

Heilsa

Kynningar: OsteoStrong, Florealis, Arasan, MS, Ankra, Sportvörur, TRI, Hilton Reykjavík Spa, Bæting, SagaNatura, Sjúkrahjálfun Kringlunni, Ju Jitsufélag, Sjúkrahjálfun Lindu, Heilsa og útlit, Bókabeitan, Sóltún Heima, Heilsuborg

LAUGARDAGUR 28. DESEMBER 2019



Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong í Borgartúni en þau hafa aðstoðað fjölda fólks sem glímur við margvísleg stoðkerfisvandamál. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

2020 tími til að liða betur

OsteoStrong fagnar um þessar mundir eins árs starfsafmæli á Íslandi. OsteoStrong, sem er til húsa í Borgartúni 24, er byltingarkennt kerfi sem hjálpar fólki að styrkja vöðva, minnka verki í liðum og stoðkerfi, styrkja bein og auka jafnvægi með góðum árangri. ➔2

Á stundun OsteoStrong tekur mjög stuttan tíma eða um 10 mínútur í viku. Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á, svitnar ekki en getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu.

„Það skiptir okkur miklu máli að fólk sé alltaf að keppa við sig sjálft en ekki eitthvert meðaltal,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong. „Styrktaraukning er mjög hröd herna og fólk er að meðaltali að bæta sig um 73% á ári. Eftir að þessum 10 mínútum lýkur er fólk svo boðið að leggjast á PEMF bekki í slökun sem hjálpar blóðflæði og dregur úr bólgum í líkamanum,“ bætir hún við.

2.000 Íslendingar hafa prófað OsteoStrong

„Móttökurnar hafa verið mjög jákvæðar. Við heyrum gleði- og árangurssögur nánast á hverjum degi,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong á Íslandi. „Það er frábært að fá svona mikla staðfestingu á því að kerfið virkar en mest gefandi að vita að það sem maður starfar við geti breytt lífi fólks svona mikið til hins betra. Við höfum tekið á móti 2.000 manns herna í Borgartúnu á árinu og núna stunda 250 manns OsteoStrong vikulega. Sumir koma bara í nokkra mánuði og þurfa ekki meira, þeir sem vinna að beinuppbyggingu þurfa allavega að vera hjá okkur í eitt ár. Aðrir hafa ákveðið að gera ástundun að hluta af heilbrigðum lífsstíl,“ bætir hann við. „Það hefur líka verið ánægjulegt hvað mikið af fólki úr heilbrigðisgeiranum hefur kynnt sér starfseminu eins og lækna, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar og aðrir sem láta sig heilbrigði varða.“

Álag þéttir vöðva

Með því að setja álag á líkamann hvetjum við hann til þess að styrkja sig. Með ástundun hjá OsteoStrong þéttast beinin, vöðvar, sínar og liðbönd. Hjá OsteoStrong tekst fólki oft að setja á sig álag sem samsvarar margfaldri líkamsþyngd þess með jafn öruggum hætti og hægt er. „Þess vegna gerast hlutirnir oft hraðar herna heldur en við aðra hreyfingu. Fólk finnur í framhaldi oft fyrir minni verkjum, betra jafnvægi og meiri orku. Þá er svo miklu skemmtilegra að vera til,“ segir Svanlaug.

Betra jafnvægi

„Það má búast við því að jafnvægið bætist hratt. Eftir aðeins fimm skipti er fólk að meðaltali búð að bæta það um 77%. Fyrir sum þýðir það að þau eru betri á skíðum eða í jógaþímum. Fyrir önnur þýðir þetta að þau geta sleppt göngugrindinni eða átt auðveldara með að ganga.“

Alls konar fólk

Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Margir nota þetta sem viðbót við aðra þjálfun en fyrir suma er þetta það eina sem þau geta stundað.

„Það er ekki meiningin að við séum eina hreyfingin sem fólk stundar. Við hvetjum fólk endilega til að gera allt sem því þykir skemmtilegt. Fyrir suma erum við það fyrsta sem þau geta gert eftir að hafa dottið út úr hreyfingu í langan tíma. Fyrir aðra þá erum við einmitt hjálpin sem þarf til þess að ná markmiðum sínum í þríþrautinni,“ bætir Örn við og brosir.

OsteoStrong býður upp á ókeypis kynningar nokkrum sinnum í viku í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á osteoststrong.is eða í síma 419 9200.



Við heyrum gleði- og árangurssögur nánast á hverjum degi.

Maraðndraumur verður að veruleika

„Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom mér á óvart að OsteoStrong er ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþynningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafólk mikill. Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í. Mín helstu vandamál voru að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjóðmína þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði. Þegar ég byrjaði í OsteoStrong var ég með mikla verki í mjóðmíni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði að hlaupa í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því að það er þreytandi að vera alltaf með verki að æfa. Eftir 2-3 skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus. Sjúkraþjálfarinn minn, sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti, hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenju gott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni,“ segir Jörunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona.

Ástundun OsteoStrong tekur mjög stuttan tíma eða um 10 mínútur í viku. Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á, svitnar ekki en getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu.

Mæli 100% með OsteoStrong

„Mín upplifun af OsteoStrong er með hreinum ólíkindum, ég er með meðfæddan sjúkdóm sem nefnist CP og geng við hækjur. Eg hef verið í ýmsum meðferðum og æfingum í tæp 50 ár sem haldið hefur mér nokkurn veginn í horfinu og prófað ýmisleg í gegnum tíðina, en ég verð að viðurkenna að eftir að hafa kynnst OsteoStrong gerðist eitthvað sem erfitt er að útskýra. Ég hef verið slæmur í baki í töluverðan tíma en verkurinn er nánast horfinn eftir aðeins 6 skipti, ég geng beinni og styrkurinn hefur aukist um 68%. Þessi nýja tækni sem OsteoStrong er hentar í raun öllum en er mjög góð fyrir fólk með ýmiss konar stoðkerfisvanda og fólk sem þarf að byggja sig upp eftir aðgerðir. Ef hægt er að tala um að fólk geti keypt sér heilsu þá kemst OsteoStrong næst því. Mæli 100% með að fólk prófi þessa nýju tækni, þetta virkar. Allar æfingarnar eru gerðar á þínum hraða og forsendum, frábærir leiðbeinendur sem fylgja þér í gegnum hvern einasta tíma. Þetta hefur svo sannarlega breytt minni heilsu á met tíma og ég er rétt að byrja í þessu prógrammi. Takk fyrir ykkur, OsteoStrong!“ – Grétar Pétur Geirsson

Verkjalaus eftir þrjá mánuði

„Ég greindist með blöðruhálskrabbamein fyrir 14 árum en krabbameinsgildi hafa alltaf mælst hjá mér síðan þá. Þess vegna hef ég verið í lyfjameðferð síðastliðin 10 ár sem orsakar beinþynningu hjá mér. Síðustu ár hef ég spilað golf, mismikið þó eftir árum, en golfinu hafa fylgt ýmsir líkamlegir verkir sem erfitt hefur verið að meðhöndla.“

Ég var svo lánsamur að verða var við auglýsingu frá OsteoStrong – Sterk bein og ákvað að slá til og prófa í þrjá mánuði. Ég hafði engu að tapa því það var ekkert sem virkaði á þessa leiðinda verki hjá mér. Eftir þessa fyrstu þrjá mánuði hef ég styrkst um 49% samkvæmt mælingum, hef verið verkjalaus og líður öllum miklu betur. Ég mun halda ótrauður áfram að styrkja mín bein í komandi framtíð og njóta þess að slá kúlur án þess að þurfa að finna fyrir því lengi á eftir. Takk fyrir mig!“ – Hörður Hrafnald

Mikill styrkur á stuttum tíma

„Ég byrjaði hjá snillingunum í OsteoStrong fyrir þremur mánuðum. Þetta hentar mér mjög vel þar sem það þarf einungis að mæta einu sinni í viku í skamma stund. Ég er með vefja- og slitigt og í mjög lélegu formi. Ég finn mjög mikinn mun á jafnvægi og vöðvastyrk og hlakka til að mæta til þeirra í hverri viku. Þau taka öll á móti manni með bros á vör, jákvæðu og hlýju viðmóti.“ – Laufey Þórðar

OSTEO  STRONG

Koma liðverkir í veg fyrir hreyfingu?

Harpatinum er viðurkennt jurta-lyf til að draga úr vægum gigtar- og liðverkjum og fæst það án lyfseðils í apótekum.

Í upphafi árs setja margir sér markmið um aukna hreyfingu og heilbrigðari lífsstíl. Fyrir þá sem þjást af gigtar- eða liðverkjum getur verið erfitt að viðhalda góðri hreyfingu sökum langvinnra verkja. Verkir í liðum eru á meðal algengustu vandamála stoðkerfisins og koma oft í veg fyrir að einstaklingar geti stundað hreyfingu. Það er mikilvægt fyrir þá sem fást við langvinna verki að hreyfa sig reglulega því hreyfing er ein besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur verið krefjandi þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vítahringur sem er erfitt að vinna sig út úr.



Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis, mælir með samfelldri notkun á Harpatinum til að ná sem bestum árangri.

Jurtalyf til að draga úr vægum gigtarverkjum

Harpatinum frá íslenska lyfja-fyrirtækinu Florealis hefur reynst mörgum vel til þess að draga úr vægum lið- og gigtarverkjum. Harpatinum inniheldur útdrátt úr djöflaklóarrót (Harpagophytum procumbens) sem er vel þekkt lækningajurt. „Fjölmargar rannsóknir liggja að baki verkun

djöflaklóar og sýna rannsóknir að rótin getur stuðlað að minni gigtar- og liðverkjum til dæmis í baki, mjöðmum, öxlum, hálsi og fingrum,“ segir Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis. „Mælt er með samfelldri notkun á Harpatinum til að ná sem bestum árangri. Það er mikilvægt að minnka bólgu í liðum því það getur dregið úr vöðvastifni og



Með því að ná stjórn á verkjunum getur fólk haldið sínu striki eða byrjað aftur hreyfingu eftir hlé.

stirðleika. Fólk á þá auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Með því að ná stjórn á verkjunum getur fólk haldið sínu striki eða byrjað aftur hreyfingu eftir hlé,“ segir Ólöf. Harpatinum er framleitt undir ströngum gæðakröfum til lyfjaframleiðslu sem tryggja að neytandinn fær alltaf réttan skammt af jurtalyfinu sem er mjög mikilvægt fyrir bæði verkun og öruggi. Samþæfileg jurtalyf hafa verið notuð lengi

viða og er djöflakló eitt mest selda jurtalyf sem hefd er fyrir í Evrópu. „Harpatinum þolist almennt vel og hefur færri og vægari aukaverkanir samanborið við bólgueyðandi gigtarlyf,“ segir Ólöf að lokum.

Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í apótekum. Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki skal nota lyfið ef einstaklingur er með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, sár í maga eða þörmum. Ávallt skal lesa upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli vandlega fyrir notkun. Leitid lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskrá.is.



Haltu þínu striki!

Harpatinum er eina viðurkennda jurtalyfið á Íslandi til að draga úr gigtarverkjum

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag við vægum gigtarverkjum. Notist ekki ef ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða sár í maga eða þörmum er þekkt. Ekki ráðlagt ungmennum undir 18 ára aldri, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitid til lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskrá.is.

Þolinmæðin oft vanmetin

Margir fara eflaust að huga að því að koma sér í form á nýju ári eftir sukk um hátíðarnar. Björk Bogadóttir, íþróttá- og heilsufræðingur, var spurð hvernig best sé að komast af stað í hreyfingu.

Nýtt ár er á næsta leiti og þá hyggjast eflaust margir hefja nýtt líf hreyfingar og hreysti. Líkamsræktarstöðvar landsins fyllast af geiglausum gestum staðráðnum í að bæta upp fyrir syndugt letilífð sem fylgir oftast en ekki hátíðunum. En þegar fólk ætlar að taka sig á og komast aftur í gang er að mörgu að huga og betra að stíga varlega til jarðar. Að sögn Bjarkar Bogadóttur, íþróttá- og heilsufræðings hjá Heilsuborg, er mikilvægt að fara ekki of geyst af stað og setja sér hófstíllt markmið.

„Ég tel að mikilvægt sé að hver og einn fari aftur af stað í hreyfingu á sínum hraða og í takt við þá hreyfingu sem viðkomandi hefur stundað áður,“ segir Björk. „Það getur verið gott að taka þásu inn á milli og muna að njóta, sérstaklega yfir hátíðirnar.“

Hún segir að málið snúist um að tileinka sér ákveðið hugarfar. „Heilsuhreysti er lífsstíll en ekki átaksverkefni og vegna þess skilar það oftast en ekki árangri að fara rólega af stað og á sínum eigin forsendum. Auðvelt er að verða fyrir álagsmeiðslum ef farið er of geyst af stað. Líkaminn þarf að venjast álaginu og byggja upp styrk og þol sem tekur tíma. Því er mikil-



Björk segir áramótaheitin oft búa til óþarfa álag. Betra sé að setja sér hófstíllt markmið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

vægt að fara rólega af stað og enn mikilvægara að hver og einn velji sér hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg,“ segir Björk.

Aðspurð segir hún strengingu áramótaheita ekkert endilega bestu leiðina til að komast aftur í

gang. „Ég er persónulega ekki hrifin af áramótaheitum, mér finnst þau búa til óþarfa álag. Vissulega geta þau virkað fyrir suma en persónulega myndi ég mæla með markmiðasetningu,“ útskýrir hún. „Að setja sér markmið er auðvelt

en það getur verið erfiðara að fylgja þeim eftir. Skammtíma- og langtíamarkmið hafa reynst mér vel. Til dæmis hef ég sett mér vikuleg skammtíamarkmið en langtíamarkmiðin eru oft mánuður, mánuðir eða ár. Þannig

„Ef heilsan og líkaminn leyfir er gott að stunda hreyfingu reglulega. Hvort sem það er ræktin eða bara göngutúr þrisvar sinnum í viku.“

finnst mér auðveldara að hafa góða yfirsýn yfir framfarir.“

Þannig er engin töfralausn í boði fyrir fólk sem vill komast aftur í form og lifa heilsusamlegu lífi. „Hvort sem markmiðið er að léttast, styrkjast eða þyngjast þá er heilsan ekki átaksverkefni heldur lífsstíll sem þarf að vinna markvisst að. Mikilvægt er að brosa yfir litlu sigrunum og taka eitt skref í einu. Þetta þarf líka að vera hreyfing sem hver og einn treystir sér til,“ segir Björk.

„Ef heilsan og líkaminn leyfir er gott að stunda hreyfingu reglulega. Hvort sem það er ræktin eða bara göngutúr þrisvar sinnum í viku er mikilvægt að hafa á bak við eyrað að mæting er bæting og hún færir okkur skrefi nær heilsusamlegra lífi,“ heldur hún áfram. „Mér finnst þolinmæðin oft vanmetin þegar fólk fer af stað í hreyfingu.“

ÖSSUR
FORMFIT®



SPENNANDI
NÝJUNGAR
FRÁ ÖSSURI



ÖSSUR VERSLUN & ÞJÓNUSTA

Grjóthálsi 1-3 | S. 515 1300
Opíð virka daga | kl. 8.30-16

ÖSSUR.IS

Fær líkami þinn allt sem þarf?

Vegan Health munnúði frá Better You er samsettur úr D-vítamíni og jöði ásamt B12 og járnri fyrir þá sem eiga erfitt með upptöku þess úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Neyslumynstur okkar tekur stöðugum breytingum og hefur neysla jurtafæðis á kostnað dýraafurða aukist töluvert. Fæði án allra dýraafurða getur verið afar heilsusamlegt en þó þarf að huga sérstaklega að ákveðnum næringarefnum sem gæti skort í þess háttar fæði. Í flestum tilfellum geta grænkerar uppfyllt næringarþörf sína en nauðsynlegt er að kynna sér vel hvaða annmarka þetta fæði getur haft með tilliti til þarfa líkamans.

Grænmetisætur/vegan

Þeir sem sneiða hjá öllum dýraafurðum þurfa að hafa augun sérstaklega vel opin fyrir því að fæðan innihaldi nægilegt magn af próteinum, járnri, sinki, kalki, jöði, B12 vítamíni og D-vítamíni. D-vítamín þurfa allir að taka inn sem bætiefni, alltaf, en hin efnin má finna í ýmsum matvælum, hvort sem það er hluti af náttúrulegu innihaldi vörunnar eða viðbætt. Hvað prótein varðar þá finnast þau í flestum fæðuflokkum en mælt er með því að baunir, sem eru afar próteinríkar, séu notaðar í jurtafæðinu í svipuðum mæli og kjöt og fiskur eru í blönduðu fæði.

B12-vítamínskortur

Fjöldi fólks sem borðar matvæli úr öllum fæðuflokkum tekur ekki upp lágmarksmagn af því B12 og járnri sem nauðsynlegt er til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi. Skortur á B12 getur verið vegna einhæfrar fæðu eða vegna þess að líkaminn getur ekki unnið það úr fæðunni. Þetta er það vítamín sem flesta skortir á efri árum og er það oftast vegna skorts á efninu „intrinsic factor“ sem er mikilvægt prótein, framleitt í maganum og sér um upptöku á þessu lífsnauðsynlega vítamíni. Það þýðir að þó svo að við borðum dýraafurðir eða tókum vítamínpillur, verður upptakan engin og við lendum í skorti.

Einkenni járnskorts

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25 prósent jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki



Grænmeti er orðið fyrirferðarmeira í fæðuvali fólks en áður.

➤ Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir um það bil 25 prósent jarðarbúa.



Valið **BESTA NÝJA BÆTIEFNID á Natural & Organics í London 2019.** Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdómar eða aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu). Frásög getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnri í mat eins og rauðrófum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.

Vissir þú að

til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12-vítamín og fólínsýru en ef skortur er á einhverju þessara efna, minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna. Við þetta minnkar flutningsgeta þeirra á súrefni um líkamann og frumurnar tapa orku sem getur valdið ýmsum líkamlegum kvillum.

- Hjartsláttartruflanir
- Fól húð
- Andþyngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fót kuldi

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdómar eða aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu). Frásög getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnri í mat eins og rauðrófum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.

Gott er að hafa í huga að til að frásoga járn úr fæðunni, hjálpar til að taka inn C-vítamín þar sem það eykur frásög. Að sama skapi skal forðast mjólkurvörur þar sem þær hindra eða draga verulega úr upptöku.

Joðskortur og skjaldkirtill

Vegna breytts mataræðis er í fyrsta sinn farinn að mælast joðskortur á Íslandi og er það fyrst og fremst rakið til samdráttar á neyslu mjólkurvara og fískis. Joðskortur getur verið mjög alvarlegur og hjá börnum getur hann valdið þroskaþerðingum. Joðið hefur helst áhrif á skjaldkirtilsvirkni og eru helstu einkenni skorts þreyta, aukin þyngd og aukin næmi fyrir kulda svo dæmi sé tekið. Það eru ekki til margar joðuppsprettur svo að það getur verið nauðsynlegt að fá það úr bætiefnum, sérstaklega ef neysla á mjólkurvörum og físki er undir útgefnum ráðleggingum um mataræði.

Vegan Health frá Better You

Vegan Health er fyrsti munnúði sinnar tegundar í heiminum en með honum fer öll upptaka gegnum slímhúð í munninn, magaótt verða engin og hámarksupptaka er tryggð. Þessi blanda inniheldur:

- D3-vítamín (vegan)
- B12 (methylcobalamin og adenosylcobalamin)
- Járn
- Joð

Fjórir údar daglega gefa 5 mg af járnri, 3000 ae af D-vítamíni, 6 µg af B12 og 150 µg af jöði. Vegan Health hentar öllum, einnig á meðgöngu.

Byrjaðu árið hress með After Party™

INNIHELDUR:
AMÍNÓSÝRUR, RÓSEPLI,
CACTUS EXTRACT, ÖFLUGA BLÖNDU
AF B-VÍTAMÍNUM OG MAGNESÍUM.

2 TÖFLUR FYRIR FYRSTA DRYKK
2 TÖFLUR FYRIR SVEFN



Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana.

Lækkaðu kólesterólið með Benecol

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði.

Benecol er skrásett vörumerki fyrir vörur sem innihalda ákveðna gerð plöntustanólestera, en rannsóknir hafa sýnt að hann hefur áhrif til lækkunar kólesteróls í blóði. Mikilvægt er að halda kólesterólgildum innan eðlilegra marka því of hátt kólesteról í blóði er einn helsti þáttur kransæðasjúkdóma og æskilegt að heildarkólesteról í blóði sé undir 5 mmól/l þar sem allt yfir 6 mmól/l telst hátt. Kólesteról er ein tegund blóðfitu og gegnir ýmsum mikilvægum hlutverkum í líkamnum. Það er framleitt í lifrinni en berst einnig með fæðunni í líkamann. En ef kólesterólmagn í blóði eykst umfram þörf getur það valdið æðakölkun og kransæðasjúkdómum. „Algengi of háts kólesteróls eykst með aldri og hér

á landi hafa rétt tæplega 40% karla á aldrinum 40-50 ára og kvenna á aldrinum 50-60 ára kólesterólgildi yfir 6 mmól/l og því er mikilvægt að þeir sem komnir eru á fullorðinsár láti fylgjast með blóðfitunni hjá sér,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

Benecol er heilnæmur drykkur sem hefur áhrif

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði. Drykkurinn frá MS er sýrð undanrenna sem inniheldur 5% plöntustanólestera og hentar vel í baráttunni gegn kólesteróli sem hluti af fjölbreyttu mataræði. „Allra nýjustu niðurstöður hafa sýnt fram á að mun betri árangur næst sé Benecols neytt með eða strax eftir máltíð en ef þess er neytt á fastandi maga. Því er mælt með að neyta Benecols í kringum einhverjar af máltíðum dagsins, t.d. morgunverð, hádegisverð eða kvöldverð,“ segir Guðný.

Rannsóknir hafa staðfest góða virkni Benecols

„Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum plöntustanólestera, hinu virka efni í Benecol, á kólesteról í blóði.



Á undanförunum áratug eða svo hafa komið fjölmörg matvæli á markað víða erlendis undir vörueitun Benecol.

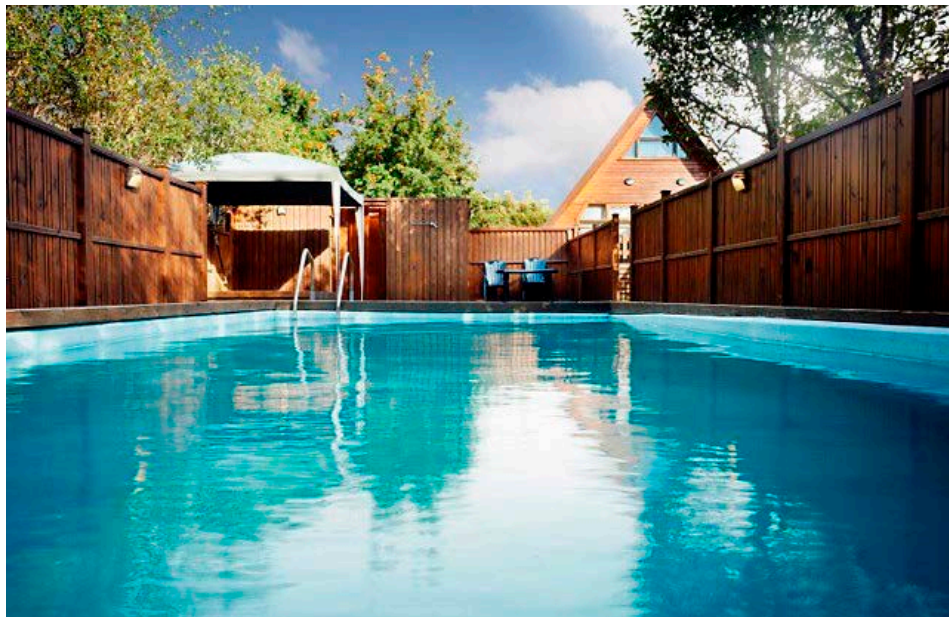
Niðurstöður eru einróma á þá leið að neysla á honum lækkar blóðkólesteról þar sem efnið hindrar upptöku á því úr fæðu í þörmum og kemur lækkunin yfirleitt fram nokkrum vikum eftir að neysla hefst og er allt að 15% að meðaltali þó engar aðrar ráðstafanir séu gerðar. Lækkunin er einkum í heildarkólesteróli og hinu svokallaða „vonda kólesteróli“ (LDL),

en engar breytingar verða í „góða kólesterólinu“ (HDL). Rannsóknir hafa einnig sýnt að mikilvægt er að neyta vörunnar reglulega til að árangurinn haldist og sé neyslu hætt, fer kólesterólgildi aftur í fyrra horf.“

Mataræði og kólesteról

Mataræði er meðal þeirra þátta sem helst hafa áhrif á magn kól-

esteróls í blóði. Meðal þess sem ráðlagt er til að lækka kólesteról er að stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og grófs kornmetis í ríku mæli. Benecol mjólkurdrykkur er því góð viðbót við hollt mataræði til að halda kólesteróli innan eðlilegra marka og ein flaska á dag dugur til að ná hámarksvirkni.



Sundlaugin í Birkihofi er svalandi og dásamleg og þar hægt að fljóta og næra líkama og sál.



Birkihof er paradís og falin perla rétt austan við Laugarvatn. Þar leiðir Laila svett árið um kring.

Svett er bænaathöfn í náttúrunni

Í svetti er beðið fyrir hreinsun huga og líkama við glóandi steina sem hjálpað geta við tengingu hins innsta kjarna. Laila Awad lærði ritúalið af indjábanum Somphoh noh.

