okkur fyrr upp úr veikindum. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á bólgueyðandi áhrif og aukna brennslu. Lífsnauðsynlegar fitusýrur geta haft áhrif á meltinguna, haft verkjastillandi áhrif á liði og unnið gegn sveppasýkingum, psoriasis og exemi. Skortur á eða jafnvel röng hlutföll af lífsnauðsynlegum fitusýrum gætu líka verið tengd vandamálum eins og offitu, stökkum beinum, insúlínójafnvægi, ófullnægjandi starfsemi ónæmiskerfisins, fyrirtíðaspennu og aukinni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, svo fátt eitt sé nefnt. Og þar sem margir skammtar af lífsnauðsynlegum fitusýrum eru nauðsynlegir eðlilegri starfsemi heila- og taugakerfisins, er hugsanlegt að skortur á þeim hafi áhrif á geðheilbrigði okkar, sbr. þunglyndi, kvíða og streitu ásamt því að skerða hæfileika okkar til þess að hugsa, læra og muna.

### Sannað að minnki hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum

Sýnt hefur verið fram á það með vísindalegum

rannsóknnum að neysla á Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublöndunni minnkar hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum. Þríglýseríð og skaðlegt magn LDL minnkuðu á meðan hlutfall gagnlegs HDL jókst og hlutfallið á milli HDL:LDL komst í jafnvægi. Nokkra aðra áhættuþætti hjarta- og blóðrásarvandamála má laga með inntöku á Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublöndunni, þar með talið minnkar hættan á blóðkökksmyndun, blóðþrýstingur lækkar sem og fíbrínógen og fituprótein(a).

## Kókoshnetuolía og annað innihald

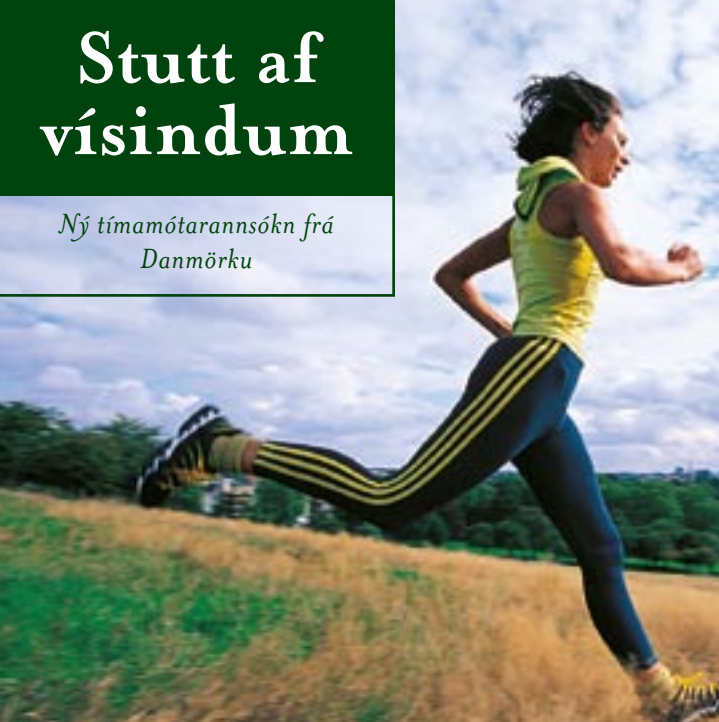
Kókoshnetuolía getur bætt starfsemi lifrarinnar og frásog fitu. Hún hægir á upptöku kólesteróls, hefur bólgueyðandi áhrif, eflir ónæmiskerfið, örvar gallblöðruna, aðstoðar við að koma á hormónajafnvægi og hindrar og eyðir sindur efnum. Ólíkt öðrum þríglýseríðum ferðast kókoshnetuolían ekki í gegnum sogæðakerfið í meltingarveginum heldur fer beinustu leið í lifrina, þar sem hún fer beint til brennslu og framleiðir orku. Kókoshnetuolía er góð orkuuppspretta fyrir íþróttamenn þar sem hún brennur eins og kolvetni. Kókoshnetuolía býr einnig yfir bakteríueyðandi eiginleikum og eflir ónæmiskerfið um leið og hún lækkar kólesteról. Flestar ferskar, ómeðhöndlaðar olíur innihalda örefni eins og plöntusteróla (phytosterols), octacosanol, andoxunarefni, karótín, vax, blaðgrænu og lignans. Saman mynda þau um 2% olíunnar en gegna samt mikilvægu hlutverki. Þau hægja á upptöku kólesteróls, hægja á bólgusjúkdómum, viðhalda eðlilegu hormónajafnvægi og koma í veg fyrir eyðileggingarmátt sindurefna.

