

LÍKAMSRAEKT

&HEILSA

Kynningarblað Óhefðbundnar lækningar, brimbrettabrun, jóga, mataræði, drykkir, fæðubótarefni og amerískur fótbolti.

Dásamleg dvöl á Heilsuhótelinu

Eftir dvöl á Heilsuhótelinu hefur Margrét Steingrimsdóttir ekki þurft að taka nein verkjalyf en hún var orðin kvalin af verkjum eftir að gömul meiðsli vegna bílslyss tóku sig upp. Hún segir dvölinna hafa verið yndislega enda starfsfólkið frábært og aðbúnaður góður.

Margrét Steingrimsdóttir, listakona og stuðningsfulltrúi, mælir heilsuhugar með dvöl á Heilsuhótelinu en þar dvaldi hún í tvær vikur í júní síðastliðnum. „Það var dásamlegt að vera á Heilsuhótelinu. Þar fékk ég svo mikla og góða fræðslu um heilsu og mataræði sem ég hef nýtt mér vel eftir að heim var komið. Ég er orðin miklu meðvitaðri um hvað ég læt ofan í mig, ég kann að lesa utan á umbúðir matvara og hugsa almennt betur um mataræðið og heilsuna. Ég stundaði jóga á Heilsuhótelinu og hef haldið áfram að gera það og ég fer líka í lengri gönguferðir en ég var von að gera.“

Gönguferðir í fallegu umhverfi

Margrét var dugleg að nýta sér það sem í boði er á Heilsuhótelinu en þar er meðal annars hægt að fara í leikfimi, stunda alls kyns styrktaræfingar, infrarauðan klefa, gufu og daglegar gönguferðir. „Það eru svo margar faldar perlu þarna á Reykjanesinu og svo falleg svæði. Við gengum um allt þarna, um Stapann, meðfram sjónum, að gamla Bláa lóninu, út að Garðsskagavita og víðar. Hann Ragnar á Heilsuhótelinu er svo góður í því að finna dásamlega staði og svo er hann líka svo skemmtilegur en hann fór með í flestar gönguferðir og sagði okkur frá svo mörgu um þessa staði.“

Engin verkjalyf

Dóttir Margrétar var svo yndisleg að gefa móður sinni dvölinna á Heilsuhótelinu að gjöf. „Henni dóttur minni fannst kominn tími á að fjárfesta í mömmu sinni og heilsu hennar og gaf mér hálfan mánuð í þessum lúxus. Ég hafði aldrei á ævinni verið jafnmikið frá vinnu og ég var síðastliðinn vetur. Bæði var ég meira lasin en venjulega og svo var ég líka farin að finna til í öllum liðum auk þess sem gömul meiðsli tóku sig upp. Flutningabíll keyrði aftan á bílinn minn 1998 og meiddist ég á mjóbbaki og hálsi. 1999 greindist ég með brjóstakrabbamein og

„Ég er orðin miklu meðvitaðri um hvað ég læt ofan í mig, ég kann að lesa utan á umbúðir matvara og hugsa almennt betur um mataræðið og heilsuna.“

þurfti að fara í tvær aðgerðir. Ári seinna fór ég í uppbyggingu sem mistókt og endaði sú uppbygging í fjórum aðgerðum á jafn mörgum árum. Eftir þessar aðgerðir er ég með króníska vöðvabólgu í hálsi, öxlum, bringu og við annað herðablaðið, ásamt miklum samgróningum sem erfitt er að eiga við. Frá því ég kom heim af Heilsuhótelinu hef ég ekki þurft að taka verkjalyf út af vöðvabólgunni,“ segir Margrét og brosir.