Ég byrjaði að stunda svett hjá guðfeðrum svettsins á Íslandi, þeim Nonna Ragnarsyni, sem féll frá nú í nóvember, og Heiðari Hallssyni, sambýlismanni hans. Þetta var árið 1992. Skömmu áður hafði indjábaninn Somphoh noh komið til landsins og kennt þeim Nonna og Heiðari ritúal svetts og héldu þeir svettathafnir í Elliðaárdalnum þar til fyrir nokkum árum að þeir hættu. Úthald þeirra og utanumhald var ómetanlegt og án þeirra hefði svett ekki orðið eins stórt og raun ber vitni,“ segir Laila Awad sem frá árinu 2008 hefur sjálf leitt svettathafnir við miklar vinsældir. „Ég var svo heppin að vera í svetti með Somphoh noh og læra hans aðferð. Allar götur síðan hef ég haldið mig eins nálægt því sem Somphoh noh kenndi og þeirri nálgun sem stunduð var hjá Nonna og Heiðari. Þangað fórum við óteljandi oft í svett fyrstu árin

en þá var svettssamfélagið lítið og þótti ansi framandi. Sjálf varð ég algjörlega heilluð og gat helst ekki sleppt einu einasta svetti ef ég vissi að það væri á döfinni,“ segir Laila og brosir.

Farið í kirkju náttúrunnar

Laila byrjaði að leiða svett hjá hjónunum Gunnýju og Tolla Morthens, þegar þau voru haldin á þáverandi heimili þeirra hjóna við Meðalfellsvatn. Laila segir gjafir þeirra til svettsins ómetanlegar.

„Fyrir mér er svett eins og að fara í kirkju náttúrunnar. Að tengjast náttúrunni í kyrrð og þögn og öllu sem það hefur í för með sér; að sleppa tökunum og gefast upp fyrir því sem er hverju sinni.“

Hún segir uppruna svetts ekki vitaðan með vissu en að indjábanar hafi varðveitt athafnir þess.

„Indjában fóru með svettið í skógana og héldu því leyndu fyrir hvíta manninum sem hefði senni-



Laila Awad er shaman í svetti og hefur leitt svettathafnir frá 2008.

lega eyðilaggt og útrýmt athöfninni í nafni trúarbragða. Svett er andstaðan við trúarbrögð þótt það hafi gríðarmikið með trú að

gera – trú á náttúruna, sjálfan sig og kærleikann,“ segir Laila.

„Svettathöfn er í raun bænaathöfn. Þar er beðið fyrir hreinsun á huga og líkama og beðið fyrir öðrum. Glóandi steinar gegna einu af lykilhlutverkum athafnarinnar en hitinn frá þeim hjálpar okkur að ná slökun og betri tengingu við okkar innsta kjarna. Upplifunin er fyrir mörgum ólýsanleg því ekkert svett er eins og annað og hver og einn upplifir það á sinn persónulega hátt.“

Steinaberi og eldberi

Laila stendur nú fyrir svetti í Birkihofi, falinni perlu í landi Syðri-Reykja rétt austan við Laugarvatn. Þau eru þrjú sem eiga og reka staðinn: Laila, Valur Ásgeirsson og kona hans, Laufey Guðmundsdóttir.

„Svettið okkar er mjög vinsælt og sérstada þess er að við erum alltaf þrjú sem stöndum að athöfninni. Ég er shaman svettsins og

leiði það, Laufey er eini kvenkyns steinaberi landsins og Valur er eldberinn, sem gegnir stóru hlutverki í athöfninni, að koma upp eldinum og halda honum gangandi þannig að steinarnir verði rauðglóandi og heitir,“ útskýrir Laila.

Í paradísinni Birkihofi er gisting fyrir allt að 18 manns, sundlaug, heitur pottur og sauna árið um kring.

„Við stöndum fyrir svettathöfnun á öllum árstíðum, þegar staðurinn er ekki í útleigu, en Birkihof er tilvalinn staður fyrir hvers kyns námskeið og hafa þar verið haldin stjórnuspekinámskeið, flotkennaranámskeið, jóganámskeið og slökun, og boðið upp á nuddara í lauginni, fyrirlestra, hugleiðslu og alls kyns athafnir,“ upplýsir Laila.

Hægt er að skoða allt um staðinn á birkihof.is.

Ekki nóg talað um ávinning kollagens fyrir heilsuna

Dansarinn, einkabjálfarinn og ástríðu-kokkurinn Yesmine Olsson er jafnvíg á skiði, trampólín, hesta, sjósund, dans og líkamsþjálfun. Hún notar kollagen frá Feel Iceland sér til alhliða heilsubótar.

Árið 2020 leggst mjög vel í mig. Mín biða vafalaust skemmtileg ævintýr og ég mun nota það sem ég hef þegar lært til að skora á sjálfa mig að vaxa enn frekar," segir einkabjálfarinn, dansarinn og ástríðukokkurinn Yesmine Olsson.

Komin eru tíu ár síðan Yesmine venti sínu kvæði í kross og sneri sér að því að breiða út fagnaðarerindi framandi og freistandi matargerðar frá Indlandi, þar sem áherslan var á hreinan, litríkan og heilnæman kost.

„Ég hef þá trú að stundum þurfi maður að taka eitt skref til baka til að sjá hverju maður hefur áorkað og til að verða þess áskynja hvað maður vill gera í framhaldinu. Ég held að árið 2019 hafi verið það ár fyrir mig. Á nýárinu stefni ég að því halda upp á allt sem ég gerði á síðastliðnum áratug og hver veit nema ég haldi afmælismatreiðslu-námskeið, gefi út nýja matreiðslubók og ég vonast til að komast aftur í sjónvarpið að elda; allt í tilefni þess að ég hef verið viðlodandi matreiðslu í áratug.“

Fann sig aftur í einkabjálfun

Áður en Yesmine fór að daðra vítt og breitt við matarmenningu starfaði hún sem dansari og við einkabjálfun í fimmtán ár.

„En áður en ég flutti til Íslands vann ég sem danshöfundur og einkabjálfi á tónlistarferðalögum og er með sérstöðu í að þjálfa fólk fyrir sviðsframkomu.“ útskýrir Yesmine sem meðal annars vann fyrir Backstreet Boys.

Það var svo fyrir um þremur árum að hún sneri óvænt aftur í einkabjálfun.

„Mér barst fyrirspurn sem ég hvorki gat né vildi hafna. Ég hafði ekki ætlað mér að vinna aftur sem einkabjálfi og var þínu hrædd að snúa aftur í gamla djóbbið í stað þess að gera eitthvað nýtt. Þá fann ég hversu ótrúlega gaman er að vera einkabjálfi eða hópþjálfi sem ég er líka í dag, og að geta hjálpað fólki að ná markmiðum sínum. Það er ótrúlega gefandi. Ég er afskaplega heppin með kúna sem gerir starfið einstaklega skemmtilegt og fann að ég hafði saknað einkabjálfunarinnar. Mér fannst líka gaman að sjá hvernig líkamsræktarmenning Íslendinga hefur breyst því þegar ég starfaði við einkabjálfun á árum áður var bara ákveðinn hópur sem stundaði ræktina að staðaldri en nú hefur bæst við allur aldur og alls konar fólk sem hefur fundið sína fjöl í ræktinni því svo margt nýtt og spennandi hefur bæst við í tækjum, tímum og áherslum," segir Yesmine.

Sænskur trampólínmeistari

Yesmine vinnur við einkabjálfun hjá World Class en líka í ýmsu matartengdu inn á milli. „Morgun-stund gefur gull í mund og mér þykir gott að taka daginn snemma. Því er ég vöknud og byrjuð að þjálfa klukkan 6.30. Þegar ég var

ýngri þótti mér lítið mál að vakna snemma og sofna seint en það hefur breyst og nú fer ég fyrir háttinn," segir Yesmine sem sjálf æfir stíft.

„Ég hef alltaf æft mikið, hef gaman af því og finn hvað það gerir mér gott. Ég er með sterkan íþrótta-bakgrunn, var sænskur meistari á trampólíni og æfði fótbolta í átta ár samhliða dansinum. Í fimm ár var ég eina stelpa í fótboltaflokki drengja, fékk aldrei boltann og þurfti að ná honum ein til að fá að spila með. Ég var því komin með ágætis grunn þegar ég fór að æfa með stelpunum," segir Yesmine og hlær að minningunni.

Það var svo í gegnum þýska skíðakappann Rudi Zangerl sem Yesmine fór að hoppa á trampólíni.

„Rudi flutti í hverfið okkar og þar sá ég hausinn á honum skjótask reglulega upp fyrir trjátoppana þegar hann var að hoppa á skíðum á trampólíninu. Ég fór því í trampólín- og skíðakennslu til Rudi og með honum utan til keppni enda var hann mega skíðagarpur. Síðan hef ég verið forfallin skíðakona og förum við fjölskyldan með skíðin í Bláfjöll þegar tækifæri gefst," segir Yesmine.

Feel Iceland lagaði magann

Yesmine er í hörkuformi, hugsar vel um heilsuna og tekur inn kollagen frá Feel Iceland.

„Ég mæli heils hugar með kollageni sem náttúrulegu prótíni því kollagen fyrirfinnst í líkama okkar og er okkar helsta byggingar- og viðhaldsefni. Ég hef verið lengi í heilsuþransanum og notaði allskyns prótín áður en ég eignaðist börnin en minna eftir barn-eignirnar. Þegar Feel Iceland kom með kollagen á markað ákvað ég strax að prófa enda er það hágæða, náttúruleg afurð sem unnin er úr hreinu, íslensku sjávarfangi," segir Yesmine og árangurinn lét ekki á sér standa.

„Það fara margar sögur af því hversu góð áhrif kollagenið hefur á há, húð, neglur og liði, en það sem kom mér mest á óvart var hversu góð áhrif kollagenið hefur á meltingu og maga. Ég hafði lengi verið með magavesen en fór að liða svo miklu betur eftir að ég fór að taka inn Feel Iceland kollagenið. Mér finnst ekki nóg talað um þennan ávinning kollagens fyrir heilsuna en mæli með að fólk með óþægindi í maga lesi sér til og prófi Feel Iceland kollagenið því það gæti mögulega hjálpað svo mörgum öðrum sem glíma við magaóþægindi.“

Yesmine tekur daglega inn einn skammt af kollagen-dufti sem hún hrærir stundum út í þeytinga en oftast en ekki út í vatn.

„Þegar ég er á hraðferð



Yesmine Olsson segist hafa orðið undrandi yfir góðum áhrifum kollagens á líðan í maga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

tek ég kollagen í vatni því mér finnst mikilvægt að taka það inn daglega. Ég finn svo margvíslegan mun og féll auðvitað fyrir kollageninu þegar það gerði mér svo gott í maga," segir Yesmine sem eins og margir finnur líka mun á því hvað hár og neglur vaxa hratt.

„Margir af þeim sem ég þjálfa nota kollagen frá Feel Iceland.

Við eigum það sameiginlegt að

liða óskaplega vel og finna hvað kollagenið gerir okkur gott við vöðvauppbyggingu, endurheimt, liðheilsu og meltingu. Þegar fólk eldist þarf það að passa vel upp á sig og þegar kollagenbirgðir líkamans þverra gerir það líkamanum gott að bæta við innntöku náttúrulegs gæðakollagens úr íslensku sjávarfangi," segir Yesmine.

Hleður batterið í sjó

Undanfarin þrettán ár hefur Yesmine búið með eiginmanni sínum og börnum í Norðlingaholtinu og þegar nýja árið gengur í garð flytja þau sig um set í sama hverfi.

„Við viljum hvergi annars staðar vera. Hér höfum við fagra náttúru Heiðmerkur og Elliðavatns í tún-fætinum, og örstutt er yfir í Bláfjöll og austur í sveit til hestanna," segir Yesmine sem er dugleg að nota náttúruna í kring til heilsuefingar og útsports.

„Mér finnst hugleiðsla einstök leið til einbeitingar og best til þess fallin að fara út í náttúruna, án þess að vera með

tónlist eða útvarp í eyrunum, því þá fer hugurinn annað í stað þess að hlusta á umhverfið og heyra í sinni eigin rödd. Það finnst mér langbesta endurhleðslan," segir Yesmine, hreysti og fegurðin upp-máluð.

„Ég er orkumikil að eðlisfari en reyni nú að hafa stjórn á orkunni og vil beina henni í réttan farveg. Maðurinn minn dró mig í sjósund og þótt ég sé ekki mikil sundkona finnst mér fátt þetta en að henda mér út í ískaldan sjóinn, ein míns liðs og endurhlaða orkuna og hvern einasta vöðva líkamans, því það gerir það svo sannarlega.“

Um áramót kveður Yesmine gamla árið með gómsætum mat og drykk í góðra vina hópi.

„Yfir hátíðarnar elda ég mikið af alls kyns góðgæti og við njótum matarins í botn. Ég var með önd í jólamatinn og neita mér ekki um neitt af veisluborðinu, elska bragðmikið sveitahangikjötið en passa að allt sé í hófi og ég vel alltaf vel og hlusta á hvað líkaminn vill og filar.“

Feel Iceland-vörurnar fást meðal annars á eftirfarandi stöðum: Lyfja, Heilsuhúsið, Lyf og heilsa, Hagkaup, Fjarðarkaup, Apótekarinn, Friðhöfnin og Jurtaapótekið.



Hreyfing lengir lífið

Helga María Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur og dagskrárgerðarkona, er alltaf með heilsuna á bak við eyrað sama hvaða mánuður er.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Þar til ég er orðin ofsvöng og leita í fæðu sem hækkar sykurstuðulinn hraðar.“

Gott ráð að fara fyrir að sofa

Helga ráðleggur fólki sem ætlar að setja sér markmið varðandi heilsuna á nýju ári að byrja á einhverju sem er einfalt að halda út í lengri tíma. „Mjög gott og einfalt heilsuráð er að byrja á því að fara fyrir að sofa. Þegar við sofum er líkaminn að jafna sig eftir daginn og gera sig tilbúinn í næsta dag. Nýmyndun frumna eykst og kortisól magn, sem er streituhormónið, minnkar og leptín, sedduhormónið, eykst. Líkaminn er í raun að gera við sig og því hefur það bæði jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu okkar að sofa vel,“ segir Helga. „Einnig þekkjum við það þegar við sofum illa að þá leitum við jafnan frekar í mat

Ég leyfi mér allt. Það er ekkert bannað í mínum bókum,“ segir Helga. „En ég passa vel magnið sem ég set ofan í mig. Ég fæ mér jólaöl og konfekt og allt sem ég vil, en bara minna af því og meira af grænmeti, ávöxtum, heilkornabrauði, baunum, hnetum og fiski. Ég tek einnig oft með mér nesti út í daginn, ég á alltaf til lífræn hindber í frystinum, ég set þau í ílát með haframjöli, kókosflögum, chia-fræjum og möndlumjólk út á. Þetta tekur um eina mínútu að framkvæma og síðan set ég þetta inn í isskáp um kvöldið og um morguninn er nestið tilbúið. Þá get ég fengið mér holla og góða fæðu þegar ég er svöng en er ekki að biða



Helga María leggur áherslu á heilbriggt lífni en leyfir sér þó óhollustu í hófi.

sem gefur okkur snögga orku og hækkar blóðsykurinn hratt og fáum okkur kannski sykurdjúsi og kex í morgunmat í staðinn fyrir heilkornabrauð með banana og vatnsglas. Einnig hreyfum við okkur minna ef við erum ekki

hvíld og því hefur þetta keðjuverkandi áhrif.“

Varðandi mataræðið er fyrsta ráðleggingin sem Helga gefur fólki að taka sykrað gos af innkaupalistanum. Bæði er það dýrt fyrir budduna og fólk geldur fyrir

það með heilsunni. „Þú græðir í rauninni tvöfalt með því að taka út gosið,“ segir Helga.

Lífsstíll Helgu snýst um vellíðan. Hún hreyfir sig mikið því þá liður henni betur. Henni finnst gaman að vera hraust og geta gert það sem hún vill af því hún hefur líkamlega burði til þess. „Ég get farið upp Esjuna og ég get farið í fótbolta með krökkunum. Líkami minn er ekki að hamla mér. Það er mjög góð tilfinning og það er þess vegna sem ég þjálf líkama minn og hugsa vel um hann. Hreyfing lengir lífið, svo einfalt er það.“

Fjallar um heilsu í sjónvarpi

Helga er hjúkrunarfræðingur að mennt, en hún lauk einnig MA-gráðu í blaða- og fréttamennsku því hana langaði að búa til heilsuþætti. „Ég hef mikinn áhuga á heilsu og veit fullvel hvað hún skiptir miklu máli. Ég byrjaði með þáttaseríu á Hringbraut sem heitir Líkaminn og gerði síðan Hugarfar í fyrravetur. Báðir þættirnir snúa að heilsu og lífsstíl. Nú er ég að gera 12 þátta seríu í samstarfi við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sem er alger draumur fyrir mig,“ segir Helga.

Margir heilbrigðisstarfsmenn koma að þáttunum og Helga segir það mjög gaman að kynna starfsemi heilsugæslunnar en þjónusta hennar er mjög fjölbreytt. „Það geta allir sent á mig hugmyndir að umræðuefni en ég hef nú þegar svarað nokkrum spurningum í þáttunum. Við höldum áfram með þættina eftir áramót en eftir það stefni ég á það að gera aðra þáttaröð af Hugarfari. Ég held bara áfram á minni heilsuþraut, þar á ég heima og það er nóg sem ég á eftir að fjalla um.“



YFIR
100
uppskriftir
FYRIR ÖLL
TILEFNI



Björt
BÓKAÚTGAFA
www.bokabeitan.is

JÚLÍA SIF OG HELGA MARÍA TÖFRA HÉR FRAM
ALLA UPPÁHALDSRÉTTINA ÞÍNA Í VEGAN ÚTFÆRSLU

Dótabúð íþróttafólksins

Verslunin Sportvörur flutti nýverið í nýtt og glæsilegt húsnæði að Dalvegi 32a þar sem gefst kostur á að bjóða enn meira úrval þekkra íþróttavörumerkja og hægt er að fá að prófa vörurnar.

Verslunin Sportvörur er oft kölluð „Dótabúð íþróttafólksins“. Þar má finna vörur frá RJR, 2XU, On, Concept2, Assault Fitness, Foodspring, SKLZ, TRATAC, Rehband, Harbinger, TriggerPoint og fleiri þekktum íþróttavörumerkjum.

Sportvörur starfa bæði á smásölu- og heildsöluviði og reka öflugan netverslun þar sem hægt er að sjá og panta allar þær vörur sem verslunin býður upp á www.sportvorur.is.

Stefán Logi Magnússon verslunarstjóri segir starfsfólk hafa ástríðu fyrir íþróttum. „Við leggjum metnað okkar í að veita framúrskarandi þjónustu og bjóðum upp á gæðaiþróttavörur frá þekktum vörumerkjum sem hjálpa okkar viðskiptavinum að ná markmiðum sínum. Við sérhæfum okkur í æfingataekjum, lyftingavörum, bardagavörum og hlaupavörum ásamt því að bjóða upp á hágæða fæðubótarefni, íþróttafatnað og skó fyrir alhliða líkamsrækt.“

Vinsælt að æfa heima

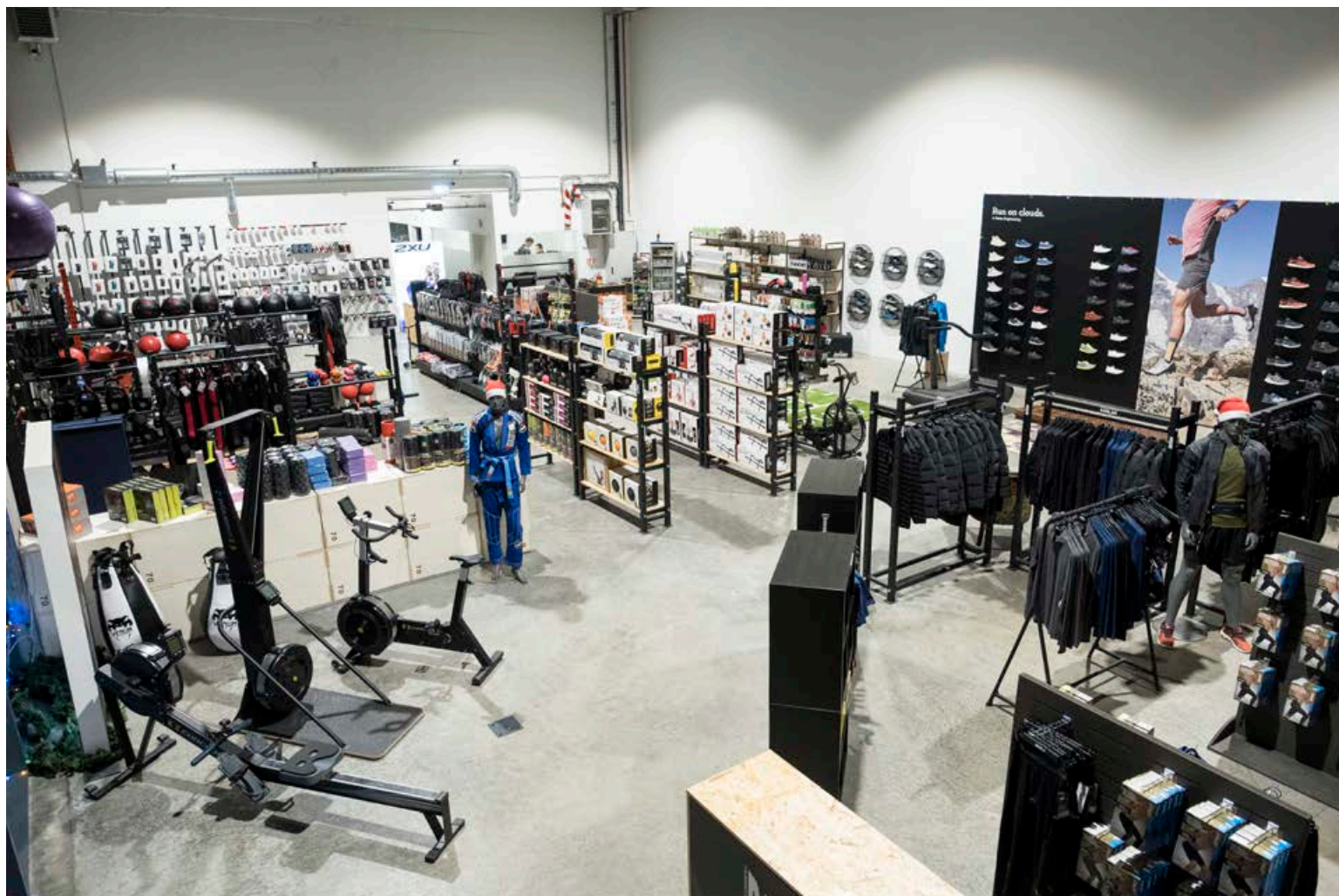
Stefán bendir á að tíminn verði sífellt dýrmætari í samfélagi nútímans. „Hraðinn er mikill í þjóðfélaginu og fólk er oft mjög upptekið, sérstaklega fjölskyldufólk og kemst ekki mikið frá til að fara á æfingar í hefðbundnum líkamsræktarstöðvum.“ segir hann. „Við höfum orðið vör við að fólk leitir til okkar í meira magni en áður til að kaupa sér æfingataeki, bæði stærri og minni, sem hægt er að nota heima. Tíminn er fjölskyldufólki dýrmætur og hægt er að taka góðar æfingar á stuttum tíma heima fyrir án þess að leggja í mikla fyrirhöfn við að keyra, fá pössun, sækja, fara í sturtu og svo framvegis. Fjölskyldan getur jafnvel æft saman á heimilinu sem gerir æfinguna þá líka að gæðasamverustund.“

Hann segir að stór hluti þjónustunnar felist í ráðgjöf til heimaæfinga. „Fólk leitir til okkar daglega með ýmiss konar ráðleggingar, ekki bara til að kaupa sér æfingafatnað og skó heldur líka til að fá ráð með æfingataeki. Það er augljóst að flesta íþróttálfa dreymir um að hafa æfingastöðu heima hjá sér en svo er líka hvetjandi fyrir önnur kafid fólk að geta sinnt æfingum heima og minnkað tímann sem fer í allt í kringum æfinguna.“ Hann segir að fólk kaupir alls konar græjur, frá smáu og upp í stórt. „Þetta er allt frá nokkrum teygjum og ketilbjöllum upp í stór „heima-gym“ sem fólk er að setja upp í bílskúrnunum sínum. Enda eru þarfirnar mismunandi. Sumir þurfa, geta eða vilja hafa fullbúið æfingastúdíó heima hjá sér þar sem þeir geta æft þegar þeim hentar á meðan aðrir vilja geta tekið léttari æfingar heima en fara svo í líkamsræktarstöð kannski einu sinni tvisvar í viku fyrir harðari æfingar með fleiri tækjum.“

Ný verslun á Dalvegi 32a

Verslunin flutti nýverið í stórt og glæsilegt húsnæði að Dalvegi 32a. Í versluninni er að finna hágæða íþróttavörur fyrir alla, byrjendur jafnt sem keppnisfólk.

„Við viljum að viðskiptavinir okkar geti komið og ekki bara séð vörurnar okkar í versluninni, heldur prófað þær líka, hvort sem það er að skella sér í On hlaupaskó og hlaupa á okkar vinsælu RJR hlaupabrettum eða rífa hreinlega í



Í nýrri og glæsilegri verslun á Dalvegi 32a má finna fjölbreytt úrval af hágæða íþróttavörum fyrir alla, byrjendur jafnt sem keppnisfólk.