## Jurtasterólar

Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublandan inniheldur að meðaltali 3,28 mg af jurtasterólum á hvern ml af olíu. Rannsóknir hafa sýnt fram á eiginleika jurtasteróla til þess að koma í veg fyrir bólgumyndanir, hitasótt og fínstillta ónæmiskerfið. Aðrar rannsóknir hafa gefið fyrirheit um að jurtasterólar komi jafnvægi á virkni T-frumna, mótefna og DHEA: kortísón hlutfall. Þar sem aðeins lítið magn af plöntusterólum finnst í manningum gæti viðbótarinntaka verið af hinu góða og jafnvel hamlað þróun krónískra veirusýkinga, streituhvetjandi ónæmissjúkdóma, berkla, ofnæmis, krabbameins og liðagigtar og annarra sjálfsónæmisjúkdóma. Frekari rannsóknir á virkni plöntusteróla á aðra sjúkdóma, þar með talið á krónískt ofnæmi eins og á nefkvef/skútabólgu, asma og lifrabólgu C eru í vinnslu. Plöntusterólar hafa ekki eituráhrif og valda hvorki ónæmisbælingu né eru taldir eiga hlutdeild í öðrum hliðarverkunum.

# Stutt af vísindum

*Ný tímamótarannsókn frá  
Danmörku*




*Rannsókn framkvæmd í Danmörku sýnir að neysla fullnægjandi skammts af Udo's 3°6'9 olíublöndunni minnkar líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum, eykur orku og þrek og eykur almenna heilsu og lífsgæði.*

## **Aðferðin**

Fjörutíu og ein kona og karlmaður í fullu fjöri, á aldrinum 16 til 62 ára, tóku inn Udo's 3°6'9 olíublönduna í 8 vikur (að meðaltali í 59 daga). Engar breytingar voru gerðar að öðru leyti á mataræði þátttakenda og engu bætt við, hvorki af fæðubótarefnum né æfingum. Skammturinn var  $\frac{1}{2}$  msk. á hver 25 kíló líkamsþyngdar fyrstu sjö dagana:  $\frac{3}{4}$  msk. frá degi 8 til dags 14 og 1 msk. á hver 25 kíló eftir það.

Til þess að meta áhrif Udo's 3°6'9 á hjarta- og æðasjúkdóma voru tekin blóðsýni af þátttakendum fyrir og eftir rannsóknina, og einnig af smærri hliðarhóp að fimmtán vikum liðnum.



# Áhrif lífsnauðsynlegra fitusýra á hjarta- og æðasjúkdóma, orku og almennt heilsufar og lífsgæði

## Hverjir eru áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma?

**Þríglýseríð:** Þríglýseríð er fita sem heldur til í blóðrásinni. Hátt hlutfall þríglýseríðs eykur hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum.

**HDL-kólesteról:** HDL stendur fyrir High Density Lipoprotein. HDL lipoprotein flytja kólestrólið frá frumunum til lifrarinnar til frekari ráðstöfunar. HDL er góða kólesterólið. Því hærra sem hlutfallið af HDL-kólesteróli er því betra, þar sem það hefur eiginleika til þess að flytja kólesterólið úr slagæðunum.

**LDL-kólesteról:** LDL stendur fyrir Low Density Lipoprotein. LDL er skilgreint sem slæma kólesterólið því ef það oxast getur það auðveldlega sest innan á slagæðarnar og framkallað æðakölkun sem svo leiðir til hjarta- og æðasjúkdóma. Lágt LDL er því æskilegt.

**HDL:LDL hlutfall:** Þetta er mæling á góða kólesteólinu í samanburði við slæma kólesterólið. Því hærra sem hlutfallið er því betra þar sem HDL er æskilegt og LDL skaðlegt.