Allir að hugsa um að láta sér líða vel

Hún segir það aldrei hafa verið kvöð að fara í göngutúra á meðan hún var á hótelinu því félagsskapurinn var svo skemmtilegur og fjölbreyttur. „Það myndaðist svo skemmtileg stemning þarna. Það eru allir að hugsa það sama, að láta sér líða vel og ná góðri heilsu. Ég fór ekki þangað til að léttast enda í kjörþyngd en ég lagði samt af þar sem mataræðið er svo gott. Þar er bara boðið upp á grænmeti og ávexti nema síðasta daginn en þá er lax og þá er sko veisla,“ segir hún hlæjandi. Hún bætir því við að hún hafi haldið áfram að hafa vatnsdaga eins og er á hótelinu en þá er ekkert borðað, bara drukkið vatn og te. „Ég hefði ekki trúað því að ég gæti gert það en mér finnst það ekkert mál og líður mjög vel eftir á. Það var líka farið vel yfir það hvernig við áttum að takast á við vatnsdaginn á hótelinu.“

Margrét er listakona og ánægð segir hún dvölinna á Heilsuhótelinu hafa líka hjálpað sér á listasviðinu. „Ég er einhvern veginn opnari fyrir öllu og verð með tvær sýningar á næstunni.“



Margrét er mjög ánægð með dvölinna á Heilsuhótelinu og líður betur eftir að hafa eytt tveimur vikum þar í góðu yfirlæti. MYND/AUBUNN NIELSSON

heilsuhotel
Íslands

HEILSUNÁMSKEIÐ
heilsa, hvíld og gleði

HAUST

12.-26. september
Heilsunámskeið, 2 vikur
Frábært tækifæri, enn laust.

VETUR

2. -16. janúar
Pantið tímanlega
vinsæll tími.

Góður lífsstíll

Fyrirlesarar og kennarar



Ásdís Ragna
Einarsdóttir
grasalæknir



Chad
Keilen
BSc Heilsuvísindi



Ásta Mjöll
Óskarsdóttir
ÍAK einkaþjálfari



Vigdís
Steinþórsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Sími 512 8040 | www.heilsuhotel.is | heilsa@heilsuhotel.is

Heilsuhótel Íslands | Lindarbraut 634 | 235 Reykjanesbær

Á erindi við almenning

Sigmundur Guðbjarnason, efnafræðiprófessor og fyrrverandi rektor Háskóla Íslands, hefur ritað tvær greinar um óhefðbundnar lækningar í Fréttablaðið í sumar. Önnur fjallaði um notkun curcumins (túrmeriks) og svarts pipar í baráttunni við krabbamein og hin um notkun kókosolíu við Alzheimers. Í báðum tilfellum bendir hann á fjölda ritrýndra greina máli sínu til stuðnings.

Það sem vakir helst fyrir mér er að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálft á ódýran hátt, en það sem til þarf fæst í næstu matvöruverslun,“ segir Sigmundur Guðbjarnason.

Mikið af alls kyns náttúrulegum heilsuráðum er í umferð en Sigmundur byggir fullyrðingar sínar á traustum grunni. „Ég bendi á fjölda heimilda. Þeir sem hafa áhuga geta kynnt sér þær nánar,“ segir Sigmundur sem sjálfur hefur starfað við hjartarannsóknir svo áratugum skiptir og birt mikið af ritrýndum greinum á því sviði.

Sigmundi eru forvarnir hugleiknar en hann telur of litlar rannsóknir í þá veru að fyrirbyggja mein. Hann hefur lengi bloggað um þau mál á Eyjunni og

skrifað fjölda greina um þætti sem ógna heilsu manna, meðal annars í fæðu og umhverfi.

Sigmundur hefur ekki farið varhluta af krabbameini og Alzheimers en hann hefur bæði misst dóttur og bræður úr krabbameini og átt systur sem glímdir við Alzheimers. „Vandinn við krabbameinið er að til eru svo margar mismunandi tegundir en yfir tvö hundruð tegundir krabbameina eru þekktar. Lyfin gagnast í sumum tilfellum vel en því miður bera þau ekki alltaf þann árangur sem fólk vonast eftir. Þá fer það eðlilega að leita annarra leiða og mér finnst engin ástæða til að leynd þessum niðurstöðum. Mér finnst þær eiga erindi við almenning. Fólk getur þá prófað sig áfram og mörgum hefur reynst það mjög vel. Það gerir að minnsta kosti engan skaða.“

Sigmundur segir vandann við



Sigmundi eru forvarnir hugleiknar og hefur skrifað fjölda greina um þætti sem ógna heilsu manna.