Foodspring eru hágæða fæðubótarefni frá Þýskalandi. Úrval af aminosýrum, próteinum, vegan vörum og öðrum lífrænum vörum.

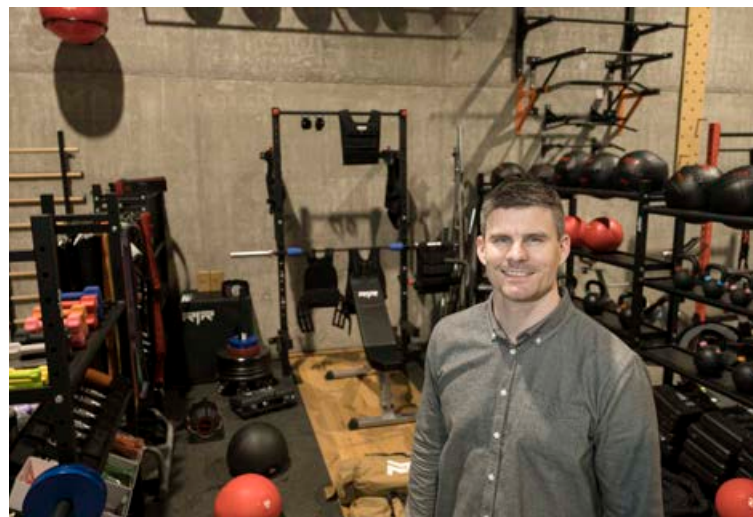


Í Sportvörum má finna allar stærðir af ketilbjöllum auk fjölda tegunda af lyftingavörum og líkamsræktartækjum.

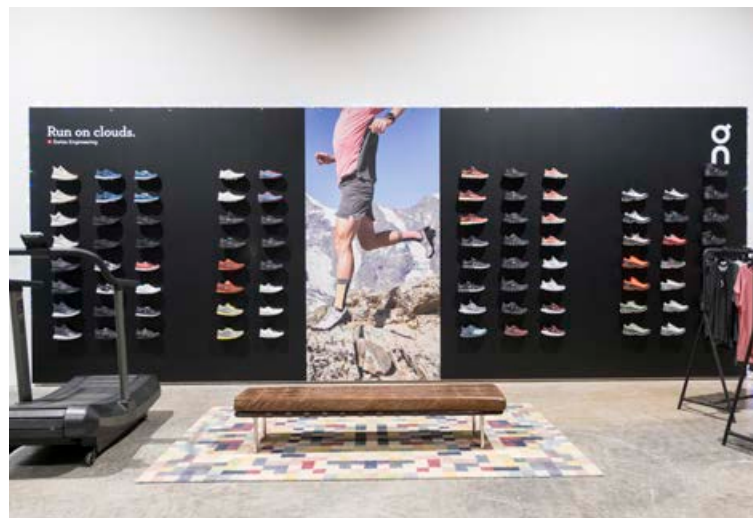
löðin á lyftingasvæðinu. Verslunin hefur í gegnum tíðina orðið hálfgerð félagsmiðstöð fyrir fastakúnnana okkar sem koma aftur og aftur og stundum bara til að skoða nýjar og spennandi vörur.“

Hann segir möguleikana hafa stóraukist með stærri verslun,

bæði hvað varðar magn, úrval og gæði. „Það er okkar markmið að vera með það nýjasta og ferskasta á markaðnum og við leggjum metnað í að fylgjast vel með nýjungum og fréttum af því sem er að gerast í heimi íþróttu og heilsu,“ segir Stefán og bætir við:



Stefán Logi Magnússon verslunarstjóri segist finna fyrir auknum áhuga fólks á því að koma sér upp æfingastöðu heima fyrir. MYND/ERNIR



Allir sem koma í Sportvörur geta fengið að prófa On hlaupaskóna á tveimur mismunandi hlaupabrettum, bæði kúptu og hefðbundnu.

„Og það er ekki síður mikilvægt að fólk finnst almennt gaman að koma í verslunina til okkar.“ Þá segir hann starfsfólkið boðið og býið að aðstoða viðskiptavini við val á búnaði sem hentar hverjum og einum, hvort sem um er að ræða byrjendur eða lengra komna. „Við

vonum að sem flestir leggi leið sína til okkar og skoði hvað við höfum upp á að bjóða,“ segir Stefán Logi að lokum.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni sportvorur.is.

Pórdís Nadia Semichat, dansari, uppistandari og handritshöfundur er nýlent frá New York þar sem hún bjó við nám og störf og kynntist mjöðmunum á sér á alveg nýjan hátt. Hún mun deila þekkingu sinni á námskeiði í Kramhúsinu eftir áramótin.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Það getur safnast mikil spenna í mjöðmunum án þess að við tökum sérstaklega eftir því," segir Nadia sem finnst fólk almennt vanrækja á sér mjaðmirnar. „Árin líða og aldrei dettur okkur í hug að teygja á þessu svæði sérstaklega. Í jóga er því haldið fram að uppsöfnuð gremja og neikvæð orka sé geymd í mjöðmunum ef ekki er losað um reglulega. Mjaðmirnar eru líka fyrir miðju líkamans, stírdleiki á því svæði getur haft mikil áhrif á það hvernig við göngum og beitum okkur.“

Hún talar af persónulegri reynslu. „Ég hef ekki alltaf verið stíf í mjöðmunum, enda hef ég verið magadansari í tólf ár. Hins vegar hafa verið tímabil í lífi mínu þar sem ég finn til í mjöðmunum, sem lýsir sér helst í því að mér líður eins og ég sé með stöðugar harðsperrur á þessu svæði þrátt fyrir að hafa ekki reynt neitt sérstaklega á mig. Það var ekki fyrr en ég fór að stunda jóga í New York þar sem ég fór að finna fyrir svakalegri líkamlegri og andlegri breytingu eftir djúpar teygjur á mjöðmunum. Einn kennarinn sagði mér að formæður mínar væru í mjöðmunum og væri ég að sligast áfram í gegnum lífið með sársauka þeirra allra sem mér fannst frekar magnað að sjá fyrir mér. Einnig heldur mjaðmasvæðið



Pórdís Nadia Semichat dansari, uppistandari og handritshöfundur mun hrista upp í mjöðmunum landans á næsta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Neikvæðnin safnast fyrir í mjöðmunum

„Í jóga er því haldið fram að uppsöfnuð gremja og neikvæð orka sé geymd í mjöðmunum ef ekki er losað um reglulega.“

utan um uppruna sköpunarinnar eða the sacral chakra og því er bein tenging á milli þess að finna til í mjöðmunum og vera með ritstíflu til að mynda eins og gerðist í mínu tilfalli þar sem hið kreatíva fær ekki að flæða og orkan festist. Það verða einhverjir tófrar þegar losað er um mjaðmirnar.“

Bakgrunnur Nadiu í dansi kemur úr hiphoppi, afró, salsa og magadansi. „Ég er mjög viðsýn þegar það kemur að dansi og finnst erfitt að halda mig einungis við einn stíl. Ég er nýflutt heim frá New York en þar stundaði ég nám í handritsgerð fyrir sjónvarp og kvikmyndir. Samhlíða því var ég í jóga, afró-haítiskum

dönsum, kutiro-dansi frá Senegal og afrobeat og námskeiðið í Kramhúsinu verður sambland af þessu öllu. Allir þessir dansar eiga það sameiginlegt að gefa mikla orku og fylgja grunntaktinum í lífinu, hjartslættinum. Mottó mitt í lífinu núna er að dansa eftir hjartanu og opna fyrir sköpunina með því að losa mjaðmirnar. Með þessu námskeiði vonast ég til þess að geta hjálpað fólki að finna mjaðmirnar á sér en námskeiðið verður þó aðallega skemmtilegt og fullt af orku og hressleika. Það verður mikið svitnað, mikið púl og alveg sjúklega skemmtileg tónlist. Ég mun ekkert vera að ræða mikið alvarleika mjaðmanna heldur leiði

ég nemendur áfram til þess að opna sig líkamlega.“

Eins og áður sagði er Nadia nýflutt heim frá New York og er með mörg járn í eldinum. „Ég er að vinna að tveimur handritum fyrir sjónvarp sem landsmenn fá vonandi að sjá næstu árum og verð með á kabarettýningunni Búkalú í janúar þar sem ég verð myndin og sennilega nakin. Ef ég þekki mig rétt mun fólk sjá mikið af mér á næsta ári. Biðið þið bara,“ segir Nadia að lokum og glottir.

Mjaðmanámskeið Nadiu hefst 15. janúar í Kramhúsinu og verður alla miðvikudaga kl. 20.45.



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spemint lyfatyggjúmmi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Til notkunar í munnhól, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjans. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um dhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



15-25%
afsláttur

Viltu draga úr reykingum eða hætta alveg?

Nicotinell getur hjálpað þér áleiðis!
Nikótíntyggjó, munnsogstöflur eða nikótínplástur.

Fæst í öllum verslunum Lyfju.
Gildir til 31. janúar 2020.





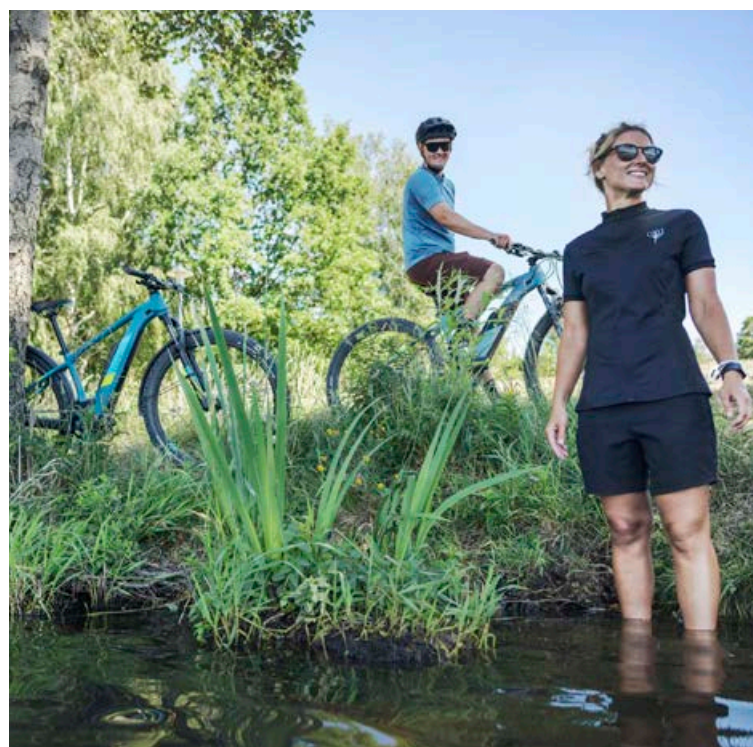
Cube merkið er þekkt fyrir gæði og glæsileika. Reiðhjólin eru fyrir alla.



Verslunin TRI er umboðsaðili vörumerkisins Cube sem framleiðir gríðarlega fjölbreytt úrval af rafmagnshjólum.



Vönduð rafmagnshjól í mörgum flokkum fást hjá TRI verslun, mismunandi litir og stærð eftir því sem hentar.



Hjólin frá Cube eru hönnuð í samstarfi við Bosch, en bæði merkin eru þýsk.

TRI verslun býður mikið úrval Cube rafmagnshjóla

Nú er hægt að kaupa Cube rafmagnshjól hjá TRI VERSLUN í verslun og á netinu.

Fyrir stuttu tóku gildi ný lög sem fjalla um að virðisaukaskattur verði tekinn af rafmagnshjólum sem kosta allt að 500.000 krónur og af venjulegum reiðhjólum sem kosta allt að 250.000 krónur eða minna. Hvernig útfærslan á þessum lögum verður er enn óljóst en Valur Rafn, markaðsstjóri TRI, telur að þetta eigi eftir að breyta markaðnum verulega og er strax farið að hafa áhrif. Verslunin er með umboð fyrir vörumerkið Cube sem framleiðir gríðarlega fjölbreytt úrval af rafmagnshjólum.

„Rafmagnshjólin frá Cube verða flest í boði hjá TRI á næsta ári. Við ætlum að bjóða upp á rafmagnshjól í nánast öllum flokkum. Þú

getur þá valið þér flokk, lit og stærð eftir því sem hentar,“ segir Valur Rafn, markaðsstjóri verslunarinnar. Valur segir að rafmagnshjólin geti auðveldlega komið í staðinn fyrir bílinn á heimilinu, en það er hægt að stilla þau eftir bæði veðurfari og aðstæðum.

Engin ástæða til að svitna á leiðinni í og úr vinnu

Nú þarf fólk ekki lengur að hafa áhyggjur af því að svitna á leiðinni til vinnu. „Þú getur stillt hjólið þannig að það hjálpi þér mikið á leiðinni til vinnu en minna á leiðinni heim. Þá geturðu nýtt tímann og tekið út þína líkamsrækt á leiðinni heim.“

Í hjólunum er mótör sem hægt er að stilla eftir því hve mikla vinnu þú vilt leggja í að hjóla. „Þá getur farið eftir veðri og aðstæðum, það getur verið mikill vindur og þá geturðu kallað fram meiri hjálp í hjólinu. Hjólið hjálpar þér líka upp brekkur og ýmislegt annað sem þú þyrftir annars að berjast við. Þá svitnar maður og þarf kannski að hafa með sér aukaföt í vinnuna. Það hefur auðvitað verið vaninn

hingað til og fólk setur það ekkert fyrir sig, en þetta er nýr möguleiki. Þetta er það sem er að gerast í dag.“

Mikil gæði og gæðaefirlit

Valur Rafn trúir því að öll hjól í framtíðinni verði rafmagnshjól. Það verður bara spurning um hvaða útfærslu á rafmagnsnotkuninni maður velur. „Öll hjól eiga á endanum eftir að geta framleitt orku sem er hægt að nota til að hlada tölvuna til dæmis eða símann. Við sjáum til dæmis framtíðina þannig að þú verðir með GPS-kerfi í stillinu á hjólinu. Það er það sem við erum að sjá gerast hjá Cube.“ Hjólin frá Cube eru hönnuð í samstarfi við Bosch, en bæði merkin eru þýsk. „Cube er hjólaframleiðandinn á meðan Bosch framleiðir ihlutina eins og til dæmis mótörinn og tölvuna. Það að bæði merkin eru þýsk þýðir oftast að gæðin eru mikil og sterkt gæðaefirlit. Við vitum að hjólin eru sterk og þola íslenskar aðstæður mjög vel.“ Cube hefur undanfarna mánuði verið verðlaunað fyrir hönnun og framsækni í samsetningu en fyrirtækið hefur

„Rafmagnshjólin frá Cube verða flest í boði hjá TRI á næsta ári. Við ætlum að bjóða upp á rafmagnshjól í nánast öllum flokkum. Þú getur þá valið þér flokk, lit og stærð eftir því sem hentar.“

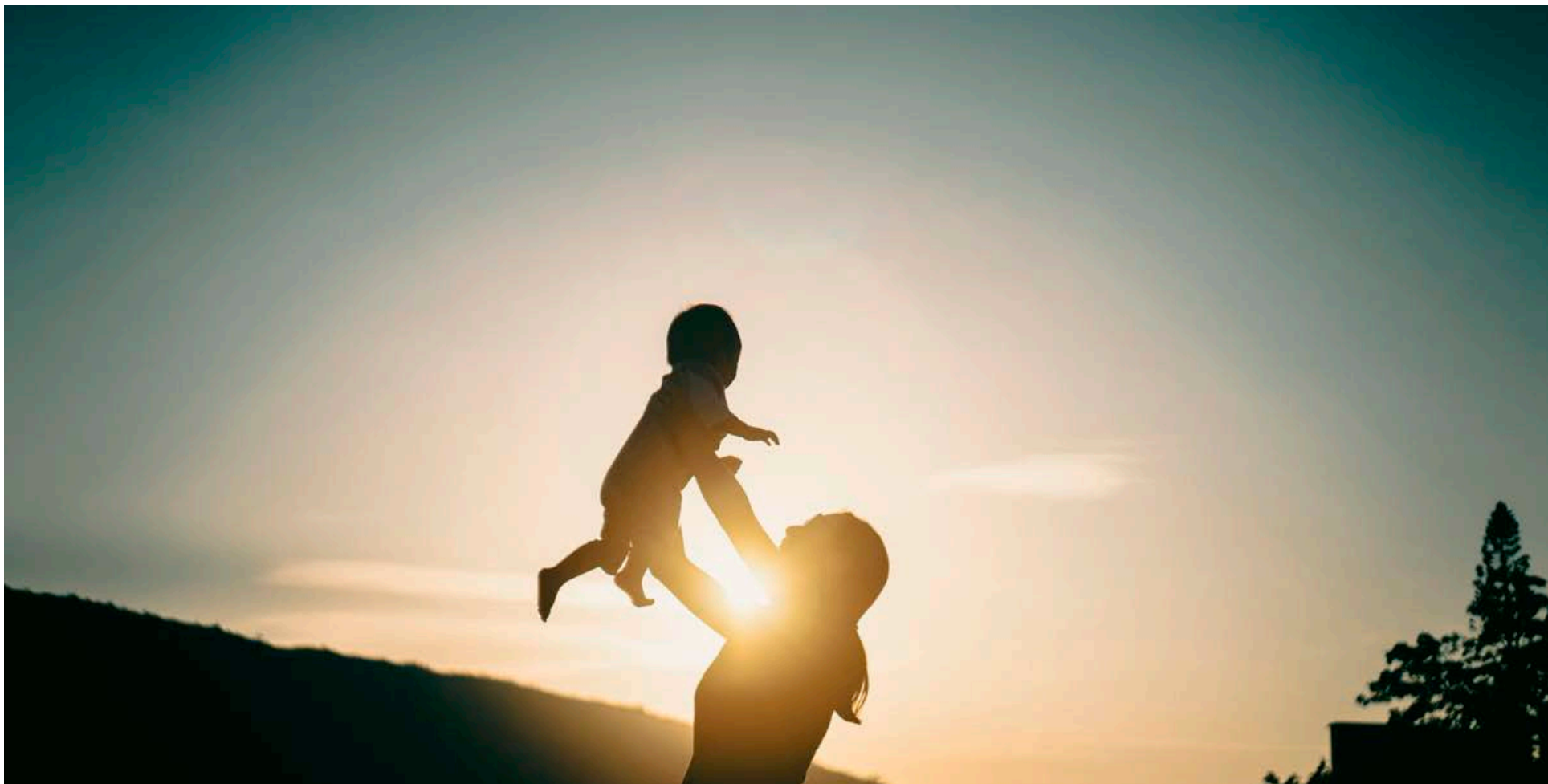
stækkað mjög mikið á stuttum tíma. Rafmagnshjólin eiga stóran þátt í þessari stækkun.

TRI hefur lagt mikla vinnu í að bæta vöruúrval á nýrri vefverslun sem var opnuð í ár, og að bæta upplifun þeirra sem heimsækja síðuna. Nú er hægt að panta allt sem þú þyrftir reiðhjólið í gegnum vefsíðuna. „Við stefnum svo að því að allar okkar vörur verði komnar á netið fyrir mitt árið 2020. Við finnum alveg fyrir því að ef varan er ekki á netinu þá heldur fólk að við eigum hana ekki til.“ Valur Rafn segir líka að verslunin sé að færa sig í þá átt að geta þjónustað

alla á öllu landinu. Allar okkar vörur sem er að finna í vefversluninni er hægt að fá heimsenda. Sendingarkostnaðurinn fellur niður ef maður verslar fyrir hærri upphæð en 10.000 krónur. „Það er ekki stór tala ef maður er að kaupa sér vandað reiðhjól, þannig það má alveg segja að við sendum viðskiptavinum okkar hjólin fritt um land allt. Samstarfsaðilar okkar eru Sportver Akureyri og Vaskur Egilsstöðum en hjá þeim er hægt að skoða fjölbreytt úrval Cube reiðhjóla og aukahluta.“

TRI VERSLUN, Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík www.tri.is.





Svo virðist sem heilar kvenna sem hafa fætt börn séu að meðaltali á milli fimm og sex mánuðum yngri en heilar jafnaldr þeirra sem hafa ekki gert það. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Óléttta virðist yngja heilann

Samkvæmt nýrri rannsókn hafa konur sem hafa fætt barn yngri heila en þær sem hafa ekki gert það. Áhrifin virðast vara í langan tíma og aukast með fleiri börnum, en minnka eftir fjórða barn.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Fjölbjörgleg rannsókn komst að þeirri niðurstöðu að konur sem hafa fætt barn hafi yngri heila en þær sem hafa ekki gert

það. Svo virðist sem heilar þeirra séu að meðaltali á milli fimm og sex mánuðum yngri en heilar jafnaldr þeirra sem hafa ekki eignast börn. Sagt var frá niðurstöðum rannsóknarinnar á vefsíðunni Science Norway.

Rannsóknin var unnin með því að skoða myndir af heilum 12 þús-

und breskra kvenna á aldrinum 40-70 ára, en þessar myndir gera rannsakendum kleift að kanna ástand heilans og reikna út aldur hans með mikilli nákvæmni.

Rannsakendur segja að jákvæðu áhrifin aukist með fleiri börnum, en að þau minnki hjá konum sem hafa fætt fleiri en fjögur börn.

» Aðrar rannsóknir hafa sýnt að það verði líka breytingar í heilum fedra, en þær virðast annars eðlis og ekki jafn miklar.

láta niðurstöður könnunarinnar hafa nein áhrif á ákvarðanatöku varðandi barneignir. Þó að þetta sé tölfræðilega þýðingarmikill munur þýðir það ekki að allar konur sem eignast börn fái endilega yngri heila fyrir vikið.

Breytingarnar hafa kosti og ókosti

Í rannsókn frá árinu 2016 sem birtist í vísindatímaritinu Nature Neuroscience voru breytingar á heila kvenna frá því áður en þær urðu þungar og þar til eftir barnsburð sýndar. Þær breytingar virtust í beinum tengslum við hversu nán barninu móðirin var. Því nánari sem þau voru, því meiri breytingar á heilanum. Þessar breytingar vörðu í allt að tvö ár.

Aðrar rannsóknir hafa sýnt að það verði líka breytingar í heilum fedra, en þær virðast annars eðlis og ekki jafn miklar. Ýmsar rannsóknir á dýrum hafa líka komist að þeirri niðurstöðu að óléttta hafi jákvæð áhrif á heilann.

Geta heilans til að breytast getur haft bæði kosti og ókosti. Hún getur til dæmis gert fólk veikara fyrir breytingum í umhverfinu, eins og breyttu svefnmynstri eða félagsstengslum. Í sumum mæðrum geta þessar breytingar, ásamt líffræðilegum breytingum heilans, aukið hættuna á andlegum erfiðleikum eins og fæðingarþunglyndi, sem virðist hafa áhrif á um um 10-15% mæðra.

Rannsakendurnir eru nú að hefja rannsóknir á óléttum konum þar sem segulómkoðun fer fram fyrir getnað og á meðgöngu. Teknar verða nýjar myndir af heilanum rétt eftir fæðingu og aftur tveimur árum síðar. Vonast er til að sú rannsókn veiti upplýsingar um áhrif meðgöngu á heila og geðheilsu mæðra, bæði til skemmri og lengri tíma. Rannsóknin gefur vonandi líka nýjar upplýsingar um áhættuþætti og orsakir geðrænna vandamála sem tengjast barnsburði.

Ekki er vitað hvers vegna.

Áhrifin eru ekki skammvinn heldur. Rannsakendur segja að þau geti verið til staðar allt að 30 árum eftir barneignir, sem gefi til kynna að þau séu varanleg. En þeir taka fram að til að svara því betur þyrfti að fylgjast með konum yfir langt tímabil og þeir benda líka á að það sé mikill munur innan beggja hópanna.

Sýnir getu heilans til að breytast

Rannsakendur hafa mikinn áhuga á að kanna líffræðilega þætti og umhverfisþætti sem gætu útskýrt þennan mun á öldrun heilans.

Taugalæknirinn Erik Taubøll, sem starfar hjá Óslóarháskóla, segir að niðurstöður rannsóknarinnar gefi ágæta vísbendingu um getu heilans til að breytast á lífsleiðinni.

Hann segir það vel þekkt að kynhormónar séu mjög mikilvægir í mótun heilans á fyrstu stigum og að hormónabreytingar, líkt og þær sem eiga sér stað við bláðingur, hafi flókin áhrif á heilann. Hann segir samt að það sé líka ýmsir aðrir þættir sem geta haft áhrif á lífsleiðinni og mótað öldrun heilans á ýmsan hátt.

„Af hverju eru til dæmis minni áhrif fyrir konur með mörg börn?“ segir Taubøll. „Aðrir hafa líka talið tengsl milli margra barna og heilabilunar. Hver er ástæðan fyrir því? Þessir þætti ætti að rannsaka á kerfisbundinn hátt.“

Hann segir líka að það sé svo margir þættir sem hafi áhrif á heilann að við ættum ekki að

ÞURR AUGU?

Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Inniheldur trehalósa úr náttúrunni

Hýalurónsýra smyr og gefur langvarandi raka

Sérstaklega milt fyrir augun

Án rotvarnarefna



Trehalósi kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnunnar

Tvöföld virkni - sex sinnum lengri ending

provision

Fundu loksins sína stöð

Magnea og Egill segjast loksins hafa fundið sína líkamsræktarstöð hjá Reykjavík Hilton Spa.