## Helstu niðurstöður

### Inntaka á Udo's 3°6° olíublöndunni minnkar hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum

Breytingarnar sem urðu á hjarta- og blóðrásarkerfinu í tengslum við inntöku á Udo's 3°6° olíublöndunni sýndu jákvæð áhrif gegn hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum.

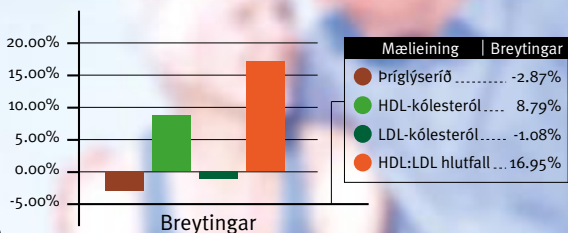
Það er áhugavert að veita athygli ótvírætt jákvæðum áhrifum á afar stuttum tíma (8 til 15 vikum) án þess að nokkru öðru væri bætti við nema neyslu olíunnar. Ekkert annað þekkt bætiefni eða lyf (vítamín, steinefni, jurtaefni, snefilefni, trefjar, amínósýrur eða uppáskrifuð lyf) höfðu áhrif á mælingar á hjarta- og æðakerfinu.

Enginn breytti mataræði sínu, hvorki fækkaði hitaeningum né minnkaði fitu. Líklegt er að nokkrir þátttakendur hafi neytt meira en 30% af hitaeninganna í formi fitu. Niðurstöðurnar gefa til kynna að að óhætt sé að neyta lífsnauðsynlegra fitusýra í formi Udo's 3°6° olíublöndunnar þrátt fyrir að fituneysla sé mikil fyrir.

Niðurstöðurnar sýna einnig að ólíkar tegundir af fitu hafa mismunandi áhrif á heilsu mannsins. Ályktun fólks um að mikil neysla fitu hafi neikvæð áhrif á hjarta- og æðakerfið virðist ekki eiga við þegar um Udo's 3°6° olíublönduna er að ræða.



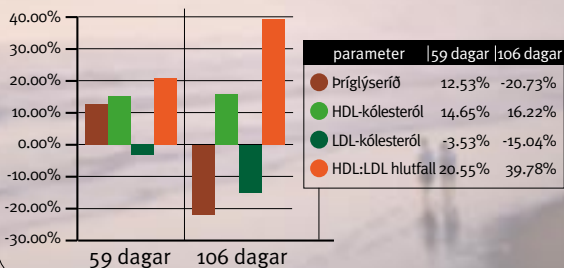
Meðaltal breytinga eftir 8 vikur (59 daga)  
á einstaklingum 41, eða aðalhópnum



Meðaltal breytinga eftir 8 vikur (59 daga) á  
einstaklingunum 41 eða aðalhópnum

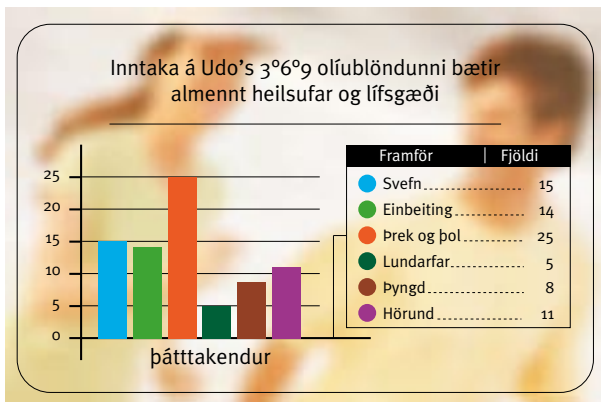
Sömu áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma voru mældir á hliðarhópi 7 þátttakenda í lokin; eftir 106 daga til þess að kanna hvort olían hefði ólík áhrif til lengri tíma en í 8 vikur.

Meðaltal einstaklinganna 7 í hliðarhópnum eftir  
8 vikur (59 daga) og 15 vikur (109 daga)



Meðaltal einstaklinganna 7 í hliðarhópnum eftir 8 vikur  
(59 daga) og 15 vikur (109 daga)

## Inntaka á Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublöndunni bætir almennt heilsufar og lífsgæði



Af þeim 47 þátttakendum sem voru spurðir upplifðu 66% almennt betra heilsufar og lífsgæði

### Þrek og þol

53% þátttakenda í rannsókninni sögðu þrek og þol hafa aukist, þreytan liði fyrir úr þeim, uppbygging vöðva væri hraðari, að þeir væri fljótari að jafna sig eftir meiðsli og minni þörf væri á síðdegissvefni.