Alzheimers þann að orsök sjúkdómsins hefur enn ekki fundist. „Meðferðin byggist því alfarið á því að meðhöndla einkennin. Á

meðan ekki hefur fundist lækning og lyfin hafa reynst frekar haldlítil leita menn óhefðbundinna leiða. Notkun kókosolíu er ein þeirra.“

Hér á eftir fara brot úr greinum Sigmundar og notkunartilmæli. Greinarnar í heild má lesa á vef Vísis undir liðnum Skoðun.



Óhefðbundin meðferð við krabbameinum

„Virka efnið í túrmerik er curcumin og tvö önnur áþekkt curcumin-efni en piperine nefnist virka efnið sem er í svörtum pipar. Frásög eða upptaka curcumins í blóðið gengur hægt og curcumin brotnar einnig hratt niður í líkamanum og gefur því minni virkni en við var búist. Með því að nota samtímis svarta piparinn þá dregur piperine sem

kemur úr piparum úr niðurbrotinu á curcumin og margfaldar upptöku eða frásög á curcumin og gerir það miklu virkara.

Rannsóknir sýna að curcumin og piperine eru skaðlaus efni sem virka gegn krabbameinsfrumum og krabbameinsæxlum og einnig almennt gegn bólgum og ýmsum bólgutengdum sjúkdómum...

Uppskrift

- 1 l eplasafti (eða vatn) hitað að suðu
- 2 tsk. túrmerikduft
- 1 tsk. malaður svartur pipar
- 2-3 g niðursneiddur afhýddur engifer

Hitið að suðumarki í 5-10 mínútur, kælið niður og síði í gegnum grísur.

Látið jurtafingra á glerflösku. Drekið 1 glas á dag í forvarnarskyni en 3-4 glös ef hugað er að meðferð við krabbameini. Ráðlagt er að gera það með vitund læknis.

Óhefðbundin meðferð við Alzheimers heilabilun

„Á síðustu árum hefur komið fram sú tilgáta að skert orkuvinnsla úr sykri (glúkósa) í orkuverum heilans eigi þátt í Alzheimers sjúkdómi en að ketónar, sem myndast við niðurbrot fituefna, geti þjónað sem orkugjafar í heila í stað sykurs. Hafa menn kannað áhrif fituefna sem hafa einkum meðallangar fitusýrur, svo sem kókosnetuolíu, og einnig ketóna sem myndast við niðurbrot

fitu, svo sem acetoacetate og beta hydroxy- butyrate.

Mikill áhugi er á notkun kókosolíu við meðferð á Alzheimers sjúkdómi. Það var læknir að nafni Mary T. Newport sem meðhöndlaði eiginmann sinn með þessari olíu en hann var illa haldinn af Alzheimers sjúkdómi. Hefðbundnar meðferðir höfðu ekki skilað árangri. Kókosólía inniheldur caprylsýru, sem er frekar stutt fitusýra sem er breytt í ketónefni við niðurbrot sem getur þjónað sem eldsneyti í heilanum, sem virðist ekki geta notað sykurlaus til orkuvinnslu. Eftir nokkra mánuði batnaði ástand eiginmannsins verulega og hæfileiki til tjáningar og minnið batnaði einnig.

Þessi meðferð hefur hjálpað mörgum sjúklingum með heilabilun en ekki öllum, enda getur verið um að ræða fleiri tegundir af heilabilun.“

Notkun

Ef sjúklingurinn tekur of mikið í fyrstu getur hann fengið meltingartruflanir og niðurgang. Heppilegast er að byrja með því að taka eina teskeið af kókosolíu með mat og auka svo magnið hægt í viku eða lengur. Stefna að því að taka 4-6 matskeiðar á dag (eftir líkamsþyngd) deilt á 2-4 máltíðir.