Haustið 2018 sáu Magnea Gísladóttir og Egill Heiðar Gíslason auglýsingu í blöðunum fyrir 100 daga námskeið hjá Reykjavík Hilton Spa. Þá höfðu þau bæði tvö verið að leita að góðri líkamsræktarstöð í töluvert langan tíma. „Okkur langaði að fá hreyfinguna í líf okkar og hafa hana reglulega og markvissa,“ segir Magnea. Hún segir að þau hafi oft byrjað og hætt eða „dinglað“ sér sjálf í tækjunum án þess að fá góða leiðsögn um hvernig eigi að nota þau. Fyrst og fremst voru þau því að leita að stað sem veitti bæði leiðsögn og aðstoð við að koma þeim í gang og í eitthvert form.

„Ég ákvað að hringja á Reykjavík Hilton Spa og fá nánari upplýsingar. Maðurinn minn er með brjóskaft í hálsi þannig að hann getur ekki og má ekki gera hvað sem er. Ég sagði frá því og spurði hvort hann gæti fengið góða leiðsögn og einhvern til að fylgjast með honum þannig að hann gerði æfingarnar rétt. Mér var sagt að það væri ekkert mál, svo sögðum við kennurunum frá þessu þegar við mættum í fyrsta tímann og allt hefur gengið eftir. Hann hefur fengið mjög góðar leiðbeiningar um hvað hann má og hvað ekki.“ Áður en námskeiðið hófst tóku hjónin ákvörðun um að vera ströng í mætingunni. „Fyrst við ætluðum að fara í þetta þá var alveg bannað að segjast ekki nenna að fara, við höfum því lagt áherslu á að vera dugleg að mæta alveg frá byrjun.“

Hver og ein æfing útskýrð

Hjá Reykjavík Hilton Spa lærðu hjónin að gera æfingarnar rétt. „Í staðinn fyrir að fá einn kennsluhring með þjálfara sem gleymist svo strax í næsta tíma, þá er öllu vel fylgt eftir og það er passað upp á að allir séu að gera rétt. Æfingarnar eru líka útskýrðar mjög vel hvað hver og ein æfing gerir fyrir mann og hvað þær skipta miklu máli.“ Það er lögð mjög mikil áhersla á hve mikilvæg hreyfing er, „sérstaklega upp á árin sem eru fram undan og að maður sé vel í stakk búinn til að lifa betra lífi bæði á bæði sál og líkama. Við erum alveg sammála um það, hjónin, að það var mjög góð ákvörðun að fara á Reykjavík Hilton Spa. Við erum algjörlega búin að finna okkar stöð.“

Ég hef ekki upplifað það annars staðar að fá svona miklar upplýsingar um hverja æfingu.“ Magnea hrósar mikilli eftirfylgni hjá þjálfurum stöðvarinnar, í bæði vigtun og fræðslu um mataræði. „Við gátum alveg tekið til í mataræðinu, þó við séum bæði frekar grónn enda vorum við ekki að leitast við að missa einhver kíló heldur að hreyfa okkur, styrkja, bæta þol og úthald og ná góðri hreyfifærni. Svo maður sé ekki alveg að drepast þegar maður beygir sig niður til að reima skóna.“

Fastakúnnarnir eru orðnir eins og fjölskylda

Á líkamsræktarstöðinni er starfandi næringarfræðingur sem leiðbeinir manni með mataræði. „Það er alltaf hægt að leita til hennar ef maður er með einhverjar þælingar.



Hún er mjög fús að gefa upplýsingar og hjálpar manni að ná sínum markmiðum. Það sama á við um þjálfunina. Ef þú ert með einhver markmið þá eru þjálfarar tilbúnir til að hjálpa þér að ná þeim.“ Magnea segir að það séu alltaf þjálfarar í tækjasalnum sem greiður aðgangur sé að og þeir búi til prógramm fyrir mann ef maður óskar eftir því og þeir fylgist með manni í salnum.

Varðandi ræktarstöðina sjálfa segir Magnea að það sé vel tekið á móti fólki við komuna með brosi starfsmanna í móttöku og einnig við brottför. „Allt viðmót starfsmanna er einstaklega gott og einnig þeirra sem eru að þjálfra hjá stöðinni. Svo höfum við líka kynnt mörgu góðu fólki þarna. Það eru einhvern veginn allir að spjalla, þetta er bara eins og ein stór fjölskylda. Margir eru búnir að stunda stöðina svo árum skipti og þau eru svo sannarlega tilbúnir að taka á móti nýju fólki opnum örmum. Við finnum það mjög sterkt og finnst við svo velkomin í hópinn. Það er ekki sjálfgefið að þannig sé það, oft myndast klíkur á svona stöðum sem eru orðnar eins og heimaríkir hundar og leggja sig ekki fram um að taka á móti nýju fólki. Það getur orðið til þess að fólk fer þá bara eitthvert annað ef það fær ekki að vera með.“

Ekki bara kennitala á blaði

Magnea segist upplifa sig skipta máli í augum þjálfara á Reykjavík Hilton Spa. „Þjálfararnir eru duglegir að aðstoða ef fólk er með einhver mein. Þeir eru alveg með puttann á púlsinum. Mér finnst það mikill kostur að manni finnst maður ekki vera bara einhver kennitala, heldur skipta máli.“ Þá þarf e.t.v. ekki endilega að borga fyrir einkaþjálfun til að njóta persónubundinnar þjónustu þjálfaranna. „Ef eitthvað amar að, þá er nóg að láta vita ef maður finnur til í öxlinni eða er slæmur í mjóðminni þennan daginn. Þá er alveg passað upp á hvað maður er að gera og maður fær leiðsögn um

„Við erum búin að prófa margar aðrar líkamsræktarstöðvar í bænum og alltaf hefur okkur fundist eitthvað vanta eða eitthvað sem hentar okkur ekki. En hjá Reykjavík Hilton Spa finnst okkur við vera komin heim.“

Magnea Gísladóttir

að gera æfinguna einhvern veginn öðruvísi.“

Á Reykjavík Hilton Spa er boðið upp á handklæði við hverja komu, þá þarf ekki að taka blautt handklæði með sér heim og gleyma því svo kannski heima fyrir næsta tíma. „Annað sem mér finnst líka ofboðslega mikill kostur er að það komast allir að. Á öðrum stöðvum þarf maður e.t.v. að bóka sig daginn áður í einhvern tíma ef hann er vinsæll. Maður þarf svo að vera mættur stundvíslega til að missa ekki tímann ef það er mikil aðsókn. En þarna þarf ekkert að vera búið að ákveða sig daginn fyrir hvort þú ætlir að mæta eða ekki, það er alltaf hægt að ganga að því vísu að maður komist að.“ Magnea segir að það sé sömuleiðis ekki slagur um skápana sem er alltaf nóg af. Á bak við hótelið er svo fjöldi bílastæða þar sem gengið er inn í spaið. Þar eru alltaf næg bílastæði og þarf því ekki að hringsóla um svæðið til að leita að stæði.

Gulrótin er að fara í slökun eftir æfingartímana

Eftir að 100 daga námskeiðinu lauk fyrir um ári síðan, tóku hjónin ákvörðun um að kaupa árskort og halda sömu reglu um að það væri bannað að segjast ekki nenna að fara. „Við mætum að staðaldri þrisvar í viku og mættum t.d. alltaf síðastliðið sumar. Við mætum á morgnana áður en við förum til

vinnu og höfum bætt við fjórða deginum og förum stundum um helgar ef við erum í bænum. Eftir æfingu er líka vodalega notalegt að geta farið í pottinn og fengið dásamlegt herðanudd hjá þessum yndislegu stelpum. Það er bara æðislegt að fara út í daginn eftir nuddið sem er svo sannarlega gulrótin, eftir góðan púltíma.“ Síðan segir Magnea að það megi stundum alveg fara bara í spaið um helgar og slaka á og njóta. Einnig er alltaf hægt að fara á kaffistofuna eftir á og fá sér góðan kaffibolla.

Magnea segir þau hjónin vera dugleg við að segja vinum og kunningjum frá hvað þau eru ánægð með Reykjavík Hilton Spa. „Við meinum það líka alveg frá hjartanu. Við erum búin að prófa margar aðrar líkamsræktarstöðvar í bænum og alltaf hefur okkur fundist eitthvað vanta eða eitthvað sem hentar

okkur ekki. En hjá Reykjavík Hilton Spa finnst okkur við vera komin heim.“ Nú þegar árskortid er að renna út er ekkert annað í boði en að kaupa nýtt kort. „Okkur finnst alveg ótækt að fara að hætta eftir að hafa náð upp svona miklum styrk, þreki og góðu jafnvægi. Við erum staðráðin í að glutra ekki árangri okkar niður. Reykjavík Hilton Spa er yndisleg stöð í alla staði og heimilisleg þar sem boðið er upp á fjölbreytta tíma eða þjálfun í sal þannig að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Við hlökkum alltaf til að mæta á æfingar og það er ekki inni í myndinni að vera styrktaraðilar að stöðinni heldur mætum við með bros á vör og nýtum okkur það sem stöðin hefur upp á að bjóða enda líður okkur miklu betur á sál og líkama eftir að hafa byrjað að æfa þar. Þetta er orðinn ómetanlegur hluti af okkar lífsstíl.“

Magnea Gísladóttir og Egill Heiðar Gíslason sáu auglýsingu í blöðunum fyrir 100 daga námskeið hjá Reykjavík Hilton Spa. Þá höfðu þau bæði tvö verið að leita að góðri líkamsræktarstöð í töluvert langan tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

100 DAGAR



Hilton
REYKJAVÍK SPA

LEIÐIN AÐ BETRI LÍFSSTÍL

100 daga lífsstílsáskorun.

Hefst mánudaginn 13. janúar.

Mælingar á tveggja vikna fresti, ráðleggingar um mataræði (matardagbækur) og þrjár fyrirlestrar. Leiðsögn í sal, aðhald og persónuleg aðstoð.

Verð: 109.900 kr.

Innifalið: Aðgangur að Spa, handklæði við komu, herðanudd í heitum pottum og kaffi á kaffistofu.

Þjálfarar:
Guðbjartur Ólafsson,
Agnes Þóra Arnadóttir,
Þórunn Stefánsdóttir.



Skráning og nánari upplýsingar á spa@hiltonreykjavikspa.is og í síma 444 5090



Ró
Fjölskyldubók um frið og ró

· djúp öndun
· slökun
· hugleiðsla

TÖFRALAND
www.bokabeitan.is



Sjúkrahúsið Vogur á marga öfluga stuðningsaðila og þeir eru rausnarlegir um jólin. Fyrirtækið nýtur velvildar.

Bakleikfimi



Hefst
9. jan.

Betri líðan í hálsi og baki undir leiðsögn sjúkrahjálfa.

Frábær aðstaða og góður tækjasalur á Bíldshöfða 9.

Upplýsingar og skráning á www.bakleikfimi.is

Heilsuborg

BREIÐU BÖKIN

Það er ekki bara ein leið
til að losna við gleraugun
— þitt sjónlag ræður leiðinni



LINSUSKIPTI

Linsuskipti er algengasta aðgerðin til að laga sjónlagsgalla hjá fólki sem er komið yfir fimmtugt.

Með linsuskiptum er hægt að fá:
einfokus-, fjölfokus- og sjónskekkjuaugasteina

ERTU MEÐ SKÝ Á AUGASTEINI

Hjá okkur er engin bið eftir nýjustu linsunni á markaðnum.

Sjónlag er eina stofan á landinu sem býður upp á alhliða þjónustu þegar kemur að sjónlagsaðgerðum

PANTAÐU TÍMA
Í FORSKOÐUN

s. 577 1001, sjonlag.is
eða á heilsuvera.is


sjónlag
GLÆSIBÆR – ÁLFHEIMAR 74
5. HÆÐ - 104 REYKJAVÍK

Gefa SÁÁ jólagjafir

SÁÁ fær fjölda gjafa yfir jólahátíðina. Samtökunum hafa borist nafnlausar gjafir og gjafir frá félagasamtökum.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Ásgerður Th. Björnsdóttir, framkvæmdastjóri fjármálasviðs SÁÁ, segir að samtökin stóli mikið á styrktarfélagum sína. „Þeir hafa alltaf verið rausnarlegir fyrir jólin. Við njótum mikillar velvildar í samfélaginu og fáum mjög háa styrki. Þess vegna getum við greitt um 250 milljónir króna með meðferðarstarfinu. Það er eingöngu vegna þess að styrktarfélagar okkar eru svo ótrúlega öflugir.“

SÁÁ hefur lengi veitt þjónustu umfram þá fjárupphæð sem ríkið greiðir fyrir. Því nýtist söfnunarféi í að greiða hluta meðferðarinnar. Peningagjafir eru þess vegna alltaf dýrmætir. Fyrir nokkrum dögum kom tilkynning á heimasíðu SÁÁ um að Oddfellow gaf ungmennadeild SÁÁ styrk að fjárupphæð 450.000 króna. Starfsmannafélag Elko gaf ungmennadeildinni svo þrjár fartölvur í jólagjöf, en starfsmannafélagið velur samtök til að styrkja fyrir hver jól. „Við auglýsum auðvitað þá sem gefa okkur eitthvað ef við megum, en það eru líka margir sem gefa nafnlaust. Það hefur alltaf verið eitthvað um það í gegnum árin,“ segir Ásgerður.

Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogu, segist allavega hafa tekið eftir því að fólk hefur lengi gefið persónulegar gjafir á þessum tíma með þá í huga sem eru inni á Vogu yfir jólin.

Hægt að gefa sálfræðimeðferð sem ákveðna batagjöf

SÁÁ er bæði með meðferð fyrir ungmenni inniliggjandi og á göngudeild. Auk þess er reynt að koma á samveru sem tengist meðferðinni óbeint. „Það er ýmislegt gert til dægrastyttingar með ungmennahópinn,“ segir Valgerður. „Það er farið í skíðaferðir, keilu, bíó eða út að borða til dæmis. Svona hlutir eru mjög dýrmætir og mikilvægir til að hópurnir sem útskrifast úr meðferð haldi saman og geri eitthvað skemmtilegt, annað en að vera saman í meðferð.“

Í fyrra fór SÁÁ af stað með svokallaðar batagjafir. Þá er hægt að kaupa ígildi til dæmis smit-sjúkdómaprófs, ráðgjafaviðtals,



Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogu, segir fólk ánægt hjá þeim yfir jól.

sálfræðimeðferðar fyrir barn eða tíu daga meðferðar á Vogu. Hægt er að kaupa batagjafirnar allan ársins hring að sögn Ásgerðar, þótt sala á þeim standi sem hæst yfir hátíðarnar. „Ef fólk vill láta fé af hendi rakna í stað þess að kaupa gjafir fyrir fólk sem allt á, þá er þetta valkostur,“ segir Valgerður. „Við bjóðum fólki að styrkja SÁÁ með því að til dæmis kaupa batagjöf að andvirði slopps, þú ferð þá ekki og kaupir sloppinn heldur er keypt fyrir þá upphæð sem þú leggur til. Það er líka hægt að borga meðferð fyrir einhvern, þá ertu að borga fyrir einhvern sem þú veist ekki hver er. Þú gætir samt mögulega hugsað þér að það sé einhver sem þú þekkir og hjálpað SÁÁ að veita þjónustu umfram það sem ríkið greiðir fyrir.“ Eins og kemur fram á vefsíðu batagjafa þá kostar göngudeildarmeðferð 150.000 krónur, 28 daga meðferð á Vík kostar 350.000 krónur og 10 daga meðferð á Vogu kostar 400.000 krónur.

130 einstaklingar í meðferð yfir jólin hjá Vogu og á Vík

Eins og vanalega er opið á bæði Vogu og á Vík yfir hátíðarnar. Valgerður segir að það sé notaleg stemning á Vogu um þessar mundir. „Einhverjir eru að fara heim yfir jólin en aðrir eru hér yfir hátíðarnar og fá kannski heim-

Við bjóðum fólki að styrkja SÁÁ með því að til dæmis kaupa batagjöf að andvirði slopps, þú ferð þá ekki og kaupir sloppinn heldur er keypt fyrir þá upphæð sem þú leggur til.

sókn á aðfangadag frá sínu nánasta fólki. Svo opnar fólk pakkana sína á aðfangadag, það verður hátíðleg stund þá um kvöldið og góður matur.“ Eins og kemur fram í tilkynningu á heimasíðu SÁÁ verða um 130 einstaklingar í meðferð hjá SÁÁ, en allir fá bók í jólagjöf frá samtökunum. „Svo er auðvitað meðferðadagskrá alla daga, þó að hún sé minni en á virkum dögum.“

Valgerður segir það kærkomið fyrir marga að vera hér yfir jólin. „Sömuleiðis fyrir margar fjölskyldur, að vita af aðstandendum sínum hér. Það getur jafnvel verið neyð í sjálfu sér. Svo eru aðrir sem eru hér inni og líta á þessa daga sem hverja aðra, eru ekkert að kippa sér upp við það þótt það séu jól. Sumum finnst jafnvel betra að vera hér heldur en að vera heima.“

Ætlar þú
að vera með?

Vetrarkortið komið í sölu.
**Innritun á öll janúar
námskeið** stendur yfir!

TT aðhaldsnámskeið

Krefjandi og skemmtileg leið til að lagfæra mataræðið og koma sér í form.

Fitform (60+ og 70+)

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

Mótun BM

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

Sjá nánar á jsb.is

Innritun í síma 5813730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Stoðkerfissérfræðingar starfa saman á Heilsuhæð Kringlunnar

Þrjú fyrirtæki sem sjá um endurhæfingu á sviði stoðkerfisvandamála hafa opnað dyr sínar í Kringlunni. Hæðin er glæsilega innréttuð með nýrri sérhannaðri aðstöðu sem fyrirtækin deila.

Þeir sem hafa sótt sér þjónustu í Orkuhúsinu vegna stoðkerfisvandamála þurfa ekki að örventa er rekstur þess færast upp í Kópavog á næstu misserum. Þvert á móti eru þetta að vissu leyti gleðifregnir þar sem fyrirtækin sem sjá um meðferðir á sviði stoðkerfisvandamála hafa nú opnað dyr sínar í Kringlunni á 3. hæð í norðurenda verslunarmiðstöðvarinnar, svokallaðri Heilsuhæð, með bættri aðstöðu og fjölbreyttari starfsemi. Þjónustan verður því í boði á tveimur stöðum á höfuðborgarsvæðinu.

Fyrirtækin sem um ræðir eru Fætur toga, Sjúkraþjálfun Íslands og Kírópraktorstofan Kringlunni, sem opnaði nú í haust. Starfsemi þeirra er einnig í boði í Orkuhúsinu og verður enn þegar það flytur í Urðarhvarf í Kópavogi en að sögn Ólafs Þórs Guðbjörnssonar, framkvæmdastjóra Sjúkraþjálfunar Íslands, vildu fyrirtækin bæta enn þjónustu sína. „Þetta snýst bara um að veita viðskiptavinum okkar betri þjónustu. Þess vegna framlengjum við starfsemi okkar í Orkuhúsinu hingað og þá er aðgengilegra fyrir landsmenn að sækja sér þjónustu okkar, í Kópavogi eða Reykjavík, eftir sem hentar þeim betur,“ segir hann.

Þeir Lýður Skarphéðinsson, eigandi og framkvæmdastjóri Eins og fætur toga, og eigendur Kírópraktorstofunnar Andri R. Ford og Valgeir Einarsson Mántylá taka undir þetta. Þeir segja þjónustuna ekki sist felast á samstarfi þessara þriggja fyrirtækja, sem hefur verið náið og gott. Eins og fætur toga og Kírópraktorstofan hafa unnið með Sjúkraþjálfun Íslands frá því að fyrirtækin voru stofnuð, hið fyrrnefnda síðan árið 2010 en hið síðarnefnda síðan nú í haust, en þeir Andri og Valgeir voru starfsmenn Sjúkraþjálfunar Íslands, áður en þeir bættu við sig kírópraktorsgráðunni og opnuðu eigin stofu.

Samstiga í sérhæfingunni

Raunar eru Andri og Valgeir einu mennirnir á Íslandi sem skarta bæði sjúkraþjálfunar- og kírópraktorsgráðu í senn. „Það er dálitill samheldni í þessu hjá okkur,“ útskýrir Valgeir og hlær en þeir Andri kynntust í sjúkraþjálfaranáminu við Háskóla Íslands. „Við förum saman í gegnum það og fundum fljótt að við vorum með svipaðar hugmyndir um það sem við vildum gera.“

Báðir fengu þeir síðan starf hjá Sjúkraþjálfun Íslands en fundu fljótlega að þeir vildu sérhæfa sig meira. Þá var tilvalið að halda til Englands ásamt konum sínum og börnum þar sem þeir náðu báðir í kírópraktorsgráður á þremur árum og urðu þar með fyrstu mennirnir á Íslandi til að vera bæði löggiltir sjúkraþjálfarar og löggiltir kírópraktorar.

„Það er í raun okkar sérstaða og fyrir vikið getum við boðið upp á það sem reynst hefur okkur best úr báðum greinum,“ segir Andri. „Þannig höfum við verið að þróa með okkur ákveðnar aðferðir við meðferðina sem hafa gengið mjög vel og svo getum við nýtt okkur stafræna röntgentækni til myndgreiningar þegar þörf er á.“ Hann bendir einnig á að vegna þess að



Ólafur, Lýður og Andri segja samstarf fyrirtækjanna í sameiginlegri aðstöðunni skipta sköpum.



Andri og Valgeir fóru saman í gegnum kírópraktorsnámið í Bretlandi. Nú starfa þeir saman í Kringlunni.

fyrirtækin þrjú deila sama rýminu þá njóti Kírópraktorstofan einnig þeirra forréttinda að geta beint sjúklingum sínum til réttra sjúkraþjálfara, sem séu jafnvel sérhæfðari í öðru, ef þörf er á því. Þannig er hægt að samstillja endurhæfingu milli mismunandi sérfræðinga.

Allt fyrir stoðkerfið

Lýður, hjá Fætur toga, bendir einnig á það sem stóran kost við samstarfið að geta sent viðskiptavinum til sérhæfðra sjúkraþjálfara eða til kírópraktors til að losa upp skekkjur eða fá röntgenmælingu á mislengd ganglima. Fyrirtækið rekur verslun á hæðinni með miklu úrvali af vönduðum stoðkerfistengdum vörum s.s. skóm, hitahlífum og spelkum, sérgerðum sokkum og úrvali af fótavörum. Þar kemst fólk einnig í göngu- og hlaupagreiningu og geta konur nálgast sérfræðileiðsögn í toppkaupum, þ.e. að finna þá íþróttatoppa sem henta líkamsbyggingu þeirra best og þeirri hreyfingu sem þær stunda.

Bylting í aðstöðu

En nýja aðstaðan á Heilsuhæð Kringlunnar er það sem eigendurnir nefna allir sem bestu nýjungina. Þar er allt glænýtt og sérhannað undir starfsemi fyrirtækjanna þriggja. „Allt á hæðinni var rífið niður og hún svo byggð upp á nýtt eins og við vildum hafa hana,“ segir Lýður. „Aðstaðan hér er bara bylting miðað við það sem var niðri í Orkuhúsi, sem var reyndar mjög góð þegar við fluttum okkur þangað árið 2003,“ tekur Ólafur undir.

„Þetta er bætt aðstaða fyrir starfsfólkið okkar og einnig fyrir viðskiptavinina. Þar munar einna mest um nýja tækjasalinn, sem er mun stærri, opnari og bjartari, með mun fleiri og fjölbreyttari tækjum,“ heldur hann áfram. Salurinn er þannig inni í miðju rýminu en með fram honum



Fætur toga rekur verslun sína á hæðinni þar sem hægt er að fara í göngu- og hlaupagreiningu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

liggja gangar með skrifstofum og sérhönnuðum herbergjum starfsfólksins.

„Vegna þess að hér er meira úrval af tækjum og betri aðstaða þá getum við líka fylgt fólki betur og lengur eftir í meðferðarferlinu þ.e. alveg frá áverka eða aðgerð þar til fullum bata er náð eða endurkomu í íþróttaiðkun.“ Meðal þessara nýjunga er til að mynda myndarlegt gervigras-svæði sem Ólafur segir að bjóði upp á fjölbreytta og betri þjálfun. „Þessi aðstaða er bara bylting og alveg með því besta sem að gerist í sjúkraþjálfun og göngugreiningu. Hvert fyrirtæki fyrir sig er búið að byggja upp mjög fullkomna aðstöðu og saman erum við mjög sterk.“

Taka öllum opnum örmum

Aðspurðir segja þeir allir kunnáþópa sína mjög fjölbreytta. Þeir þjónusti allt frá ungu fólki til aldrads og íþróttamönnum til hinna sem hreyfa sig lítið. „Hér er staður og starfsemi sem er frábær



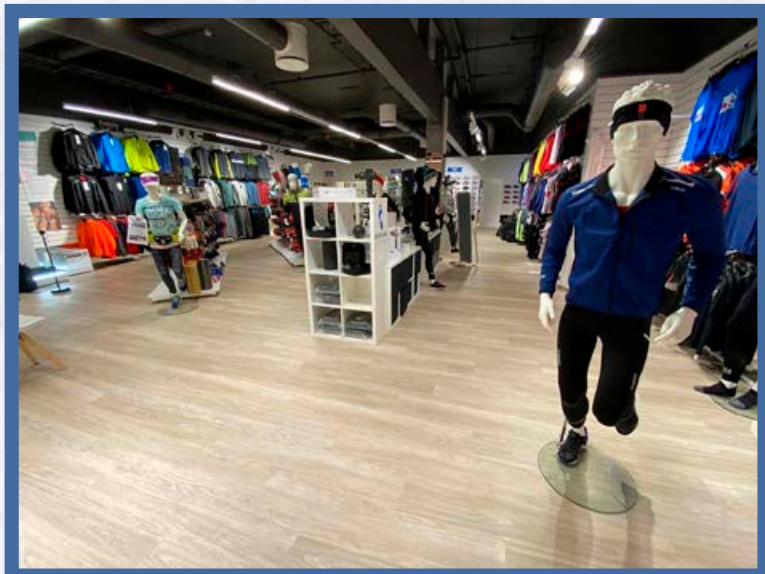
Hæðin er glæsilega innréttuð með sérhannaðri aðstöðu fyrir starfsemiina.

til aðstoðar ef að þú ætlar að fara að taka á þínum vandamálum, eins og margir hyggjast líklega gera núna eftir hátíðirnar“ segir Ólafur.