„Ég er ekki lengur þreytt, sérstaklega ekki eftir hádegismatinn og síðdegis þegar ég er að vinna heimalærdóm-inn. Nú er eins og ég búi yfir andlegum og líkamlegum varaforða. Áður fyrr svaf ég meira en hafði samt ekki næga orku til þess að endast daginn án þess að finna til þreytu.“

M.L.G. 16 ára

„Fram úr á morgnana, sundsprettur, hlaup, síðan lyftingar og svo framvegis. Áður en minn dagur er liðinn er komið kvöld og orðið dimmt en samt hef ég næga orku. Á hverjum degi fer ég fram úr kl. átta eins og ekkert sé. Þetta er í fyrsta sinn sem ég reyni það og hef orkuna til þess.“

L.T.J. 37 ára

„Ég fann fyrir framförum í líkamsræktinni; auknum liðleika og styrk, betra þoli, einbeitingu og sérstaklega fann ég aukna orku.“

B.S. 51 árs

## Svefn

**32% þátttakenda veittu athygli auknum svefni. Þeir annað hvort sofnuðu tafarlaust eða að svefninn hafði lagast til muna.**

„Eftir aðeins fimm daga af neyslu olíunnar tók það mig aðeins 30 mínútur að sofna djúpum svefni sem sem áður tók mig frá 1 til 1 og tíma en þá svaf ég oft óværum svefni. Einnig dreymir mig meira og man orðið drauma mína á morgnana.“ J.E. 28 ára

„Ég sef betur og vakna ekki eins oft upp á næturnar. Ég hef meiri orku þegar ég vakna á morgnana.“ J.D.K. 54 ára

## Einbeiting

**30% þátttakenda fundu fyrir aukinni einbeitingu.**

„Ég er mun skýrari í kollinum og get einbeitt mér mun betur.“ H.D.A. 32 ára

„Minnið hefur batnað. Nú gleymi ég ekki lengur hlutum og tölum. Sem dæmi þá mundi ég hvert glúkósamagnið í blóðinu mínu var fjóra daga í röð, frá því hann var alltof hár og síðari þrjá dagana sem það tók mig að ná eðlilegu jafnvægi – án þess að hafa skrifað það niður.“ H.C. 62 ára

## Húð

**Þrátt fyrir að enginn þátttakenda ætti við einhver tiltekin húðvandamál að stríða áður en rannsóknin hófst veittu 23% athygli mun betra ástandi húðarinnar, sérstaklega því sem laut að þurrki og kláða.**

„Húðin á andlitinu á mér er miklu mýkri. Það er eins og að rakinn komi nú allur innan frá.“ A.F.T. 44 ára

„Húðin á andlitinu á mér er ekki lengur eins þurr og svo ég þarf bara að nota lítið af kremi eða jafnvel ekki neitt. Áður þurfti ég alltaf að bera á mig krem eftir að hafa verið úti, annars varð húðin mjög þurr.“

G.E. 39 ára.



## **Líkamsþyngd – borðið fitu og grennist**

**20% þátttakenda léttust sem kom til af meiri brennslu og minni líkamsfitu. Það er þvert á þá bábilju að það að borða fitu geri mann feitan.**

*„Mér finnst eins og ég væri betur nærð með því að taka inn olíuna, eins og ég þyrfti á því að halda. Matarlystin komst í jafnvægi og í mér var hvorki löngun til þess að borða of mikið né of lítið. Einnig minnkaði löngun mín í skyndiorku eins og sælgæti. Þar sem olían er svo nærandi og seðjandi fór ég yfirhöfuð að borða minni skammta.“ J.L. 28 ára.*

*„Ég borða minna. Ég hef enga þörf fyrir að narta í sælgæti allan daginn til þess að hleypa upp orkunni.“*

*K.P. 34 ára.*

„Ég hef bætt á mig 1,5 til 2 kílóum af vöðvum á kostnað líkamsfitu sem fór úr 9% í 7%. Þetta gerðist á tveimur mánuðum aðeins við það að neyta olíunnar: Þyngdin og líkamsfitan hafa haldist óbreytt síðan.“