Áhrifin virðast mest eftir 90 mínútur og fjara út eftir um 3 klukkustundir. Er því nauðsyn að taka kókosolíuna reglulega yfir daginn.“

Kaffibauna þykkni með heilsuþætandi áhrifum

Solaray kynnir einstakan extrakt úr grænum kaffibaunum. Baunirnar eru óristaðar og innihalda því mikið af virka efninu chlorogenic sýru, sem er mjög kröftugt andoxunarefni. Rannsóknir hafa gefið vísbendingar um að efnið geti stuðlað að margvíslegri heilsuþót.

- Hefur reynst mörgum vel sem hjálpar til þyngdartaps
- Getur haft góð áhrif á háan blóðþrýsting
- Virðist geta unnið á móti sykursýki 2
- Getur spornað gegn öldrun

Green Coffee Bean er ekki örvandi efni heldur hafa rannsóknir sýnt að efnið lækkar fremur blóðþrýsting á sama tíma og það eykur efnaskipti líkamans! Solaray Green Coffee bean á stóran hóp aðdáenda á Íslandi.

Nú þegar er komin mjög jákvæð reynsla á bætiefnið og margir haft gagn af til að létta sig og þannig að bæta heilsuna

Green Coffee bean extract er í grænmetishylkjum til að tryggja hámarks upptöku.

Þú færð Green Coffee bean í heilsuþótum og apótekum.



**AÐHALD
LEIKFIMI
ZUMBA
PILATES
BURLESQUE**

HEILSUSKÓLI TANYU

SMÍÐJUVEGI 4, 2. HÆÐ

S: 773-6500
TANYADANS@GMAIL.COM

f / HEILSUSKÓLI.TANYU

Vissir þú að...
holl og góð
fæða studlar
að líkamlegu heilbrigði
sem börn
eiga rett á

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndish@365.is, s. 512-5434
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

POWERADE®
ION⁴

SUMAR HLAUPIN 2014

Hlaupu í sumar!

Powerade ION⁴ er ný kynslóð af Powerade íþróttadrykkjum sem hjálpa þér að endurhlaða og vökva líkamann betur en áður. Þegar þú svitnar við hreyfingu, þá tapar þú mikilvægum steinefnum. ION⁴ formúlan endurnýjar fjögur af þeim steinefnum sem tapast við líkamspjálfun; natríum, kalíum, kalsíum og magnesíum, í sama hlutfalli og fer úr líkamanum við vökvatap. Megin tilgangur Powerade íþróttadrykkja er að ná upp vökvajafnvægi líkamans á sem skemmstum tíma til að hámarka árangur.



Gangi þér vel í
Reykjavíkumaraþoninu 2014

Brettabrú á 104 kílómetra hraða

Árni Már Sturluson lærði að „surfa“ með uppblásnum flugdreka við gullnar strendur Víetnams í fríum sínum sem flugmaður hjá Korean Air. Hann segir Ísland frábært til slíkrar iðkunar en varasamt byrjendum og mælir með að þeir læri fyrstu tókin ytra.

Það er ótrúleg tilfinning að geysast um sjávarflötinn, beisla vindinn og leika sér í öldunum á þessum kraftmikla dreka,“ segir Árni, sem nú er heima í sumarfrí frá flugmannsstörfunum í Kóreu.

„Það er mjög svo öðruvísi að starfa hjá Korean Air en ég kann vel við mig í Kóreu og hyggst starfa þar til næsta vors þegar ég kem aftur til starfa fyrir Icelandair.“

Vinsælasta jaðarsport í heimi

Árni lærði að „surfa“ ölduna með flugdreka í Víetnam í fyrravetur og hefur í sumar verið duglegur að stunda sportið hér heima.