Þeir sem hafa því slasast, verið með meidsl sem þeir hafa lengi frestað að láta skoða eða vilja hreinlega byrja að hreyfa sig og sjá hvort stoðkerfið sé í góðu standi,

ættu því að hafa gott af að kíkja á Heilsuhæð Kringlunnar við tækifæri. „Ef fólk vantar góða og heildstæða þjónustu þá er þetta einn af tveimur stöðum til að koma á, hinn er svo Orkuhúsið. Við erum að vinna fyrir fólk og aðstoða það til að auka lífsgæði sín,“ segir Ólafur að lokum við undirtekt hinna.

Komdu í Kringluna og prófaðu frábærar nýjungar í þjónustu **Fætur toga**



Hlaupagreining

Verð: 14.990

Framkvæmd af reyndum hlaupþjálfara sem hefur sérhæft sig í hlaupagreiningum.

Hlaupagreining hentar fyrir

- Hlaupara sem glíma við meiðsli
- Byrjendur sem vilja faglega ráðgjöf
- Lengra komna sem vilja auka árangur sinn

Við skoðum

- Niðurstig, skrefatíðni og jafnvægi
- Samræmi milli hægri og vinstri hliðar
- Hreyfimyntur og misræmi
- Líkamstöðu og þyngdarpunktur
- Vísbendingar um skekkju og mislengd í fótum



Toppaherbergi

Frí notkun

80% kvenna notar ranga stærð af íþróttatoppum. Þess vegna erum við með mátunarherbergi eingöngu fyrir konur.

- Sérfræðingur hjálpar þér að finna íþróttatopp sem hentar þinni brjóstastærð, líkamsbyggingu og hreyfingu
- 25% kvenna gera ekki æfingarnar af fullri getu vegna óþæginda við hreyfingu á brjóstum
- Vefir í brjóstum geta eyðilagst ef ekki er notaður toppur í réttri stærð, óháð brjóstastærð
- Topparnir frá Brooks eru hannaðir af konum, fyrir konur

YourBoots

Frí notkun

Komdu og prófaðu YourBoots í verslunum okkar í Kringlunni, Bæjarlind eða Orkuhúsinu.

Þrýstiskálmarnar sem veita bæði þrýsting og nudd á sama tíma. Aukið blóðflæði hjálpar til við að koma úrgangsefnum og bjúg úr vöðvum og liðum.

Einfaldlega frábær græja fyrir alla þá sem eru í miklu æfingaálagi, eru með bjúg, bólgur eða skert blóðflæði í fótum.

Afreksíþróttafólk sem notar YourBoots

- Sara Björk Gunnarsdóttir fyrirliði kvennalandsliðsins í knattspyrnu
- Hafdís Sigurðardóttir Íslandsmethafi í langstökki
- Dagný Brynjarsdóttir landsliðskona í knattspyrnu
- Arnar Pétursson Íslandsmeistari í maraþonhlaupi
- Fjóra Signý Hannesdóttir Íslandsmeistari og smáþjóðaleikameistari í 400metra grindahlaupi
- Fjöl margar sjúkráþjálfarastofur, íþróttasambönd og íþróttafélög eru að nota YourBoots

YOURBOOTS



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Við erum ekki öll eins

Train Station í Dugguvogi er rekin af þjálfurunum Sif Garðarsdóttur og Guðjóni Inga Sigurðssyni sem leggja áherslu á að veita einstaklingsbundna þjónustu og þjálfun.

Fyrir ári var þjálfunarstöðin Train Station opnuð að Dugguvogi 4 í Reykjavík. Stöðin er í eigu tveggja þjálfara, Sifjar Garðarsdóttur og Guðjóns Inga Sigurðssonar sem bæði hafa vídtæka reynslu sem einkaþjálfarar og styrktarþjálfarar auk þess sem Sif er heilsumarkþjálfari. Stöðinni hefur verið afar vel tekið enda áherslan á einstaklinginn.

„Fólk er í auknum mæli farið að sækja í þjálfun í hóp þar sem einn þjálfari hefur yfirumsjón yfir öllum hópnum og þar af leiðandi vantar oft upp á faglega hlutann, því við erum svo sannarlega ekki öll eins,“ segir Guðjón Ingi og Sif samsinnir því. „Við erum að stíga millistigið þarna á milli þess að vera í einkaþjálfun en njóta þess samt að æfa í hóp.“

Þau leggja áherslu á að koma til móts við fólk þar sem það er frekar en eftir einhverjum almennum viðmiðum. „Okkur fannst vanta líkamsrækt þar sem fólk gæti treyst því að það fengi faglega aðstoð við þjálfun nákvæmlega þar sem það er stutt,“ segir Sif og Guðjón Ingi bætir við: „Og okkur fannst ekki síður mikilvægt að bjóða upp á heimilislegt andrúmsloft ásamt aðgengi að fullbúinni aðstöðu til styrktarþjálfunar.“

Þau Sif og Guðjón leggja eins og áður sagði mikla áherslu á að veita einstaklingsbundna þjálfun og þjónustu. „Í byrjun setjumst við niður með skjólstæðingum okkar, förum yfir heilsufarssögu, líkamsástand, líkamsstöðu og næringu



Sif Garðarsdóttir og Guðjón Ingi Sigurðsson stofnuðu Train Station til að koma til móts við óskir fólks um einstaklingsbundna þjálfun.

og setjum síðan upp áætlun í kringum hvern og einn,“ segir Sif. „Það vill svolítið loða við að það sé bara nánast öllum illt einhvers staðar, hvort sem það er í öxlunum, bakinu, mjöðmunum eða hnjánum og þess vegna er mikilvægt að vinna með hvern og einn út frá þeirri stöðu sem hann eða hún er í.“ Guðjón bendir á að hver líkami sé einstakur og dýrmætur. „Áherslur okkar í grunninn miða að því að vinna með svæðin sem eru að trufla okkur og byggja síðan á þeim grunni. Þjálfunin þarf að vinna með líkamann, þennan eina sem við fáum og byggja okkur upp til lengri tíma. Það langar engan að vera óferðafært gamalmenni.“

Þau segja kerfið sitt byggt upp á alhliða styrk-, liðleika- og hreyfanleikaþjálfun. „Við framkvæmum æfingar með eigin líkamsþyngd, stöngum, handlódum, ketilbjólum, trx, teygjum og síðan Pilates æfingakerfinu fyrir grunnkerfið.“

Sif og Guðjón bjóða upp á frjá æfingaviku án skuldbindinga í Train Station og hvetja fólk til að nýta sér þetta tilboð. „Fólk er oft að spyrja fyrir hvern þessi stöð sé,“ segir Guðjón Ingi. „Því er fljótstafa: í Train Station æfir fjölbreyttur hópur, allt frá 10 ára áhugamönnum um styrktarþjálfun upp í 75 ára ofurmenni.“ Sif tekur undir: „Það eru allir velkomnir til okkar.“

Umsögn viðskiptavinar:

„Elska þessa stöð og þjálfara. Þau hafa hjálpað mér af stað úr meiðslum og loksins finnst mér gaman að æfa þó erfitt sé. Ég hlakka alltaf til næsta tíma sem er mjög óvanalegt. Ég mæli með Train Station fyrir alla þá sem eru óöruggir í ræktinni og vilja fá faglega hjálp til að gera æfingarnar rétt. Þau Sif og Guðjón eru fagmenn fram í fingurgóma og einstaklega skemmtileg, hvetjandi og indæll. Þau veita mikinn andlegan stuðning og styrk á æfingum og aðlaga æfingarnar að þér. Einmitt eitthvað sem ég hef aldrei kynnst hjá öðrum þjálfurum. Ég er að minnsta kosti komin til að vera.“

Ásta Soffía



Hárþvottur þegar hentar

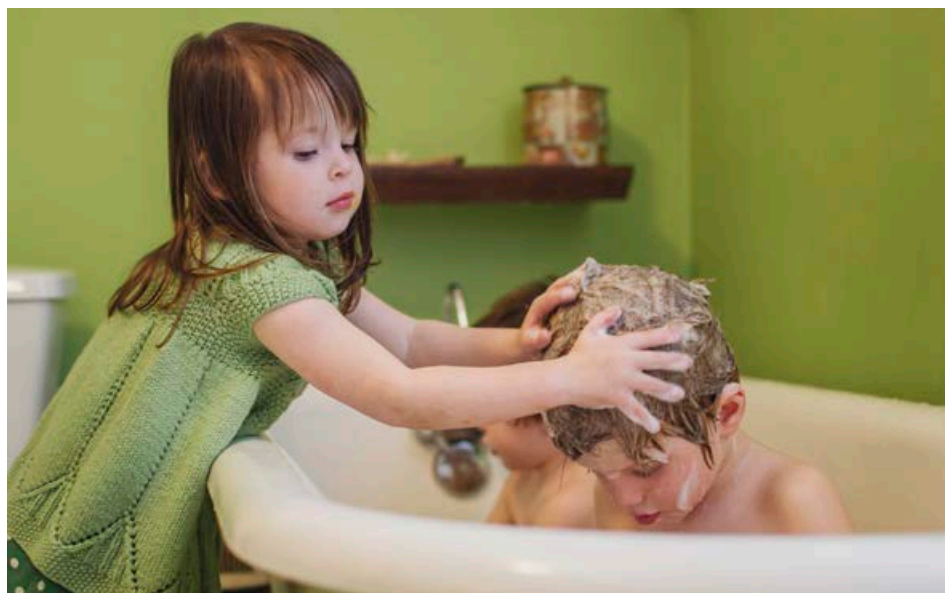
Það færir í vöxt að fólk þvoi hár sitt aðeins vikulega eða jafnvel sjaldnar. Húðsjúkdómalæknar mæla frekar með því að spara sjampóið en segja hárvottapörf þó mjög einstaklingsbundna.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Það eru skiptar skoðanir á því hversu oft er skynsamlegt að þvo hár sitt með sjampói. Margir þeirra sem fara í sund eða æfa á hverjum degi telja það nauðsynlegt en vaxandi meirihluti þeirra sem hafa hár að áhugamáli eða atvinnu telja að það sé betra að minnka sjampónotkun töluvert og sumir hafa jafnvel látið af allri sjampónotkun í þeirri viðleitni að fá fallegra og heilbrigðara hár. Sérfræðingar segja að það sé ekkert eitt rétt svar við því hversu oft beri að nota sjampó en að yfirleitt þvoi flestir hár sitt með sápu oftari en þörf er á. Þó skipta ýmsir þættir máli, til dæmis hárgerðin, ástand höfuðleðurs og hversu mikið af efnum og hjálpartækjum þú notar á hárið á degi hverjum.

Sumir hársérfræðingar ráðleggja fólk að nota sjampó eins lítið og það kemst af með þar sem sjampó getur gengið á náttúrulegar oliur hársins og þar með stuðlað að vítahring daglegra þvotta þar sem hárið er líflaust og matt og það eina sem bjargar því er hárvottur en bara í stuttan tíma og svo fer allt í sama farið aftur.



Margir sjá mjög jákvæðan mun á hárinu eftir að breyta þvottavænum yfir í einu sinni í viku.
NORDICPHOTOS/GETTY

» Í stuttu máli þá dregur sjampó oliu og fitu úr hárinu auk þess að hreinsa önnur óhreinindi.

Ef það er fitugt, kláði í hársverði eða sýnilega skítugt ber auðvitað að þvo hárið. Ef hárið er uppreitt er hægt að komast lengur af án þvotta. Það er vel hægt að komast af með að þvo hárið bara einu sinni í viku með sjampói en ráðlagt er að láta ekki meira en tvær vikur líða, sérstaklega ef vandamál í hársverði eru fyrir hendi.

Þá er hægt að lengja tímenn milli þvotta með því að nota þurr-sjampó eða bleyta hárið og setja næringu en ekki sjampó. Það er þó alltaf persónuleg ákvörðun hvers og eins hversu oft honum hentar að þvo á sér hárið. Það færir í vöxt að láta einn þvott í viku nægja og þau sem aðhyllast það segja hárið vera heilbrigðara, slitsterkara og meira gljáandi, ekki síst vegna þess að hárvottur fær þá fri samhliða sjampóinu.

Ekki eru allir meðvitaðir um hvernig sjampó virkar í hárinu. Í stuttu máli þá dregur sjampó oliu og fitu úr hárinu auk þess að hreinsa önnur óhreinindi svo það þurrkar hárið að þvo það of oft sem getur svo aftur leitt til slits, að sögn húðsjúkdómalækna sem hafa rannsakað hárheilbrigði í Bandaríkjunum.

Þeir benda á að hárið framleiði oliu sem er stuðlar að heilbrigði

þess sem sjampóið leysi upp um leið og það leysir upp aukafitu, skaðleg óhreinindi og leifar af hárvörum.

Í stuttu máli sagt þá er allt í lagi með sumt sem finnst í hárinu og oliurnar náttúrulegu eru sannarlega í þeim hópi því þær bæði gefa raka og verja hárið sliti og skaðlegum umhverfisáhrifum.

Sérfræðingarnir eru einnig sam-mála um að þó að fæstir ættu að

þvo hár sitt daglega með sjampói þá ættu þau sem hafa afar fingert hár, þau sem æfa mikið og svitna mikið daglega og þau sem búa við hátt rakastig að hugleiða daglegan hárvott. Ef hársvörðurinn er fitugur er nauðsynlegt að þvo hárið daglega en því þykkara og þurrara sem hárið er, því minni þörf er fyrir sjampó. Venjulegt fólk með venjulegt hár kemst vel af með að þvo hárið aðeins á þriggja daga fresti.

Heimild: webmd.com.



Lilja Kjalarsdóttir og Páll Arnar Hauksson hjá SagaNatura sýna nýju vörurnar sem væntanlegar eru frá fyrirtækinu í janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Öflug bætiefni úr íslenskri náttúru

SagaNatura kynnr nýjar vörur. AstaEnergy hámarkar andlega og líkamlega getu og SagaMemo bætir minnið. SagaNatura framleiðir gæðabætiefni úr smápörungum undir merkinu KeyNatura.

Dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri hjá SagaNatura, segir að þörungar séu ofurfæði sem taka þátt í að framleiða stóran hluta súrefnis jarðarinnar. „Þörungar eru grunnframleiðendur og búa til næringaræfni sem er undirstaða fyrir öll dýr á plánetunni,“ segir hún.

„Við hjá SagaNatura fókusum mikið á þörunga og plöntur, sem við teljum að verði næsta stóra stökk í sambandi við fæðubótaræfni og matvæli. Þörungar framleiða efni sem kallast astaxanthin til að verja sjálfa sig. Þeir geta ekki hlaupið burtu undan áreiti þannig að þegar þeir lenda í óæskilegum aðstæðum eins og oxunarálagi, óþægilegu umhverfi eða of miklu afsól sem dæmi, þá framleiða þeir astaxanthin.“

Astaxanthin er eitt öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni. Hjá KeyNatura eru þörungar ræktaðir og hvattir til að framleiða mikið af astaxanthin.

Þörungurinn er svo einangraður og þurrkaður og annaðhvort notaður sem duft í vörum fyrirtækisins eða olían, sem er mjög rík af astaxanthin, dregin úr honum og notuð í ýmis bætiefni.

Allar vörur og vöruþróun byggja á vísindum

„Yfir 2.000 rannsóknir á astaxanthin sem hafa verið birtar í ritrýndum greinum sýna fram á að astaxanthin hefur svipuð áhrif á okkur og á þörunginn. Það þýðir að astaxanthin getur varið okkur fyrir umhverfisáhrifum, gegn oxun og gegn geislum sólarinnar. Við fáum þetta efni lánað frá þörungnum til þess að gera okkur heilbrigðari,“ útskýrir Lilja.

Aukin orka, einbeiting og athygli með nýju AstaEnergy

„Önnur af þessum nýju vörum sem við erum að koma með á markað, AstaEnergy, inniheldur allan þörunginn. Það er mjög

eftirsóknarvert því þörungurinn framleiðir miklu fleiri góð efni en bara astaxanthin,“ segir Lilja.

Páll Arnar Hauksson, vöruþróunarstjóri hjá SagaNatura, segir að AstaEnergy sé sérstaklega gott fyrir fólk sem vill hámarka andlega og líkamlega getu. „Auk astaxanthins inniheldur varan koffín úr guarana-fræjum, theanín, burnirót og B-vítamínblöndu. Þessi vara er frábær til að draga út þreytu og lúga og er góð fyrir ræktina,“ segir hann.

„Í staðinn fyrir að drekka orkudrykk fyrir æfingu þá er hægt að taka tvö hylki af AstaEnergy og taka svo bara vatnsbrúsa með á æfingu. Það sparar pening því AstaEnergy er ódýrara en að kaupa orkudrykk fyrir hverja æfingu,“ segir Lilja. „Koffín og theanín saman er mjög öflug blanda. Theanín mildar áhrif koffíns, svo það er frábært að taka þessi tvö efni saman frekar en eingöngu koffín,“ bætir Páll við.

SagaMemo inniheldur blöndu efna sem bæta minnið

Önnur ný vara sem er að koma inn í KeyNatura vörulínuna er SagaMemo. „SagaMemo er hannað fyrir fólk sem vill bæta minni. Varan inniheldur imperatorin sem er unnið úr íslenskum hvannarfræjum. Rannsóknir okkar og annarra benda til að þetta efni hafi góð áhrif á minnið. Varan inniheldur einnig bacopa monnieri og ginkgo biloba sem eru þekkt fyrir góð áhrif á einbeitingu og minni,“ segir Páll.

AstaEnergy og SagaMemo eru nokkuð ódrúvisi í útliti en aðrar KeyNatura vörur. Þær eru í

svörtum umbúðum en ekki silfurlituðum en eru þó í sömu vörulínu. Auk nýju varanna er vert að minnast á AstaLýsi sem fyrirtækið hefur verið með frá upphafi. Varan hefur verið betrubætt, nú inniheldur yfir 40% meira omega3 í hverri teskeið en áður. „Þetta er mjög bragðgóð vara,“ segir Páll. „Hún hefur hlotið alþjóðlega bragðviðurkenningu frá International Taste Institute, þar sem fjöldi vínþjóna, kokka og matgæðinga blinns-makkar vörur og metur bragðið af þeim með kerfisbundinni skynmatsaðferð,“ útskýrir Páll.

Hagkvæmt og þægilegt að koma og vera í áskrift

SagaNatura/KeyNatura býður upp á að fólk taki vörur hjá þeim í áskrift. Fólk getur farið inn á keynatura.is, skráð sig í áskrift og fengið 15% afslátt af allri vörulínunni. „Fólk fær áldós í fyrstu sendingu og í kjölfarið áfyllingar sendar heim í umslagi. Þetta ferli sparar umbúðir og er því jákvætt fyrir umhverfið. Fyrir þá sem nota vörurnar okkar reglubundið er áskrift hagkvæmasti kosturinn.“



AstaEnergy inniheldur allan þörunginn. Það er fullt af bætiefnum sem auka orku og hámarka getu.



SagaMemo er sérhannað fyrir fólk sem vill bæta einbeitingu og minni.



Fjöldi rannsókna sýnir að astaxanthin ver okkur gegn umhverfisáhrifum, oxun og geislum sólarinnar.



AstaLýsi hefur hlotið alþjóðlega viðurkenningu fyrir bragðgæði.



Allt sem við sköpum hefur anda

Hjónin Fríða Rakel Kaaber og Ryan Patrekur Kevinsson reka saman heilsulind með flottönkum. Fríða lauk einnig nýlega námi sem shaman. Þau vilja skapa stað fyrir borgarbúa til að slaka á.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Ryan segir að fólk eigi oft erfitt með að skreppa frá í einhverja daga til að hlaða batterið sem hann segir að sé nauðsynlegt fyrir borgarbúa. „Okkur langaði að skapa eitthvað sem hefði jákvæð áhrif á hugann og líkamann á innan við tveimur tímum. Við vildum finna eitthvað sem ekki finnst í íslenskri náttúru, eins og sölt með lækningamatt úr Dauðahafinu og bjóða upp á það hér.

Flotið er svolítið eins og að snúa aftur til náttúrunnar í ónáttúrulegum heimi. Við komumst ekki hjá því að nota myndlíkinguna að þetta er eins og að fara aftur í móðurkvið þar sem við höfðum allt sem við þurftum og vissum ekki einu sinni að við værum með líkama,“ segir Ryan.

„Marga skortir djúpsvefn eða djúpslökun. Mörgum tekst að ná þessari djúpslökun þegar þau fljóta í saltvatninu. Fólk finnst það stundum bara hafa verið í tankinum í 15 mínútur þegar það hefur í raun og veru liðið einn klukkutími,“ segir Ryan.

„Sem maður með ADHD þá



Hjónin Fríða og Ryan vildu skapa eitthvað sem hefði jákvæð áhrif á huga og líkama.

finnst mér erfitt að sitja kyrr í hugleiðslu eða jóga en að fara ofan í hlýtt vatnið í myrkri og þyngdarleysi, það lætur alla truflun virðast órafjarri,“ bætir Ryan við en hann segist nota flottankana mjög reglulega.

Fríða segist einnig nota flottankana mikið. „Það er endurnærandi, og svo hjálpar það mér með svefn og fótaóværd svo eitthvað sé nefnt.

Flot er alveg tilvalið fyrir hugleiðslu. Líkaminn er alveg slakur og þú þarft ekki einu sinni að finna góða stellingu.“

Jógakennaranám í Perú

Fríða stundar einnig jóga en hún fór í shamanískt jógakennaranám í Perú fyrr á árinu. „Orðið shaman er upprunið frá Síberíu og er í dag notað sem eins konar regnhlífar-

heiti þó svo að hver menning eigi sitt orð yfir það. Á íslensku væri það völva eða seiðkona. Shaman þýðir: sá sem gengur í báðum heimum. Þetta byggist á þeirri trú að allt hafi anda; fólk, dýr, plöntur, steinar, fjöll, ár, tunglið, stjörnurnar. Allt. Líka það sem er manngert, þar sem við setjum okkar ásetning í það sem við sköpum og gefum því þannig anda,“ útskýrir Fríða.

„Ekkert eitt er mikilvægara en annað. Shaman er sá eða sú sem skilur þetta og sér og vinnur með þessum öndum til að heila sig, umhverfi sitt og alla sem til hennar eða hans leita.“

Fríða byrjaði að stunda jóga þegar hún vann sem flugfreyja og var með stöðuga bakverki. „Ég fann að jóga hjálpaði mikið og ég varð fljótt laus við verkina. Stuttu síðar veiktist mamma mín alvarlega og jógað hjálpaði mér að komast í gegnum það tímabil.“

Fríða og Ryan eru með ýmislegt á döfinni á nýju ári. „Ég er að fara á fullt með heilun og seremóníur á nýju ári og er í hugmyndavinnu um samstarf með dásamlegu og hæfileikaríku fólki varðandi það. Einnig viljum við hjónin sameina krafta okkar og bjóða upp á heilsulind bæði innanlands og erlendis. Við ætlum líka að bjóða upp á spennandi heilsumöguleika fyrir stór sem smá fyrirtæki sem við kynnum á nýju ári, svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Fríða.

„Núna um áramótin ætlum við að dvelja á jarðhitasvæði í Evrópu sem er mjög líkt og á Íslandi en það hefur líka einstaka eiginleika sem eru ekki hér og okkur langar að nýta fyrir jógað og heilsulindir bæði úti og á Íslandi,“ bætir Ryan við.

Green Tea
Elizabeth Arden
NEW YORK





Ju Jitsu gráðun fullorðinna felur í sér mismunandi lit belti sem sýna hvert iðkandinn er kominn í þjálfun sinni.



Ju jitsu er sjálfsvarnariþrótt sem hæfir jafnt börnum sem fullorðnum.



Ju jitsu er sjálfsvörn sem byggist á kýlingum, köstum, lásúm, spörkum og gólfglímu.



Börn og unglingar fylgja þjálfunaráætlun sem tekur mið af andlegum þroska og líkamsburðum.

Fjölbreytt og styrkjandi sjálfsvörn fyrir allan aldur

Ju Jitsufélag Reykjavíkur fagnar 20 ára afmæli um þessar mundir. Magnús Ásbjörnsson, yfirþjálfari og 6. Dan, segir að ekki sé keppt í ju jitsu heldur sé áhersla lögð á að iðkandinn rækti sjálfan sig.

Það geta allir stundað hefðbundnið ju jitsu, óháð líkamlegu ásigkomulagi; ungrir sem aldnir, og konur og karlar, enda er ástundun þessarar íþróttar á forsendum iðkandans sem fer í gegnum þjálfunaráætlun á eigin hraða,“ segir Magnús Ásbjörnsson, yfirþjálfari og 6. Dan hjá Ju Jitsufélagi Reykjavíkur.