S.S. 23 ára

## Geðið

**Fimm af þátttakendunum 47 veittu breyttu lundarfari athygli.**

„Mér finnst ég orðin ung að nýju. Áður en þátttaka mín í rannsókninni hófst var andinn oft langt niðri og ég fann ekki löngun til þess að gera neitt eða fara nokkurt. Núna finnst mér lífið meira spennandi og ég er opnari og meira til staðar. Ég get horfst í augu við fólk án þess að líta undan og mig langar út. ...Aðrir, þar á meðal kona mín og þjálfari hafa veitt þessu athygli og haft orð á því.“

S.H. 62 ára.

„Ég hef breyst frá því að vera mjög þögul og inni í mér í að verða mun opnari, virkari og hamingjusamari. Það er ekki eins stuttur í mér þráðurinn og ég hef miklu meiri andlega orku sem gerir það að verkum að ég held dampi allan daginn án þess að brenna upp.“

A.V. 27 ára

## Udo's 3<sup>06</sup>9 olíublandan gerði gæfumuninn

„Á einum tímapunkti tók ég ekki inn olíuna í nokkra daga. Á þeim tíma upplifði ég þverrandi orku, þrek, einbeitingu og fleira. Aðeins nokkrum dögum eftir að ég hóf að taka inn olíuna að nýju varð ástandið eðlilegt á ný.“

J.D.K. 54 ára

„Ég fann fyrir áhrifum olíunnar eftir að hafa neytt hennar í um það bil viku. Um leið og ég hætti að taka hana inn hurfu áhrifin.“

M.M.A. 18 ára.

# Uppástungur um notkun

**Byrjið á að neyta einnar matskeiðar á dag og aukið svo smám saman upp í 1 matskeið á hver 25 kíló af líkamsþyngd á dag.**

- Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublönduna má nota út á mat í stað annarra olía, hvort sem maturinn er kaldur, volgur eða heitur. Hún er þó hvorki til þess að steikja upp úr, baka eða hita.
- Flestum þykir best að nota hana á ávexti, salöt, í próteinhristinga, jógúrt, eplasósur eða í ávaxtasafa.
- Prófið að setja hana út á gufusoðið grænmeti, hrísgrjón, pasta, bakaðar eða stappaðar kartöflur, eða í súpur, en þó ekki fyrir en eftir að þær hafa verið eldaðar.
- Blandið saman við kaldpressaða olífuolíu, t.d til þess að búa til hummus, tabouleh eða blandið saman við balsamik edik sem ídýfu.
- Blandið saman við ferska ávaxtasafa með Udo's Choice® Beyond Greens® eða Udo's Choice® Wholesome Fast Food Blend® sem kemur í stað máltíðar.

## Heimildir:

Cadogan, OU. *The Effects of Essential Fatty Acids on Athletic Performance/General Well Being and Risk Factors for Cardiovascular Disease*. 2000.

Pegel KH. *The importance of sitosterol and sitosterolin in human and animal nutrition*.

*S Afr J Sci* 1997;93:263-268.

Dwyer JT. *Health aspects of vegetarian diets*. *Am J Clin Nutr* 1988;48:712-738

Bouic PJD. *Plant sterols and sterolins: a review of their immune-modulating properties*.

*Altern Med Rev* 1999;4:170-177.

## FAGLEGAR UPLÝSINGAR

**Fáanlegt í:** 250 ml, 500 ml og 941 ml, 90 hylki og 180 hylki

**(vökví) Mælt er með:** Neytið 30 ml (2 msk.) á dag með mat. Skýjuð blandan er einstök. Hristið varlega fyrir hverja notkun. Best að geyma í KÆLI. Steikið hvorki né hitið fyrir notkun. Þegar flaskan hefur verið opnuð, neytið innan 8 vikna. Hægt að frysta til þess að lengja geymslutíma.

**(vökví) Innihald:** Hörfræ olía\*, sólblómaolía\*, sesamolía\*, kókoshnetuolía\*, kvöldvorrósarolía\*, soja lesitín\*\*, hrísgrjónaklíð og fræolía, rúgklíð og fræolía\*, tocotrienols.