Félagið býður upp á æfingar sem henta öllum aldurshópum frá tíu ára aldri en ekki er keppt í hefðbundnu ju jitsu af því tagi sem Ju Jitsufélag Reykjavíkur býður upp á.

„Börn og unglingar sem æfa hjá félaginu fylgja sérstakri þjálfunaráætlun sem tekur mið af líkamsburðum þeirra og andlegum þroska og markast því af samblandi náms og leikja,“ útskýrir Magnús. „Börnin læra helstu lása og tók til að verja sig, læra aga og sjálfstjórn og læra að bera virðingu hvert fyrir öðru. Á milli tæknilegra æfinga fá þau óspart tækifæri til útrásar í leikjum og ærslagangi. Mikil áhersla er á að innan félagsins séu allir vinir og oft er nefnt að við lítum á aðstöðuna okkar sem heimili. Á þessu heimili eru

ólíkir einstaklingar að æfa saman og mjög mikil áhersla lögð á að við sýnum ólíkum aðilum virðingu.“

Hjá unglingum er auk hefðbundinna æfinga lögð áhersla á að byggja upp sjálfstraust einstaklingsins og fá þau til að huga að þeim hættum sem þau geta lent í á lífsleiðinni.

„Lögð er áhersla á að sjálfsvörn er aðeins notuð í neyðartilvikum og að slagsmál leiði aldrei til lausna,“ segir Magnús.

Yfirgrípsmikil sjálfsvörn

Magnús Ásbjörnsson er yfirkennari Ju Jitsufélags Reykjavíkur og gráðaður með 6. Dan, svart belti. Magnús nefnir að ekki sé keppt í ju jitsu sem Ju Jitsufélag Reykjavíkur kennir ólíkt flestum öðrum íþróttum. Iðkandinn keppti frekar við sjálfan sig og tók gráðanir eftir því sem honum fer fram íþróttinni.

„Það má segja að það ju jitsu sem við kennum taki á flestu sem kemur að sjálfsvörn, kýlingum, köstum, lásúm, spörkum og gólfglímu. Íþróttin er yfirgrípsmikil sjálfsvörn sem tekur á þáttum sem kenndir eru í karate, júdó

„Innan félagsins eru allir vinir og við lítum á aðstöðuna okkar sem heimili. Á þessu heimili æfa ólíkir einstaklingar saman og er mjög mikil áhersla á að við sýnum ólíkum aðilum virðingu.“

og brasilísku jiu jitsu,“ útskýrir Magnús og ítrekar að hins vegar sé brasilískt jiu jitsu keppnisíþrótt þar sem meiri áhersla sé lögð á gólfglímu.

Magnús leggur áherslu á að allir sem koma og æfa hjá félaginu til styttri eða lengri tíma séu hluti af ju jitsu-fjölskyldunni og það er sá vinalegi og góði andi sem einkenni andrúmsloftið hjá Ju Jitsufélagi Reykjavíkur.

„Við erum með afar gott barna- og unglingastarf og reynda þjálfara þar sem lögð er áhersla á að hafa gaman af iðkuninni,“ segir Magnús.

Félagið bjóði upp á fyrstu æfingu í hverju mánuði þegar lögð sé áhersla á að taka á móti nýliðum og allir séu boðnir velkomnir.

„Foreldrar eru hvattir til að hafa samband við þjálfara eða aðra forsvarsmenn félagsins með tölvupósti eða símtali, já, eða bara hreinlega koma og kíkja á æfingu til að sjá þetta með eigin augum og hitta þjálfara sem taka vel á móti öllum gestum og áhugasömum. Að sjálfsögðu eru allir, hvort sem eru börn eða fullorðnir, hvattir til að mæta og prófa æfingu,“ segir Magnús.

Þekking er vopn

Eins og fyrr sagði fagnar Ju Jitsufélag Reykjavíkur (JJFR) 20 ára starfsafmæli um þessar mundir en félagið hefur verið aðili að Íþróttabandalagi Reykjavíkur frá árinu 1999.

„Markmið félagsins er að stuðla að útbreiðslu hefðbundins ju jitsu, sjálfsvarnariþróttar sem á uppruna sinn að rekja til Japans og er talin ein elsta íþrótt sinnar tegundar. Af hennar meiddi hafa meðal annars sprottið sjálfsvarnarlistir eins og

Aikido og Hapkido, og bardagaíþróttir eins og júdó og brasilískt jiu jitsu,“ upplýsir Magnús.

JJR er aðili að heimssamtökum Ju Jitsufélags, Shogun Ju-Jitsu International (SJI), en meistari skólans er Sensei Simon Rimington, 8. Dan og stofnandi samtakanna.

„Heimssamtökin leggja áherslu á skipulagða þjálfun sem tekur mið af vandaðri alþjóðlegri þjálfunaráætlun, þar sem iðkandinn byggir færni sína á breiðum grunni sjálfsvarnartækni, eins og lásúm, köstum, hnitmiðaðri spark- og höggteknir en svo umfram allt virðingu og aga. Þjálfunaráætlunin leggur jafnframt grunn að gráðunarkerfi samtakanna en mismunandi litir belta gefa til kynna stöðu nemenda á hverjum tíma,“ segir Magnús.

Einkunnarorð Ju Jitsufélags Reykjavíkur eru: „Þekking er vopn, notum það af yfirvegun.“

Ju Jitsufélag Reykjavíkur er til húsa í Ármúla 19. Allar upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu þess sjalfsvorn.is eða Facebook.

Meiri orka, minni verkir og bætt melting

Sjúkraþjálfarinn Linda Gunnarsdóttir hefur langa reynslu af því að aðstoða fólk til að ná heilsu með því að finna jafnvægi milli mataræðis, hreyfingar, svefns og umhverfisáhrifa sem geta haft skaðleg áhrif á líkamann.

Ég er menntaður sjúkraþjálfari og hef hátt í tuttugu ára reynslu í að hjálpa fólki að ná sínum markmiðum, hvort sem það er að léttast, styrkjast, auka orkuna sína eða jafna sig eftir veikindi, segir Linda en námskeiðin hennar Endurheimtu orkuna hafa vakið mikla athygli. „Yfir 100 manns hafa lokið námskeiðinu með frábærum árangri. Þeir sem hafa lokið námskeiðinu eru almennt léttari á sálinni, með minni verki, meiri orku og meðvitaðri um heilnæmt mataræði og umhverfið.“

Linda leggur mikla áherslu á að finna rót vandans hjá hverjum og einum og gerir áætlun út frá því. Hún segir nauðsynlegt að leiðrétta bólguástand sem hefur myndast í líkamanum með breyttu mataræði þar sem 70-80% af ónæmiskerfinu liggja í meltingarveginum og því sé mikilvægt að stuðla að heilbrigðri þarmaflóru þegar tekin eru skref í átt að bættari heilsu. Þarmaflóran sé í rauninni forsenda heilbrigðrar starfsemi meltingarfæranna, en einnig hafi hún áhrif á taugakerfið

Innifalið í námskeiðinu:

- Dagsverkefni fyrir 36 daga – handbók með öllum upplýsingum og fræðslu sem þú þarft
- Æfingaapp, sérsniðnar heimaæfingar fyrir þig og þitt markmið
- Átta fræðslufyrirlestrar í formi myndbanda ásamt glærum
- Rafbók með uppskriftum (morgunverðir, millimál og kvöldverðir)
- Rafbók með vikumatseðli og

- innkaupalista
- Aðgangur að lokuðum stuðningshóp á Facebook
- Opinn hugleiðslutími alla föstudaga
- Upphaf- og lokaviðtal
- Sérsniðinn bætiefnalisti
- 365 daga aðgangur að æfingaappi og ótakmarkaður aðgangur að sjúkraþjálfara
- Uppfærð æfingaáætlun á átta vikna fresti

og hormónakerfið. „Við förum svo vel yfir hvaða fleiri umhverfisþættir geta haft skaðleg áhrif á okkur ásamt því hvaða líkamsstaða og æfingar henta hverjum og einum. Þá er ég með fræðslu um svefnvenjur og mikilvægi þeirra ásamt opnum hugleiðslutíma alla föstudaga.“

Lítill verkefni daglega

Námskeiðið byrjar á sex vikna programmi þar sem Linda setur þáttakendum fyrir verkefni

á hverjum degi. „Þetta eru lítill verkefni sem fólk setur hægt og rólega inn í sínar daglegu venjur. Stór partur af þessu er að vera á hreinu mataræði í 24 daga til þess að gefa líkamanum tækifæri til að núllstillast sig. Eftir að fyrsta áfanganum er lokið tekur við annað tímabil þar sem lögð er áhersla á fjölbreyttar æfingar sem ég vel vandlega út frá markmiðum hvers fyrir sig.“ Innifalið í námskeiðinu er einnig árs aðgangur að sjúkraþjálfara. „Þeir sem eru



Linda Gunnarsdóttir sjúkraþjálfari hefur tuttugu ára reynslu í að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum og býður upp á sérsniðin námskeið til að bæta heilsu og léttu lífið, bæði andlega og líkamlega.

hjá mér á námskeiði geta alltaf leitað til mín og ég gef persónulega og góða þjónustu. Miðað er við vikuleg samskipti til þess að ég geti fylgst vel með hvernig gengur og hvort það þurfi að uppfæra eða breyta æfingum. Æfingarnar henta öllum, hvort sem þú vilt losna við verki, léttast, styrkjast, auka þol eða verða sáttari í eigin skinni,“ segir Linda og bætir við að námskeiðið sé sniðið að hverjum og einum. „Það frábæra við þetta námskeið er að þátttakendur stjórna sínum tíma og geta gert æfingar nákvæmlega þegar þeim hentar, ég fylgist vel með og passa upp á að markmiðum sé fylgt. Samskiptin fara fram í gegnum æfingaapp, tölvupóst eða á Facebook. Á átta vikna fresti uppfæri ég æfingaáætlunina til þess að þú fái sem mest út úr þjálfuninni.“

Æfingarnar er ýmist hægt að gera í tækjasal eða heima og við vinnum með líkama og sál sem heild og finnum saman rætur vandans. Það er ótalmargt hægt að gera til að láta sér líða betur og öðlast meiri orku til þess að geta notið lífsins til fulls,“ segir Linda Gunn sjúkraþjálfari að lokum.

Opið hús 3. janúar

Föstudaginn 3. janúar milli klukkan 17-19 verður opið hús við Kirkjulund 19 í Garðabæ þar sem Linda tekur vel á móti þeim sem vilja kynna sér námskeiðin betur og þá þjónustu sem hún býður upp á. Léttar veitingar verða í boði og allir hjartanlega velkomnir.

Allar nánari upplýsingar á endurheimt.is og í síma 832-0404.

Það er gott að eldast glaður

Svíar verða ánægðari með sig eftir því sem þeir eldast, samkvæmt nýrri rannsókn sem fjarskiptafyrirtækið Doro lét framkvæma. Góð heilsa og sjálfstraust gerir fólk hamingjusamt á efri árum.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Könnunin leiddi í ljós að þeir sem eru elstir svarenda, 56-79 ára, gefa sjálfum sér hæstu einkunn. Sjö af hverjum tíu eldri borgurum eru ánægðir með aldur sinn og eru sáttir við sjálfa sig. Könnunin sýnir enn fremur að þeir sem eru eldri hafa meira sjálfstraust en þeir sem yngri eru. Þeim líður betur og eru sáttari við lífið en yngri kynslóðir. Þeir eru sömu-leiðis sáttari við umhverfi sitt og einkalíf. Þá var elsta kynslóðin einnig ánægðari með heilsu sína.

Alls tóku 1.196 manns þátt í könnuninni á aldrinum 16-79 ára. Svo virðist vera sem áhyggjur, streita, ótti, reiði og ófund minnki með aldrinum. Fólk er að flestu leyti sáttara við sig þegar það eldist og það er auðveldara fyrir þann aldurshóp að sætta sig við ýmsa óvissu í lífinu. Svo virðist sem lífsreynslan kenni fólki að takast á við mismunandi aðstæður í lífinu. Þegar maður þekkir aðstæðurnar verða viðbrögðin ekki eins ógnvekjandi og fyrir þá sem ekki þekkja til þeirra. Reynslan kennir okkur ýmislegt, að því er kemur



Eldra fólk er hamingjusamara en margir þeirra yngri. Fólki finnst því líka vera yngra en áður þegar það eldist.

fram í tímaritinu MåBra.

Önnur rannsókn sem gerð var við háskólann í Washington í Seattle í Bandaríkjunum sýnir hvernig fólk frá mismunandi heimshlutum upplifir sig miðað við aldur. Skoðað var hvernig fólk sem komið er yfir sjötugt upplifir sig yngri. Mjög margir upplifðu sig sem 65 ára þótt þeir væru tíu árum eldri í raun. Rannsóknin fór fram í 195 löndum í gegnum gagnagrunn Global Burden of Diseases. Á grundvelli upplýsinga reiknuðu vísindamennirnir aldur fólks af mismunandi þjóðernum. Niðurstöður sýna að huglægur aldur er mismunandi eftir löndum. Í Japan og Sviss upplifðu þeir sem eru 76 ára sig sem 65 ára. Í Svíþjóð upplifðu þeir sem eru 73 ára sig vera 65 ára en Svíar komu best út af Norðurlandþjóðum. Í Bandaríkjunum var upplifun aldurs ekki mikil því þeir sem voru 68,5 ára töldu sig geta verið 65 ára.

Hér fyrir neðan kemur fram hversu gamalt fólk er þegar það upplifir sig sem 65 ára eftir löndum.

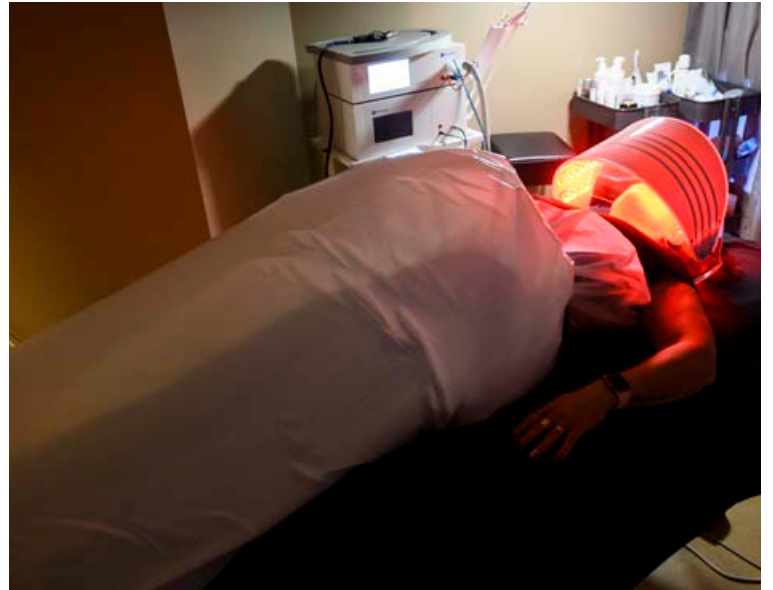
- 1 Japan: 76,1 ára
- 2 Sviss: 76,1 ára
- 3 Frakkland: 76,0 ára
- 4 Singapúr: 76,0 ára
- 5 Kúveit: 75,3 ára



Hjónin Sandra og Eyfi í Heilsu og útliti með Guðnýju dóttur sinni og Guðbjörgu Jónsdóttur, Bowen-tækni.



Súrefnishjálmur eflir meðal annars ónæmiskerfið og losar um streitu.



Weyergans-heilsutækin hafa bætt heilsu margra. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Yndislegt að geta hlúð að fólki

Sandra Lárusdóttir hjá Heilsu og útliti er meistari í meðferðum Weyergans High Care heilsutækja og umboðsmaður þeirra á öllum Norðurlöndunum. Hún segir árangur meðferða undraverðan.

Við hjá Heilsu og útliti vinnum eingöngu með viðurkennd heilsu- og lækningatæki og allt okkar starfsfólk hefur hlotið viðurkennda þjálfun á tækin, bæði ytra og hér heima," segir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits í Hlíðarsmára 17. Sandra er umboðsmaður fyrir þýsku heilsu- og lækningatækin frá Weyergans High Care á öllum Norðurlöndunum.

„Weyergans hefur verið skrefi á undan þegar kemur að appelsínuhúð, frumu-, öldrunar- og sjúkdómavörnum í þrjátíu ár og eru tækin notuð með undraverðum árangri á sjúkrahúsum og heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi,“ upplýsir Sandra.

Sogæðastígvél voru bylting Dr. Rudolf Weyergans lagði grunn að fyrirtæki sínu Weyergans High Care þegar hann var í námi á níunda áratugnum.

„Dr. Weyergans var sá fyrsti í heiminum til að útskýra röskun á starfsemi í eitlum og hann hafði brennandi áhuga á veikleikum í bandvef. Það voru rannsóknir hans á frumu- og veikburða bláæðum, sem og samstarf hans sem sérfræðingur við þýsku neytendasamtökin Stiftung Warentest, sem gerðu Rudolf þekktan og virtan fyrir uppötvanir sínar,“ upplýsir Sandra.

„Fyrsta tækið sem Rudolf þróaði með konu sinni, dr. Kate Krefte-Weyergans, var Slide Styler sem flestir þekkjast sem sogæðastígvél. Tækið var fyrir fætur, hendur og maga og var mikil bylting fyrir fólk sem þjáist af sogæðabjúg. Þótti meðferðaraðilum mikið til

koma þar sem áhrifin voru mikil og tækið auðveldaði allar sogæðameðferðir fyrir sjúklinga,“ útskýrir Sandra.

Einstök krem og bætiefni

Sandra er nýkomin heim af námskeiði hjá Weyergans High Care sem hún sótti með tveimur íslenskum konum, tveimur norskum og einni sænskri.

„Frá Weyergans hafa komið fjölmargar nýjungar og einkaleyfi á snyrtivörum og lækningatækjum sem snúa að heilsu og útliti, jafnt að innan sem utan. Þar má nefna einstök krem sem öll eru lífræn og innihalda engin skaðleg efni en innihaldsefnin eru unnin úr hágæða hráefni úr náttúrunni. Þar má nefna sogæðakremið sem er einstakt á heimsvísu og ekki hægt að finna neitt því líkt á markaði,“ upplýsir Sandra sem hjá Heilsu og útliti sérhæfir sig í sogæðameðferðum og auðvitað bættu útliti.

„Við bjóðum líka upp á mögnuð bætiefni sem hjálpa til við meltingu, orku og svefn. Fólk getur því leitað til okkar og fengið ráðgjöf,“ segir Sandra.

Læknar benda á Weyergans

Sandra átti eitt vafningsteppi þegar hún opnaði stofuna í 150 fermetra húsnæði.

„Það þótti stappa nærri brjálæði en ég var full sannfæringer, trúar og trausts á sjálfa mig enda sannaði sig fljótt að ég hafði gert rétt,“ segir Sandra sem sagði upp starfi sínu sem einkabjálfi til að stofna líkamsmeðferðar- og snyrtistofuna Heilsu og útlit 2014.

„Mig langaði að helga krafta mína því að aðstoða fólk við að ná

Þetta er algjört undrataeki og það er æðislegt að geta loks boðið upp á yngjandi ljósa- og súrefnismeðferð, rétt eins og Michael Jackson og Madonna reyndu á eigin skinni til að vera hvað unglest.

Sandra Lárusdóttir

betri heilsu og sé ekki eftir því. Það er það besta sem fyrir mig hefur komið. Mér finnst yndislegt að geta hlúð að fólki og orðið vitni að góðum árangri,“ segir Sandra.

Heilsutækin hjá Heilsu og útliti hafa hjálpað mörgum að ná bata.

„Hérlendis eru læknar farnir að benda fólki á Weyergans-tækin sem kost við verkjum, bólgum eða sogæðavandamálum. Við vinnum einnig með sjúkrahjúfnum því meðferðin hjálpar sjúklingum með stöðkerfisvandamál, bjúg, lélegt blóðflæði og fótapíring. Sömuleiðis þeim sem hafa farið í mjadmakúlu- eða hnjálidaskipti. Meðferðin er góð eftir margs konar aðgerðir og við höfum séð undraverðan árangur. Í sumum tilfellum hefur fólk áður prófað öll möguleg úrræði án þess að fá hjálp og fæstir vilja taka inn bjúgtöflur til langs tíma,“ segir Sandra.

Koma aftur og aftur

Í boði eru meðferðir sem henta

ólíkum vandamálum og tekur hver þeirra frá 20 upp í 40 mínútur. Mælt er með tíu skiptum til að ná góðum árangri.

„Þeir sem hafa prófað tækin einu sinni koma aftur og aftur. Reynslan hefur einungis verið frábær og meðferðin er algjörlega sársaukalaus. Hún hentar vel þeim sem hafa nýlega farið í aðgerðir vegna vandamála í liðum og þeim sem eru með bólgur í handleggjum, hnakka eða öxlum. Þá hefur meðferðin verið mikið notuð á þýskum sjúkrahúsum við bólgum sem myndast eftir brjóstnám,“ útskýrir Sandra og meðferðin gagnast sömuleiðis mjög vel gegn krónískum verkjum.

„Margir tala um að hafa ekki fengið bót meina sinna fyrr en það kom til okkar og fólk sem orðið er fullorðið segist þrjá að liða betur og geta tekið virkan þátt í lífinu. Þá skaðar ekki að láta reyna á náttúrulega og heilbrigða leið til heilsu-bótar í gegnum Weyergans-tækin,“ segir Sandra, en til hennar leitar einstaklingar með stöðkerfisvandamál; flugfreyjur, íþróttafólk, fólk með slæmt æðakerfi, þeir sem eru að ná sér eftir aðgerðir eða þjást af síþreytu sækir.

„Allir eiga sameiginlegt að finna á sér mikinn mun eftir meðferðirnar og því upplifum daglega við mikið þakklæti. Ein var reyndar svo ánægð með þjónustuna að hún gaf stofnunni nýja Weyergans-vél. Sú kom til okkar í hjólastól en spilar nú golf suður á Spáni.“

Allir geta dansað; líka Eyfi

Eiginmaður Söndru er Eyjólfur Kristjánsson, tónlistarmaður og nú þátttakandi í sjónvarpsþáttunum

vinsælu. Allir geta dansað. Eyfi er einnig útlærður í tannhvíttum og býður upp á hvíttum með góðum árangri hjá Heilsu og útliti.

„Ég hef áhuga á að bjóða upp á heildrænar lausnir og ráðgjöf. Meðferðarúrreðin eru því margvísleg og alltaf bættast við nýjungar, eins og fitufrýsting sem er náttúruleg meðferð þar sem kuldi er notaður til að frýsta og fjarlægja fitufrumur. Þá er ótalinn súrefnishjálmur sem nýtur mikilla vinsælda. Hann hentar fólki með kvíða, asma og migreni, en líka þeim sem eru með slæma húð. Nýjasti hjálmurinn er með innrauðum ljósum sem auka þéttingu húðar, draga úr rósroða og óramyndun og eykur kollagen í húð. Hann er líka góður gegn streitu og eflir ónæmiskerfið. Það er æðislegt að geta loks boðið upp á ljósa- og súrefnismeðferð sem hefur yngjandi áhrif, rétt eins og Michael Jackson og Madonna reyndu á eigin skinni til að vera hvað unglest. Þetta er því algjört tófrataeki,“ segir Sandra.

Stofur sem bjóða upp á sogæðanudd með Weyergans tækjum eru: Heilsustofan Eygló á Sel-fossi, Heilsu- og fegrunarstofa Huldu í Borgartúni, Weyergans Stúdíó á Siglufirði, Gallery 730 á Reyðarfirði, Nuddstofa Margrétar í Borgarnesi, Heilsa og Líðan á Akureyri, Heilsueyjan Spa í Vestmannaeyjum, Táin og Strata á Sauðárkróki og Tálknaþáp á Tálknafirði.

Heilsa og útlit er í Hlíðarsmára 17. Hægt er að hafa samband í sím 562 6969 til að bóka tíma, fá fría ráðgjöf um meðferðir eða kynna sér vítamínin. Sjá heilsaogutlit.is.

Heilsa er meira en holdafar

Telma Matthíasdóttir hefur verið vinsæll einkaþjálfari um árabil. Hún er alltaf á fullu, 43 ára, móðir, þjálfari og eigandi fitubrennsla.is. Að auki rekur hún Bætiefnabúlluna ásamt unnusta sínum.



Telma Matthíasdóttir lumar á ýmsum góðum ráðum fyrir þá sem vilja taka sig í gegn á nýju ári.



CEP hágæða íþróttasokkar og hlífar með þrýstingi.

Auka blóðflæði og súrefnisupptöku | Styðja við vöðva og liðamót | Hraða endurheimt | Draga úr líkum á meiðslum

Henta vel í

- Hjólreiðar
- Hlaup
- Íþróttir
- Útivist



Ýmsir litir í boði



TRÖNUHRAUNI 8 | 220 Hafnarfirði
www.stod.is | 565 2885

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Telma er virk á Instagram og Snapchat þar sem hún leyfir fólki að fylgjast með lífsstíl sínum. Hún hefur alltaf haft mikinn áhuga á heilsu þótt hún hafi ekki sinnt henni alla tíð, eftir því sem hún segir. Í dag er Telma lífsglöð, jákvæð og örugg. Þegar hún er spurð um góð ráð til að koma sér af stað í hreyfingu eftir áramótin, svarar hún: „Drífa sig af stað. Röskur göngutúr er til dæmis ekkert flókinn. Við þurfum ekki að vera í formi til að byrja að æfa, en við verðum að æfa til að komast í betra form og það krefst vinnu, tíma, skuldbindingar og þolinmæði. Að byrja daginn á hreyfingu sem þú hlakkar til að stunda gerir daginn þinn miklu betri, þú verður orkumeiri og mataræðið í meira jafnvægi,“ segir hún.

Telma segir að breytingar eigi ekki að valda kvíða, vanlíðan eða orkuleysi. Best sé að kunna sér hóf og bera virðingu fyrir eigin líkama. „Það er heljarinnar vinna að byggja heilsuna upp aftur ef hún hrynur,“ nefnir Telma sem segist þekkja það á eigin skinni. „Ég veiktist fyrir 12 árum og hef síðan þá þurft að fórnar mörgu úr mataræðinu því ég kys að lifa lífinu full af orku og í andlegu jafnvægi. Það er frábært að vakna ferskur á morgnana og hlakka til að takast á við verkefni dagsins, eitthvað sem allir eiga að upplifa. Það tekur ekki nema eitt ár að rústa heilsunni en það tekur þrjár sinnum lengri tíma að vinna hana til baka,“ segir hún.

Margir setja sér heit um áramót. Telma segist kannast við það. „Það vilja allir vera hraustir og sterkir. Allt of margir æða af stað án undirbúnings en oftast endar slíkt kapphlaup við rásmarkið. Ekki enn einn kúrinn. Heilbriggt lífni er lífsstíll sem hefst á því að fylla ísskápinn af hollustu, elda mest frá grunni og drekka vatn. Fyrsta skrefið er að setja sér markmið, finna rétta hreyfingu, borða mat sem þér finnst góður og er nærandi. Það verða allir að taka skynsamlega ákvörðun áður en farið er af stað í breytingar. Allt of margir gera illt verra. Betra er að fá faglega aðstoð.“

„Það er aldrei of seint að byrja og aldur skiptir ekki máli. Það hefur verið mikil vakning meðal eldra fólks að hreyfa sig en yngri kynslóðin er áhyggjuefnið, með þessu áframhaldi verður hún fyrsta kynslóðin til að deyja á undan foreldrum sínum vegna lífsstílssjúkdóma, streitu, hreyfingar- og næringarleysis.

Íslendingar eru margir virkir í hreyfingu en það vantar upp á þekkinguna. Það er ekki nóg að hreyfa sig og liggja svo í gosi og skyndibita með nammipoka á milli fótanna. Það er svakalegt álag á líkamann ef hann fær ekki rétta næringu, góðan svefn og hugarró. Heilsan er svo miklu meira en holdafar, við erum 90% bakteríur sem þarf að huga að,“ segir Telma.

Telma segist alltaf hafa haft áhuga á heilsu og var virk í íþróttum sem barn og unglingur. „Skíðaganga var mín keppnisíþrótt á veturna og fótþolti á sumrin, ásamt öllum öðrum íþróttum sem hægt var að stunda í mínum heimabæ. Ég ólst upp

„Þegar ég sá hvert líf mitt stefndi, orðin 30 kg of þung á líkama og sál, setti ég mér skrifleg markmið og fékk faglega hjálp. Ég held að það hafi sett punktinn yfir i-ið að hafa þjálfara á hliðarlínunni sem hrósaði mér og hvatti mig áfram.“

á Ólafsfirði og í kringum 17 ára aldur þá hætti ég að hreyfa mig. Ég var ekki við góða heilsu þegar ég flutti suður 1997, þá 21 árs. Ég byrjaði fljótlega að æfa í Hress og eignaðist mitt fyrsta barn 23 ára,“ segir hún. „Þegar ég sá hvert líf mitt stefndi, orðin 30 kg of þung á líkama og sál, setti ég mér skrifleg markmið og fékk faglega hjálp. Ég held að það hafi sett punktinn yfir i-ið að hafa þjálfara á hliðarlínunni sem hrósaði mér og hvatti mig áfram,“ segir hún.

„Heilsan yfirtók huga minn,“ upplýsir Telma. „Síðan þá hef ég unnið við það að hjálpa öðrum í gegnum Netþjálfun og er með Hóþþjálfun í Hress þar sem konur æfa saman undir minni leiðsögn. Til að ná að sinna öllum sem til mín leita hannaði ég Heilspakkann sem er ódýr kostur til að halda sér á tænum. Nýtt plan fyrir hreyfingu og næringu kemur mánaðarlega til að bæta heilsuna. Það verðskulda allir að vera í góðu formi og það á enginn að fara á mis við þau lífsgæði að búa í hraustum líkama. Það er bara þessi líkami og þetta líf, núna.“

Nokkur góð ráð frá Telmu

- Góður svefn, vatn og bros er ódýrasta og besta leiðin til lífa góðu lífi.
- Að borða ferskan og hreinan mat og matreiða hann sem mest sjálfur.
- Tyggja matinn vel því meltingin byrjar í munninum.
- Hugsa lengra en bara um útlitið, ertu að fara vel með það sem við sjáum ekki, meltingarveginn og líffærin, allt sem húðin felur? Að vera grannur þýðir ekki að þú sért heilbrigður.
- Borða sem mest af grænu, allt sem kemur frá plöntum, þar er að finna töframedalið.
- Að minnka einföld og unnin kolvetni, þá helst sykur og hveiti.
- Vera meira úti og fá næringuna sem þar er að finna, súrefnið og sólina.
- Vera jákvæð og koma fram við náungann eins og þú vilt að hann komi fram við þig.
- Sleppa reykingum og neyta áfengis í hófi.
- Hlæja og hlæja aftur og hlæja meira. Hlátursköst og gleði er ein besta næring sem ég upplifi og eitt það heilbrigðasta og skemmtilegasta, sagt er að hláturinn lengi lífið.



Streita eykur hættuna á ymsum kvillum.

Mikilvægt að draga út streitu

Sjá álag af og til drepur okkur ekki. Reyndar geta stuttar álagstarnir gefið okkur aukna orku. En ef streitan er langvinn getur hún aukið áhættuna á svefnleysi, þunglyndi, offitu, hjartasjúkdómum og fleiri sjúkdómum.

Langir vinnudagar, skortur á nætursvefni, litil hreyfing, lélegt mataræði og að verja ekki tíma með fjölskyldu og vinum getur leitt til streitu. Það er nánast ómögulegt að forðast streitu með öllu. En það er mikilvægt að reyna að halda henni í lágmarki. Hugleiðsla og slökun, félagsleg samskipti og gott frí er eitthvað sem allir ættu að leyfa sér til að bæta andlega líðan. Nú þegar nýtt ár nálgast er tilvalið að þú setjir þér það áramótaheit að draga markvisst úr streitu í daglegu lífi.



Hollt og gott mataræði er mikilvægt á meðgöngu.

Fólat – vernd gegn fósturskaða

Öllum konum sem geta orðið barnshafandi er ráðlagt að taka 400 míkrogramma fólatöflu (fólinsýrutöflu) daglega auk þess að borða fólatríkan mat.

Rannsóknir hafa sýnt að fólat dregur úr hættu á alvarlegum fósturskaða á miðtaugakerfi. Dökkgrænt grænmeti og annað grænmeti, hnetur, möndlur, baunir, ávextir og vítamínbætt morgunkorn eru þær fæðutegundir sem eru ríkastar af fólati.

Þótt mikilvægt sé að byrja að taka fólat áður en meðganga hefst er ekki ástæða til að hafa áhyggjur þó að meðganga sé þegar hafin, heldur einfaldlega byrja þegar í stað að taka fólatöflu og borða fólatríka fæðu.

Ráðlagt er að taka fólatöflu daglega fyrstu 12 vikur meðgöngu en eftir það ætti að leitast við að fullnægja þörf fyrir fólat með fjölbreyttu mataræði.

Heimild: Mataræði á meðgöngu

Kryddaðar möndlur

Möndlur eru mjög góðar sem nasl á milli mála. Það má vel breyta þeim með kryddi og gera þær enn betri.

200 g möndlur

2 msk. salt

2 msk. smjör

4 msk. ólífuolía

¼ tsk. cayenne-pípar

Eða 1 tsk. reykt paprika

Eða ¼ tsk. chili-pípar

Það er bæði hægt að útbúa möndlurnar á pönnu eða í ofni. Setjið smjör og olíu á pönnu. Setjið möndlurnar út í og hrærið stöðugt í fimm mínútur. Setjið saltið og kryddið í skál og dreifið yfir möndlurnar.

Eða stillið ofninn á 185°C. Setjið möndlurnar á bökunarpappír á ofnplötu og bakið í 7-8 mínútur án krydds. Takið möndlurnar út og veltið þeim upp úr olíu og kryddi. Setjið aftur í ofninn og bakið í aðrar 7-8 mínútur.



Möndlur eru hollt og gott nasl.

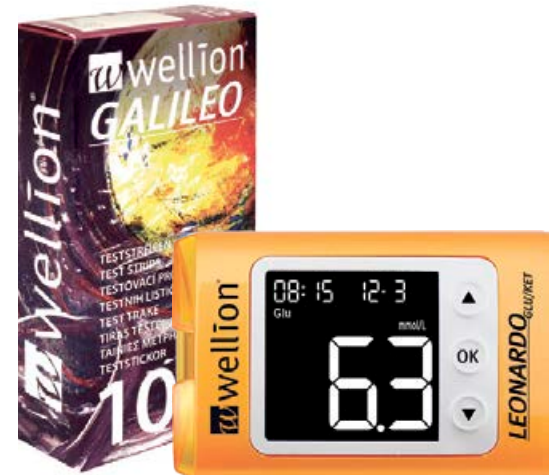
fastus.is

HJÁ FASTUS FÆRÐU HEILSUTENGÐAR VÖRUR

Fyrir góða byrjun á nýju ári. Þrekhjól, hlaupabretti, ketómæla, rúllur og margt fleira.



PREKHJÓL



KETÓMÆLAR



ÍÞRÓTTADRYKKIR



RÚLLUR, BOLTAR O.F.L.

Verið velkomin í verslun okkar
Opíð mán.-fim. kl. 8:30-17:00 og fös 8:30 - 16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Ekki lengur erfitt að bjóða okkur í mat

Helga María og Júlía Sif blogga um vegan mataræði á vinsælli bloggsíðu. Nú hafa þær gefið út matreiðslubók, meðal annars til að auðveldara sé að bjóða þeim í mat.

Helga María Ragnarsdóttir og Júlía Sif Liljudóttir hafa verið vegan um árabíl og halda úti bloggsíðunni Veganistur. Þær eru aldar upp við dæmigert íslenskt mataræði en eftir að þær prófuðu að vera vegan varð ekki aftur snúið. Nýlega sendu þær frá sér matreiðslubókina Úr eldhúsinu okkar með sínum uppáhalds uppskriftum.

„Það er ekki hægt að segja að grænmetisfæði hafi verið mikið í uppeldinu okkar,“ segir Helga María og Júlía bætir við: „Við erum aldar upp á mjög týpisku íslensku heimili hvað varðar matarvenjur.“ Helga hefur verið vegan í átta ár en hún prófaði þetta mataræði af heilsufarslegum ástæðum. „Ég hafði verið veik og fann myndbönd á netinu um vegan lífsstíl,“ segir Helga. „Ég ákvað það kvöld að prófa þetta og hef í raun ekki litið til baka síðan.“ Júlía fylgdi í kjölfarið tæplega ári seinna. „Ég fór að búa með Helgu og fannst eins og ég þyrfti að prófa til að vita hvernig þetta virkaði en allar ástæðurnar komu í raun eftir á.“ Þær eru sammála um að hafa aldrei litið til baka eftir að ákvörðunin var tekin. „Um leið og við hættum að neyta dýraafurða fórum við að sjá hversu mikill óþarfi það var og finna hvað okkur langaði litið að borða kjöt aftur.“

„Þeim fannst þetta oft og tíðum flókið og kviðu fyrir að gefa okkur að borða.“

Þegar þær fóru að prófa sig áfram í vegan matreiðslunni ákváðu þær að deila reynslu sinni með þeim sem væru í svipuðum sporum. „Við byrjuðum fyrst með like-síðu á Facebook þar sem við sýndum hvað við vorum að borða dags daglega og sáum fljótt að það var mikill áhugi fyrir uppskriftum að matnum sem við vorum að birta myndir af,“ segir Helga. „Við fengum mikið af spurningum frá vegan fólki en ekki síður frá fjölskyldu og vinum þegar þau voru að fá okkur í mat. Þeim fannst þetta oft og tíðum flókið og kviðu fyrir að gefa okkur að borða því þeim fannst þau ekki vita hvað við gætum borðað og hvað ekki.“

Sumarið 2016 opnuðu þær systur bloggsíðuna veganistur.is til að geta deilt uppskriftum á fallegan hátt. „Okkur fannst vanta íslenskt vegan blogg,“ segir Júlía. „Svleiðis blogg eru mjög vinsæl í útlöndum en ekki voru mörg íslensk blogg sem snerust um þennan lífsstíl. Bloggið varð vinsælla með auknum

vinsældum veganisma síðustu ár og okkur fannst núna einfaldlega vera kominn tími til að gefa út bók með okkar uppáhaldsuppskriftum.“

Þær systur hafa mismikinn áhuga á eldamennsku en eru sammála um að hann hafi aukist með því að verða vegan. „Júlía hefur alltaf haft mikinn áhuga á eldamennsku og stefndi alltaf á að leggja það fyrir sig á einhvern hátt,“ segir Helga og Júlía bætir við: „Helga hafði ekki alveg jafn mikinn áhuga á yngri árum en það breyttist heldur betur eftir að hún varð vegan og fór að hafa mikinn áhuga á að elda og útbúa góðan mat.“

Aðspurðar um hvernig uppskriftir séu í bókinni segja þær að fjölbreytnin sé í fyrirrúmi. „Við viljum sýna að það er ekkert meinlætalið að vera vegan. Síðustu ár höfum við náð að gera vegan útgáfu af öllum okkar uppáhaldsmat og meira til. Það hefur tekist vel að veganæsa allt það sem okkur hefur dottið í hug og höfum við gert mikið af því að taka klassíska og hefðbundna íslenska rétti og bakkelsi og gera þá vegan.“ Matreiðslubók þessara samrýmdu vegansystra er því kærkomin fyrir þá sem kunna að meta íslenska sérreitti en vilja jafnframt sleppa dýraafurðum og ekki síður þá sem bjóða slíku fólki í mat.



Júlía Sif og Helga María Ragnarsdóttir eru vegan og hafa haldið úti bloggsíðunni Veganistur í þrjú ár. Nú hafa þær gefið út matreiðslubók með sínum vinsælustu uppskriftum að bragðgóðum mat án dýraafurða.

Skammta lyf til að forðast misnotkun

Apótek Vesturlands býður viðskiptavinum að fá skömmtuð ávanalyf til að forðast misnotkun þeirra.

Sólrun Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Allt frá opnun hefur Apótek Vesturlands boðið viðskiptavinum sínum að fá skömmtuð ávana- og fíknilyf í samráði við viðkomandi lækna, oftast til að koma í veg fyrir misnotkun og draga úr lyfjabirgðum ávana- og fíknilyfja á heimilum. Ólafur Adólfsson starfar hjá apótekinu og segir mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk sem kemur að ávísun eða afgreiðslu lyfja geri sér grein fyrir ábyrgð sinni. „Ég hef í gegnum tíðina átt nokkur samtöl við einstaklinga sem hafa orðið fyrir heilsutjóni eða misst ástvíni vegna misnotkunar ávana- og fíknilyfja, eða eiga einhvern nákominn sem hefur orðið fyrir heilsutjóni af misnotkun lyfja. Þetta er oft ungt fólk,“ segir Ólafur.

Því hefur verið haldið fram að fólk fari ítrekað á milli lækna til að fá margar ávísanir á ávana- og fíknilyf án þess að lækarnir viti

hver af öðrum. Ólafur segir að þennan leik hafi verið auðveldara að leika fyrir tíma rafrænnar lyfseðlagáttar og tilkomu lyfjagagngrunnins sem inniheldur rauntímaupplýsingar um lyfjanotkun á Íslandi. Þá hafa lyfjafræðingar í apótekum stundum setið undir ámæli um aðgerðarleysi þrátt fyrir vitneskju um misnotkun lyfja hjá viðskiptavinum og þar séu hagnaðarsjónarmið látin ráða. Ólafur telur að það eigi ekki við rök að styðjast og málið sé flóknara en svo.

Sumir með ávísanir frá mörgum læknum

„Við erum auðvitað bundin trúnaði við sjúklinga sem koma til okkar. En það er samt þannig að þegar þú verður var við að einstaklingur komi endurtekið með ávísanir á ávana- og fíknilyf frá mörgum læknum, þá byrjar maður oftast á samtali við sjúklinginn sjálfan, gjarnan tengdu verkun eða aukaverkunum af þeim lyfjum sem viðkomandi tekur eða varnaðar-



Ólafur Adólfsson segir að allt frá opnun hafi Apótek Vesturlands boðið viðskiptavinum sínum að fá skömmtuð ávana- og fíknilyf í samráði við lækna.

orðum um mikla notkun viðkomandi lyfja. Til dæmis ef sjúklingur er að leysa út mikið magn af kódeinlyfjum þá er sest niður með viðkomandi og varað við áhrifum sem of mikil notkun af kódeini getur valdið. „Þannig byrja þessi samtöl í rauninni.“ Læknar geta þá takmarkað aðgengi sjúklinga að lyfjum með því að semja við viðkomandi um að sækja minni skammta af lyfinu sem er ávísað ef um lyfjamisnotkunarvandamál er að ræða. „Þá er auðveldara að komast hjá því að viðkomandi misnoti lyfin.“

Ólafur segir það vera auðveldara að halda utan um þessi efni á landsbyggðinni þar sem apó-

tekin eru færri í byggðakjörnum og bæjum. „Þetta er væntanlega gert í fleiri apótekum þó maður heyri ekki mikið um það. Hjá okkur er það þannig að við höfum fengið lyf ávísuð frá lækni fyrir einstaklinga sem treysta sér ekki til að hafa stóran skammt af lyfjum heima hjá sér. Svo þarf stundum að trappa fólk niður og þá er apótekið hlekkur í því. Þá getur viðkomandi ekki nálgast nema takmarkað magn af lyfjum í einu. Jafnvel hafa sjúklingar komið á hverjum einasta dagi til að sækja skammtinn.“ Það er líka öryggisatriði að vera ekki með mikið magn af ávana- og fíknilyfjum á heimili þar sem aðrir búa. „Sumir hafa ekki treyst sér til

að leysa út fullan skammt af lyfjum af því að þeir geta ekki geymt lyfin heima.“

Þjónustan ekki mikið nýtt

Ólafur segir þó að það heyri til undantekninga að fólk nýti sér þessa þjónustu. „Það er þínulítil hluti fólks sem fær þessi lyf ávísuð og notar þessa þjónustu. Það er oftast þannig að þeir einstaklingar eru komnir alveg upp að vegg. Þá neita sumir læknar að skrifa út lyf nema með ákveðnum skilyrðum.“ Að sögn Ólafs er erfiðara að eiga við sjúklinga sem eru að leysa út mikið magn af lyfjum sem þarf þó ekki að teljast óeðlilegt magn. „Það er samt kannski meira magn en maður myndi reikna með og skortir ákveðna skýringu.“ Ólafur segist taka eftir því ef virkni einstaklinga sem koma oft fer minnkandi. „Það gæti verið visbending um að þeir séu að missa tókin.“

Íþyngjandi fyrir sjúklinga

Þó umræðan um ávana- og fíknilyf hafi kannski fyrst og fremst snúist um misnotkun þeirra má ekki gleyma að þessi lyf eru nauðsynleg mörgum sjúklingum. „Ég get tekið dæmi um einstakling sem býr kannski lengst inni í Hvalfirði. Hann þarf að taka þrjú verkjalyf. Hann er í þeirri stöðu að þurfa að ferðast langa leið og fær afhentan einn mánaðarskammt í einu. Ávísanirnar fyrir þessi þrjú, mismunandi lyf eru ekki endilega samstilltar þannig hann þarf kannski að fara tvisvar nokkrar ferðir til að sækja lyfin. Það má ekki afgreiða suma fjölnotalyfseðla nema 25 dögum eftir að síðasti mánaðarskammtur var sóttur. Reglugerðin er íþyngjandi fyrir suma sjúklinga. Mér finnst að yfirvöld þurfi að setja sig í spor þessa sjúklinga. Þau þurfa að hugsa betur um hvernig samfélagið er samsett.“



**FILIPPO
BERIO®**

Freint meistaraverk





Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!



Ascent serían frá Vitamix

Verð frá 94.999 kr.



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is



„Fjölmörgum konum hefur tekist að verða barnshafandi með aðstoð hormónajóga,“ segir Rakel. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Óttaðist óvissuna við breytingaskeiðið

Rakel Fleckenstein Björnsdóttir er eini hormónajógakennari landsins. Hún segir jógaæfingarnar góða forvörn og hafa reynst konum á breytingaskeiðinu sérlega vel.

Sigríður Inga Sigurðardóttir sigridinga@frettabladid.is



Það að stunda hormónajóga örvar hormónaframleiðslu í eggjastokkum, dregur úr streitu og gerir líkamann betur í stakk búinn til að takast á við þungun, hvort sem hún verður af sjálfri sér eða fyrir tilstilli tæknifrjóvgunar.

Þegar ég uppgötvaði hormónajóga var ég farin að finna aðeins fyrir einkennum breytingaskeiðsins og óttaðist satt að segja þetta óvissutímabil sem fram undan var. Sumar konur skauta léttilega í gegnum breytingaskeiðið en aðrar eru undirlagðar í mörg ár. Mér fannst lítið í boði til að mæta þessu tímabili með gleði og afskynsemi annað en hormónalyf sem ég kæri mig ekki um. Hormónajóga kom því eins og himnasending inn í mitt líf,“ segir Rakel en hún er eini hormónajógakennari landsins. Hún kynntist þessu jóga hjá þýskum lækni sem hafði stunda það með góðum árangri en hvað nákvæmlega er hormónajóga?

„Hormónajóga er sérstök æfingaröð sem hefur ekki eingöngu skilað konum úti um allan heim góðum árangri heldur líka kórlum og sykursjúkum. Um er að ræða einfaldar, mjúkar jógaæfingar og ákveðna öndunar- og orkutækni, sem örvar framleiðslu hormóna í líkamanum. Æfingarnar í hormónajóga henta konum á breytingaskeiði einstaklega vel. Sjálf er ég á breytingaskeiðinu, 54 ára og því ágætis kandidat. Æfingaröðin tekur um 35 mínútur og hægt að gera þær heima eða mæta í opna tíma til að fá stuðning við eigin iðkun og félagsskap frá öðrum,“ segir Rakel.

Lika fyrir karla

Höfundur hormónajóga er frá Brasilíu og heitir Dinah Rodrigues. „Þessi 92 ára gamla orkumikla

kona kom hingað til lands í maí sl. í tilefni af útgáfu bókarinnar Hormónajóga – leið til að endurvekja hormónabúskap þinn, sem ég þýddi og gaf út á íslensku. Ég hef áður þýtt tvær bækur, Þarmar með sjarma (2015) og Leyndarmál húðarinnar (2016) þannig að mér fannst liggja beint við að þýða bókina sjálf. Dinah hefur einnig skrifað bækur um hormónajóga fyrir karla og hormónajóga fyrir sykursjúka og munu þær koma út á íslensku á næsta ári,“ upplýsir Rakel og bætir við að fjölmargir geti nýtt sér hormónajóga, sér til heilsuþótar.

„Það hentar konum sem eru með ójafnvægi á hormónastarfseminni. Þá erum við að tala um konur á breytingaskeiði, konur með óreglulegar blæðingar, engar eða miklar blæðingar, sársaukafullar blæðingar, vægt legslimufلاك, fyrirtríðaspennu og húðvandamál

svo eitthvað sé nefnt. Síðast en ekki sist hefur fjölmörgum konum tekist að verða barnshafandi með aðstoð hormónajóga. Best er ef þær hefja iðkun snemma í ferlinu, eða helst um leið og þær sjá að þetta virðist ekki ætla að ganga eins og til var ætlast. Það að stunda hormónajóga örvar hormónaframleiðslu í eggjastokkunum, dregur úr streitu og gerir líkamann betur í stakk búinn til að takast á við þungun, hvort sem hún verður af sjálfu sér eða fyrir tilstilli tæknifrjóvgunar. Í Tékklandi stunda konur sem stríða við ófrjósemi hormónajóga samkvæmt læknafrádráði,“ segir Rakel.

Þá segir hún að ástundun þess geti dregið úr einkennum breytingaskeiðs karla. „Þar er ég að tala um hluti eins og minni kynhvöt, minni kyngetu, minnkandi hárs- og skeggvöxt, vöðvarýrnun og svefnleysi svo eitthvað sé nefnt. Hormónajóga hefur einnig reynst vel fyrir sykursjúka en með reglulegri ástundun þess er hægt að ná betra jafnvægi á blóðsykurinn, æfingarnar eru góð forvörn gegn erfðafræðilegum þáttum, draga úr streitu, koma jafnvægi á hormónastarfseminna og auka kynorku og frjósemi,“ bætir hún við.

Rakel fékk kennararéttindi til að kenna hormónajóga fyrir konur hjá höfundinum sjálfum í Þýskalandi sumarið 2018 og síðan réttindi til að kenna hormónajóga, hjá Dinah sjálfri, fyrir sykursjúka í Prag í sumar. „Næsta sumar er stefnan sett á að fá réttindi til að kenna hormónajóga fyrir karla og þá verð ég komin með fullt hús. Ég er eini kennarinn á Íslandi sem er með réttindi til að kenna hormónajóga Dinah Rodrigues og kenni í Ljósheimum,“ segir Rakel.