\* Lífrænt skv. opinberum stöðlum \*\*Ekki erfðabreytt GLA innihald: 12 mg/1 matskeið

**(hylki) Mælt er með:** Neytið 1 til 2 hylkja þrisvar á dag með mat. Geymist á köldum og þurrum stað. Geymið þar sem börn ná ekki til. Veitið athygli: 14 hylki eru sambærileg við 15 ml (1 msk.) af olíu.

**(hylki) Innihald:**

**(vökví) Innihald:** Hörfræ olía\*, sólblómaolía\*, sesamolía\*, kókoshnetuolía\*, kvöldvorrósarolía\*, soja lesitín, hrísgrjónaklíð og fræolía, rúgklíð og fræolía\*, tocotrienols.

\* Lífrænt °(EPO) inniheldur 0,9 mg GLA/hylki



## Bragðgóðar uppskriftir

### Pastasósa

1 msk. Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublanda

1 msk. kramin eða saxaður hvítlaukur

1 til 2 msk. af uppáhalds fersku kryddjurtinni þinni

*Hristið og hellið yfir, hvort sem er heitt eða kalt pasta*

### Smurálegg

250 ml kotasæla

1 msk. Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublanda

hnífsoddur af kayenne pipar eða svörtum pipar

Saxaður vorlaukur (ef vill)

*Blandið vel saman og smyrjið á kex eða ristað brauð*



### Grænmetisídyfa

1/4 bolli jógurt

1 msk. Udo's 3<sup>o</sup>6<sup>o</sup>9 olíublanda

Notið fínt skorinn graslauk, þurrkaðan eða ferskan, oregano, basiliku, kayennepipar og salt og pipar eftir smekk.

**Sætt**

Nota má þurrkaðan eða ferskan engifer, sítrónu, hunang, rifið epli og rúsínur.



## Udo Erasmus er alþjóðlega þekkt nafn í allri umræðu um fitusýrur, olíur, kólesteról og almennt heilbrigði mannsins.



Udo útskrifaðist með B.Sc. gráðu í dýrafræði frá British Columbia Háskólanum og lagði svo í framhaldi stund á lífeðlisfræði og erfðavísindi. Árið 1980 tók líf hans stakkaskiptum þegar hann varð fyrir sýkingu af völdum skordýraeiturs. Þar sem læknavísindin og lyfjaiðnaðurinn gátu ekki hjálpað honum komst hann að þeirri niðurstöðu að heilsa hans væri á hans eigin ábyrgð og hann snéri sér að næringarfræði. Afrakstur margra ára rannsóknna hans í næringarfræði náði hámarki með kanadísku metsölubókinni *Fats that Heal - Fats that Kill* sem var PhD- lokaverkefni hans í næringarfræði.

Árið 1983 hóf hann frumkvöðlastarf sitt í þeirri tækni að pressa og pakka ferskum olíum til manneldis með heilsuna á oddinn. Þar náði hann að útiloka það sem getur valdið því að olíurnar missi næringargildi sitt og verði fyrir eitúráhrifum, en það eru ljós, hiti og súrefni. Til þessa hafði mikil vinnsla á olíum til að auka geymslupól þeirra skaðað þær verulega og verið á kostnað mikilla heilsusamlegra gæða.

Á síðustu tuttugu árum hefur Udo Erasmus haft mikil áhrif og komið fram í fjölda sjónvarps- og útvarpsþátta og í blaðaviðtölum, auk þess sem hann er vinsæll fyrirlesari um allan heim. Óhætt er að segja að hann sé umtalaðasti næringarfræðingur samtímans sem farið hefur óhefðbundnar leiðir að marki sínu. Á síðasta ári var Udo Erasmus heiðraður af Canadian Health Food Association fyrir framúrskrandi störf undanfarna tvo áratugi og komst í kjölfarið inn í úrvalsklúbbinn CHFA's Hall Of Fame. Til marks um mikil áhrif hans að undanförunu eru jákvæð skrif vísindamanna í virtustu tímarit og blöð heims um hann en fullyrða má að í engan næringarfræðing hafi verið vitnað jafnmikið á síðustu árum.



**heilsa**  
-hafðu það gott

Þessi bæklingur er gefinn ú af Heilsu ehf.  
Bæjarflöt 1, 112 Reykjavík, 533 3232  
[www.heilsa.is](http://www.heilsa.is)