FRÁ MATARFÍKNIMIÐSTÖÐINNI: Esther Helga Guðmundsdóttir MSc. og Dr. Guttorm Toverud

Matarfíkn er líffræðilegur sjúkdómur sem veldur tilfinningalegu, huglægu og andlegu ójafnvægi

Við hjálpum fólki að breyta mataræði og taka úr því fíknivalda og síðan heila undirliggjandi tilfinningaleg og andleg vandamál sem matarfíknin hefur valdið!

Nú í byrjun nýs árs bjóðum við uppá þrjá kosti:

1. 5 vikna Nýtt líf námskeiðið fyrir byrjendur og endurkomufólk sem hefst 4.1.20.
2. 10 daga meðferðarnámskeið með Dr. Toverud í meðferð sem tekur á huglæga, tilfinningalega og andlega þætti vandans, sem hefst 24.1.20.
3. Möguleika á að taka þessi námskeið saman.

Endilega kikið á síðuna okkar og skoðið dagskrána!



MFM MIÐSTÖÐIN

Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskana

MFM MIÐSTÖÐIN, Síðumúla 33, 108, Reykjavík
esther@mfm.is • 699 2676 • www.matarfíkn.is

Að hætta að reykja er fáránlega erfitt

Verum hreinskilin, að hætta að reykja er fáránlega erfitt. Það er eins og að kveðja hluta af sjálfum sér. Að hætta er mjög stórt skref, svo byrjaðu á litlu skrefi.

Ef þú vilt draga úr reykingum eða hætta að reykja þá getur Nicotinell hjálpað þér áleiðis til að verða reyklus. Nicotinell nikótínlyf fást í mismunandi formum, þannig að þú getur valið nikótínlyf sem hentar þér best, segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, lyfjatæknir og sölufulltrúi hjá Artasan.

Samsett meðferð

Ef þú ert einn af þeim reykingamönnum sem er mjög háður nikótíni og finnur enn fyrir reykingapörf eða fráhrarfseinkennum þrátt fyrir að þú notir nikótínlyf eða munnsogstöflur, þá getur þú haft gagn af því að nota nikótínplástur ásamt nikótínlyfjöggi (2 mg) eða munnsogstöflum (1 mg).

Viltu gjarnan hætta en finnst of erfitt að sleppa öllu tóbaki?

„Ef algert reykleysi virðist þér um megn, getur þér ef til vill fundist auðveldara og ekki eins ógnvekjandi að draga úr notkuninni. Það er sigur jafnvel þótt ekki sé dregið nema lítið úr reykingum og það mun verða þér hvatning til að halda áfram þangað til þú verður alveg reyklus. Dragðu úr reykingum með því að skipta út smátt og smátt einni sigarettu fyrir annaðhvort Nicotinell munnsogstöflu eða nikótínlyfjöggi,“ segir Þórhildur Edda.

Segðu öllum frá

„Hugsanlegt er að þú álitir að það sé skynsamlegt að segja ekki frá því að þú ætlir að draga úr eða hætta reykingum vegna þess að þú gætir fallið. Einmitt þess vegna ættir þú að segja öllum sem þú umgengst



Nicotinell nikótínlyf geta auðveldað fólki að hætta en hægt er að velja um nokkrar tegundir í apótekum.

Leiðin að betra lífi hefst á því augnabliki sem þú hættir að reykja

Vissir þú að 20 mínútum eftir síðustu sigarettu byrjar líkaminn að jafna sig og breyting til batnaðar verður á líkamsástandinu?

- 20 mín.: Blóðþrýstingur og þúls í eðlilegt gildi.
- 12 klst.: Magn kolmónoxíðs í blóðinu verður aftur eðlilegt.
- 2-12 vikur: Blóðrásin verður betri smátt og smátt og lungnastarfsemin eykst.
- 1-9 mánuðir: Betri öndun og minni hósti.
- 1 ár: Hættan á hjarta- og æðasjúkdómum helmingast.
- 5-15 ár: Hættan á blóðtappa/heilablæðingu er sú sama og hjá þeim sem aldrei hafa reyktt.
- 10 ár: Hættan á lungnakrabbameini helmingast samanborið við reykingafólk – það sama á við um krabba-mein í munn, hálsi, vélinda, þvagblöðru, leghálsi og brisi.



Þórhildur Edda Ólafsdóttir, lyfjatæknir og sölufulltrúi, segir nikótínlyf geta hjálpað fólki að hætta reykingum og öðlast jafnvel betri heilsu.

frá reykleysisáformum þínum, því stuðningur og hvatning frá vinum og fjölskyldu er mikilvæg. Hafðu einnig í huga alla heilsufarslegu kostina sem reykleysi hefur í för með sér og hugsaðu um fjárhæðina sem þú sparar og getur notað á mun skemmtilegri hátt. Jafnvel þótt vegferðin reynist stundum erfið skaltu ávallt hafa í huga að þú ert að hætta að reykja fyrir þig.

Nicotinell lyfjatyggi

- er með stökkt brakandi yfirborð
- er mjúkt og auðvelt að tyggja.
- er sykurlaust og fæst í 5 mismunandi bragðtegundum: Mint, Fruit, Lakrids, Spearmint og IceMint.
- fæst í tveimur styrkleikum, 2 og 4 mg.

Nicotinell munnsogstöflur

- eru hentugar við allar aðstæður (t.d. ef óviðeigandi er að tyggja tyggigúmmí) og þeim fylgir enginn afgangur.
- eru sykurlausar og með myntubragði.
- fást í tveimur styrkleikum, 1 og 2 mg.

Nicotinell forðaplástur

- er eini plásturinn sem bæði er hægt að nota sem dagplástur og sólarhringsplástur. 24 klst. notkun er ráðlögð til þess að fyrirbyggja reykingapörf á morgnana.
- fæst í þremur styrkleikum, 7, 14 og 21 mg.

Fáðu nánari upplýsingar í næsta apóteki eða á Nicotinell.is.

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Til notkunar í munnhol, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Byrjaðu að hætta með Nicotinell.



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggi, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Til notkunar í munnhol, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

gsk

Öflug heilsuefning eldri borgara

Sóltún Heima er sérsniðin þjónusta fyrir eldri borgara og aðstandendur þeirra. Áhersla er lögð á hreyfingu með styrktarþjálfun sem styrkir vöðva og bein ásamt því að bæta jafnvægið.

Ásdís Halldórsdóttir íþróttfræðingur er forstöðumaður Heilsu og vellíðunar hjá Sóltúni Heima sem sérhæfir sig í heimaþjónustu og heilsuefningu eldri borgara. Ásdís segir að heilsuefning hafi mikið að segja fyrir fólk sem er farið að eldast, sérstaklega er mikilvægt að gera styrktar- og jafnvægisæfingar þar sem jafnvægisþjálfun minnkar með aldrinum. „Við erum búin að byggja upp mjög öfluga heilsuefningu og höfum verið að þjálfa hópa sem hefur gefist mjög vel. Með styrktarþjálfun getur fólk aukið styrk sinn og jafnvægi auk þess að minnka hættu á falli. Þetta er eitt það besta sem fólk getur gert til að halda góðri heilsu og lífsgæðum. Við erum með flottan tækjasal þar sem boðið er upp á æfingar undir leiðsögn þjálfara,“ segir Ásdís.

Hún bendir á að einn hópurinn, Kraftajöttnar, samanstandi af hressum körlum á aldrinum 67-92 ára. „Konur eru í öðrum hópi sem nefnist Kjarnakonur og þær hittast tvisvar í viku eins og karlarnir og gera styrktar- og jafnvægisæfingar ásamt góðum teygjum. Síðan erum við með þriðja hópinn, Morgunhana, sem er blandaður hópur karla og kvenna. Að síðustu má nefna Vatnaliljur sem eru í vatnsleikfimi. Það hentar sumum mun betur að gera æfingar í vatni. Það er til dæmis auðvelt að hoppa í sundi,“ segir Ásdís og bætir við að allir hóparnir kynnist vel og með þeim skapist skemmtilegur félagskapur sem mörgum er dýrmætur. „Þetta eru litlir hópar og við

Við getum boðið upp á allt það sem fólk þarfnast þegar það er komið á efri árin, til dæmis regluleg innlit eða aðstoð við hvers konar hluti, eins og böðun eða aðstoð við matmálstíma.

Ásdís Halldórsdóttir

höldum vel utan um hvern og einn. Að sjálfsgöðu eru allir velkomnir að vera með okkur,“ segir hún. „Eftir hvern tíma sest fólkið niður, spjallar saman og fær sér kaffi.“ Anna Þóra Árnadóttir sem er sjötug hefur stundað æfingar hjá Kjarnakonum. „Þessar æfingar hafa sannarlega verið til bóta bæði andlega og líkamlega,“ segir hún. „Þetta er annar veturinn minn í þessum hópi og það eru ekki bara æfingarnar sem hafa gert mér gott heldur einnig félagskapurinn. Hópurinn samanstendur af skemmtilegum konum og ég get mælt hundrad prósent með þessu. Ég hef alltaf stundað leikfimi og útiveru en ég þurfti að styrkja bakið og þessar æfingar með Kjarnakonum hafa hjálpa mér mikið.“

Sóltún Heima býður einnig viðtæka heimaþjónustu. „Við getum boðið upp á allt það sem fólk þarfnast þegar það er komið á



Anna Þóra og Ásdís en sú fyrrnefnda er ákaflega ánægð með heilsuræktina hjá Sóltúni Heima. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

efri árin, til dæmis regluleg innlit eða aðstoð við hvers konar hluti, til dæmis böðun eða aðstoð við matmálstíma. Við höfum fengið frábær viðbrögð og ánægju með þjónustuna okkar. Allt okkar starfsfólk talar íslensku,“ segir Ásdís og bendir á að Sóltún Heima bjóði einnig upp á heimahreyfingu. „Þá förum við heim til þeirra sem eiga erfitt með að fara úr húsi.

Kerfið er byggt á einstöku æfingakerfi frá Danmörku með markvissum styrktaræfingum sérstaklega fyrir aldraða. Reynslan hefur sýnt að þær skila auknum styrk og bættu jafnvægi.“

Sóltún Heima býður upp á fjóra líkamsræktarhópa, þeir nefnast Morgunhanar, Kraftajöttnar, Kjarnakonur og Vatnaliljur. Styrktarþjálfunin fer fram

í íþróttahúsi ÍFR, Hátúni 14, en vatnsleikfimin í Mörkinni við Suðurlandsbraut.

Heilsuhóparnir fara af stað 7. janúar og skráning er hafin. Upplýsingar og skráning á heimasíðunni www.soltunheima.is, soltunheima@soltunheima.is eða síma 5631400.

Hósíkósi og næturbrölt með börnum

Leikur í náttúrunni hefur jákvæð áhrif á allan þroska barna og forspárgildi um virkni þeirra og heilsu á efri árum. Sabína Steinunn Halldórsdóttir er viskubrunnur góðra hugmynda að útiveru.

Útivist er alls konar, útivera er alls konar og náttúran alls konar, iðandi af lífi og næringu. Náttúran er alltaf opin öllum sem vilja sækja hana heim, hún gerir engan mannamun en eina kröfu: að þú gangir vel um hana og af virðingu,“ segir Sabína Steinunn Halldórsdóttir sem í vetur gaf út bókina Útiveru með 52 hugmyndum sem nota má til að fjölga gæðastundum fjölskyldunnar í náttúrunni allan ársins hring. „Hugmyndirnar má leika með hvar sem er í heiminum hvort sem búid er í borg, bæ, þorpi eða sveit; það geta allir nýtt þær og eflt hugmyndaflug sitt jafnt og þétt. Að fá tækifæri og tíma til að leika og læra í náttúrunni hefur jákvæð áhrif á allan þroska barna og forspárgildi um virkni þeirra og heilsu á efri árum. Með því að velja það að verja tíma úti með barni og börnum er sáð fræi til frambúðar,“ segir Sabína Steinunn.

Ævintýrin gerast hvar sem er og hvenær sem er.

„Aðalatriðið er að vera í núinu og njóta staðar og stundar og helst skilja snjalltækin eftir heima. Þitt hlutverk í þessum ævintýrum er að leiða leikinn, ekki stjórna, leyfa barninu að læra af reynslunni, vera farþeginn sem spyr spurninganna, hvetja til könnunnar, hlusta eftir viðbrögðum, aðstoda barnið við að ná þroskaáföngum og umfram allt: njóta gæðastunda með þínum dýrmætasta fjársjóði.“

Úðarar

Áhöld: Úðabrúsi, matarlitur og vatn.

Hvernig:

Það er gaman að hafa nokkra úðabrúsa til að hafa marga líti. Það má nota ýmiss konar brúsa sem hafa klárast, svo sem undan glerúða eða öðru sem fellur til á heimilinu. Byrjið á að blanda líti í úðabrúsa með matarlitum áður en farið er út að skreyta en það er skemmtilegast að skreyta þegar það er snjór úti.

Tillögur:

Búid til snjókarl eða furðuverur og skreytið með litum. Gaman er að búa til rísaorm með mörgum snjókúlum í röð sem síðar má ganga á og gera færniæfingar. Spreyið línur í snjó og vinnnið með jafnvægi og hoppæfingar. Spreyið línu sem upphafspunkt, hnoðið bolta til að kasta og setjið merki með lit þar sem hann lendir. Endurtakið og reynið að kasta lengra næst. Teiknið myndir í snjó með litunum. Skrifnið í snjóinn, til dæmis nafnið ykkar eða annað sem þið viljið. Útbúið reikningsdæmi í snjó með einum lit og leysið með öðrum lit. Skiptist á að gera reikningsdæmi.



Sabína Steinunn Halldórsdóttir. Teikningar: Auður Ýr Elisabetardóttir



Næturbrölt

Hvenær: Skemmtilegast þegar það er farið að dimma, hvort sem er snemma að morgni eða seint á daginn.

Áhöld:

Vasaljós, eitt eða fleiri, og bók.

Hvernig:

Mikilvægast er að eiga vasaljós og rafhlöður fyrir gönguna. Vasaljósagöngu þarf ekki að skipuleggja heldur er best að leyfa ævintýrunum að gerast. Skemmtilegt að hafa fleiri en eitt vasaljós.

Tillögur:

Skriptist á að hafa vasaljós og leiða gönguna. Feluleikur – felid ykkur en blikkið ljósinu við og við. Einn í einu visar veginn og stjórnar þrautakóngi. Leggist á góðan stað og segið sögu. Hafið bók meðferðis og lesið á góðum stað. Útbúið dulmál með vasaljósinu, eitt blikk tákna til dæmis hæ, eða tvö blikk tákna komdu. Þykist vera leynilöglegla, læðist um og reynið að komast óséd frá A til B.



Hósíkósi

Áhöld:

Kerti, krús og eldfæri.

Hvernig:

Það er gaman að byggja upp eftirvæntingu áður en haldið er af stað og fara út að kvöldi til þegar það er farið að skyggja og er sérstaklega huggulegt í góðu veðri á adventunni eða í jólahjósnum jólahátíðarinnar. Mjög gaman er að fara í náttfötum undir kuldagallann því það eykur enn á ævintýraljómann að fara út eftir háttatíma.

Tillögur:

Finnið kósi stað og hafið teppi meðferðis. Hugmyndirnar eru endalaust skemmtilegar. Til dæmis að lesa bók við kertaljós úti. Syngið við kertaljós úti í garði. Borið kvöldmat úti í skógi við kertaljós. Útbúið snjöhús fyrir ykkur eða bara lítið snjöhús fyrir kerti. Takið nokkrar kertakrúkkur með og setjið upp ratleik, við hverja krúkkur er eitt verkefni. Klárið heimalesturinn utandyra við kertaljós.

Taktu fyrsta skrefið hjá Heilsuborg

Er erfitt að komast af stað og breyta lífsstílnum? Í Heilsuborg getur þú tekið fyrsta skrefið, enda einstakt heilsufyrirtæki þar sem fagfólk tekur höndum saman til að aðstoða fólk við að ná markmiðum sínum, hvort sem það vill viðhalda góðri heilsu eða bæta hana.



Auðvelt er að fylgjast með árangrinum á líkamsgreiningartækinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hér er almenn skynsemi og gagnreyndar aðferðir hafðar leiðarljósi og nálgunin er uppbyggileg. Hún byggir á hvatningu og þeirri staðreynd að fólk er ólíkt. Mikill meirihluti þeirra sem til okkar leita hefur áhuga á því að léttast og/eða styrkja líkamann. En ástæðurnar geta verið fleiri, svo sem vöðvabólga eða verkir, þreyta, streita, andleg vanlíðan, óhollt mataræði og fleira. Það sem hentar einum hentar ekki endilega næsta manni," segir Helga Margrét Clarke, forstöðumaður heilbrigðisþjónustu hjá Heilsuborg.

„Oft veit fólk ekki hvernig best er að byrja á því að bæta heilsu og líðan. Það er t.d. svo mikið af misvísandi upplýsingum um næringu sem á að henta öllum. Töfralausnir sem eiga að leysa málin í hvelli dúkka upp reglulega. Vandinn við þessar töfralausnir er að oftar en ekki næst ekki sá árangur sem til var ætlast. Margir kannast við að byrja af krafti en verða svo svangir og þreyttir og uppgjöfin á næsta leiti með niðurrifspúkann á öxlinni," segir Bára Sigurborg Ólafsdóttir, fagstjóri líkamsræktar hjá Heilsuborg.

Aðstoðum fólk að taka fyrstu skrefin

„Hér í Heilsuborg vinnum við öðruvísi. Við vitum að töfralausnir eru ekki líklegar til árangurs til lengdar. Við leggjum áherslu á að fólk er ólíkt og að það sem hentar einum hentar ekki endilega öðrum. Þess vegna skoðum við einstaklinginn, skoðum líkamssetningu og lífsstíl og metum með honum hvaða leiðir séu líklegastar til að skila honum þeim árangri sem hann sækist eftir," segir Helga.

„Við höfum sniðið þjónustuna að því að margir sem leita til okkar þurfa stuðning við að taka fyrstu skrefin að betra lífi, bæði hvað varðar hreyfingu og mataræði. Ýmsir möguleikar eru í boði, bæði einstaklingsþjónusta og grunnnámskeið í hreyfingu og mataræði," bætir Bára við.

Hvernig léttumst við?

„Að svelta líkamann er ekki góð leið. Þess vegna eru megrunarkúrur ekki eftir á óskalistanum hér í Heilsuborg. Þetta er samt ótrúlega lífseigt viðhorf, eitthvað gamalt og inngróið í þjóðarsálina. Astæðan er sú að þegar líkaminn er sveltur þá skráfar hann niður starfsemina og kerfið fer í hægagang. Eins erum við líklegri til að leita í skyndiorku og að velja kyrrsetu við þessar aðstæður," segir Helga,

en í Heilsuborg er lögð áhersla á að léttast á heilbrigðan hátt með því að borða hollan og hreinan mat.

„Hjá okkur er ekkert bannað og við leggjum til að gera breytingar á mataræðinu skref fyrir skref með því að bæta inn hollum mat sem okkur finnst góður. Þannig dettur óholli maturinn smám saman út. Margir verða forviða á að til að léttast þurfi þeir að borða mun oftar og stundum jafnvel meiri mat en þeir gerðu áður. Og það er mikilvægt að fólk finni hollan mat sem því finnst góður. Enginn endist til lengdar í því að borða eitthvað sem honum líkar ekki.

Við gefum folki margvíslegar hugmyndir að hollum og ljúffengum mat, kennum því jafnvel að elda, leyfum því að smakka og gefum uppskriftir. Við erum með tvo ástríðukokka á okkar snærum sem hafa sjálfir fundið nýtt líf með hollari mat," segir Helga.

Aukinn styrkur og þol

Hjá Heilsuborg býðst margvísleg líkamsrækt og þjálfun, bæði í hópum og sem einstaklingsþjónusta. „Hér er afar vel búin aðstoða til líkamsræktar, vel búinn tækjasalur og salir fyrir hópþjálfun. Við gætum þess að viðskiptavinir Heilsuborgar hafi greiðan aðgang að fagfólki í salnum, þar sem hægt er að fá ráðgjöf í þrótafræðinga, sjúkrahjálfa og hjúkrunarfræðinga á auglýstum tímum," segir Bára, en þetta fyrirkomulag hefur reynst sérlega vel.

„Við höfum einlægán áhuga á því að fólk nái árangri hjá okkur. Þess vegna bjóðum við leið til



Bára Sigurborg Ólafsdóttir og Helga Margrét Clarke taka vel á móti öllum sem koma í Heilsuborg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

að fylgjast með árangrinum. Í líkamsræktarkortum Heilsuborgar, einstaklings- og hópþjálfun er innifalinn aðgangur að mælingum á líkamsgreiningartæki. Þar eru m.a. grunnbrennslan, vöðvamassi, innri kviðfita og önnur fitudreifing mæld. Hægt er að skella sér í mælingu á auglýstum tímum, eins oft og fólk kys," greinir Bára frá.

Frí ráðgjöf

Fyrir þá sem eru ekki vissir um næstu skref býður Heilsuborg fría símaráðgjöf (15 mínútur). Hægt er að skrá sig á heimasíðu Heilsuborgar eða hafa samband við móttöku Heilsuborgar í síma 560 1010 eða senda póst á radgjof@heilsuborg.is

Nánari upplýsingar: Heilsuborg, Bildshöfða 9, sími 5601010 - www.heilsuborg.is

Ef þú kannast við eitthvert einkenni hér að neðan er góð hugmynd að óska eftir fríri ráðgjöf í Heilsuborg.

- Vöðvabólga
- Kyrrseta/hreyfingarleysi
- Löngun til að breyta lífsstílnum
- Stöðug þreyta
- Að elda sjaldan og kaupa í staðinn skyndibita
- Kaffi eða orkudrykkir notaðir til hressingar oft á dag
- Þörf fyrir að vera nartandi yfir daginn
- Löngun í sætindi
- Löngun til að fara út og hreyfa sig en gera ekkert í málinu
- Að byrja af krafti í ræktinni en hætta fljótt aftur
- Að vera óánægð(ur) með sjálfa(n) sig
- Löngun til að styrkjast
- Að hafa prófað ýmsa kúra en bara í stuttan tíma



Í Heilsuborg sér fagfólk um alla þætti þjálfunar.



Mikilvægt er að kenna börnum góða tannumhirðu frá unga aldri.

Burstum saman til 10 ára aldurs

Mikilvægt er að börn læri að þeim líði vel með hreinar og heilbrigðar tennur. Mælt er með því að hreinsa tennurnar eftir mat og fyrir svefn, að lágmarki tvisvar á dag og tvær mínútur í senn. Nota skal tannkrem með mildu bragði og 1.000-1.500 ppm flúorstyrk en flúor herðir glerung tannanna og er því mikilvæg vörn gegn tannskemmdum.

Börn yngri en 10 ára þurfa aðstoð við tannburstun og sum þurfa aðstoð með tannþráðinn lengur. Byrja skal að burstu tennur barna þegar fyrsta töninn kemur í ljós. Tannburstinn á að vera með þéttum, mjúkum hárum á nettum haus, með skafti sem passar í fullorðinshendi. Hreinsa skal með tannþræði einu sinni á dag.

Yngstu börnin er best að hafa vel skorðuð í útafliggjandi stöðu, til dæmis á skiptiborði eða í fangi foreldris. Burstið með litlum nuddhreyfingum, fram og aftur, utan og innan á tónnunum og burstu vel ofan í bitfletina. Ekki skola tannkremið af tónnunum, bara skyrpa svo flúorinn virki lengur.

Heimild: Embætti landlæknis



Gott ráð til að auka hreyfingu er að nota stigann í stað þess að taka lyftu.

Ráð til að auka hreyfingu

Fyrir margt fólk er líkamsrækt eitthvað sem það gerir aukalega, ef það hefur lausan tíma. Það er miklu auðveldara að bæta reglulegri hreyfingu inn í líf sitt ef hreyfingin verður hluti af daglegri rútínu. Það tekur ekki nema um það bil einni mínútu meira að ganga upp tröppurnar upp á þriðju hæð en að taka lyftuna. Í vinnunni er hægt að hafa minna vatnsglas við höndina svo það þurfi oftast að standa upp og fylla á. Þá er sniðugt að venja sig á að ganga til vinnufélaganna til að koma skilaboðum áleiðis í stað þess að nota tölvupóst. Ef fólk passar upp á að hreyfa sig reglulega yfir daginn þá kemur það síður að sök þó fólk missi af einum og einum degi í ræktinni.

Heimagerð kryddolía

Það er einfalt að gera sína eigin kryddolíu. Það er hægt að gera chili-, hvítlauks-, eða basilolíu sem er gott að nota með salati, pitsu eða til að bragðbæta fisk eða kjöt. Nota þarf vandaða og góða jómfrúarolíu.

Góð ólífúla

Chili-pipar

Hvítlauksbátar

Krydd eins og kanill, stjörnuanis, basil eða annað.

Skolið kryddjurtir og þerrið. Hvítlaukurinn er skorinn smátt. Chili-pipar má nota heilan. Setjið olíu í hreina flösku og setjið hvítlauk eða annað það krydd sem þið hafið valið ofan í. Best er að láta þetta standa í nokkra daga til að bragðið nái að brjóta sig. Það er auðvelt að gera kryddolíu og hægt að nota hugmyndaflugið til að auka úrvalið. Til dæmis gera sitrónuolíu eða aðrar skemmtilegar bragðtegundir.



Heimagerð kryddolía er mjög góð ofan á salatið.

SPORT

Íþróttavöruverslun



PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað



hummel



PUMA.



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á