„Ég nota mismunandi stærðir af flugdrekkum fyrir ólíkan vindstyrk og tvenns konar bretti. Annað er líkt hefðbundnu brimbretti en hitt ekki ósvipað „wake board“ sem er notað á flötu vatni og til að stökkva. Hægt er að komast ansi hratt á þessum brettum og er heimsmetið 104 kílómetrar á klukkustund þótt alla jafna fari maður ekki nærri því svo hratt.“

Brimbrettabrú með flugdreka er ört vaxandi jaðarsport og nýtur vinsælda um allan heim.

„Þetta er hættulegt ef ekki er varlega farið og menn þurfa að kunna sín mörk. Mikil þróun hefur þó orðið í öryggisbúnaði og hægt að losa sig við flugdrekan á auðveldan máta. Þá eru drekarnir uppblásnir og auðvelt að koma þeim aftur á loft ef þeir lenda í sjónum,“ segir Árni.



Árni Már Sturluson er flugmaður sem kynntist „surfi“ með flugdreka í Víetnam. MYND/GVA

Hörkupúl en skemmtilegt

Iðkendur brimbrettabrú með flugdreka (e. kite surfing) hér á landi eru flestir á aldrinum 25 til 50 ára. Þar af eru konur í miklum minnihluta.

„Sportið er aðgengilegt fyrir langflesta. Maður hefur belti utan um sig miðjan og hálfisitur í því á brettinu, sem er hörkupúl en alls ekki óyfirtíganlegt fyrir venjulegt fólk,“ segir Árni.

Engin skipulögð kennsla er hér á landi en hægt að skrá sig í Kite-grúppuna á Facebook og slást í hópinn með öðru brettafólki til að kynna sér sportið betur.

„Ég mæli þó hiklaust með námsferð á örugga strönd úti í heimi því það er lang-



Árni segir engu líkt að „surfa“ á sjávarfletinum á brimbretti með flugdreka. MYND/STEFÁN

samlega öruggast og þannig gengur lærdómurinn hraðast fyrir sig. Þótt meðlimir Kite grúppunnar séu á annað hundrað talsins eru aðeins tíu manns sem stunda þetta að staðaldrá á sjó. Á Íslandi er erfitt að taka fyrstu skrefin í sportinu vegna lægðagangs og klettóttra stranda en bestu staðirnir fyrir byrjendur eru úti við Gróttu og í Ölfusárósum.“

Árni segir algengan misskilning að þeir

sem „surfi“ með dreka þurfi að hafa krafta í kögglum.

„Þetta er fyrst og fremst ótrúlega skemmtilegt og heilsusamlegt sport og maður er örþreyttur eftir útiveru og góða hreyfingu. Áreynslan er meiri á fætur en hendur en þegar búíð er að ná tókum á þessu er brettinu stýrt af öryggi eins og seglskútu og hægt að beygja því upp í vindinn og leika sér í briminu að vild.“

OFURGRÆJA

• frá Dualit •

Nýr öflugur 1000 vatta blandari frá Dualit sem hentar vel fyrir heimili sem og smærri fyrirtæki. Ný tækni, svokölluð VortecS tryggir að ekkert botnfall myndast og því blandast hráefnið betur saman án kekkja og árangurinn verður mýkri drykkir og súpur.

Dualit blandarinn er með sérstaka ísmulnings stillingu sem mylur jafnt ísmola sem og frosna ávexti á 10 sekúndum.

- 2ja lítra harðplastkanna - sterk og höggpolin
- Auðvelt að losa könnu - létt og þægileg
- Má fara í uppþvottavél

Verð kr. 41.722,- m.vsk.



Dualit.



Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Hvað á að borða í morgunmat?

Hin eilífa leit að hollum og staðgóðum morgunmat er mörgum kunn og allt of oft verður sama morgunkornið fyrir valinu. Það getur þó orðið þreytandi til lengdar og reynist sumum ekki næg magafylli í upphafi dags.

Garnirnar fara oft að gaula löngu fyrir hádegismat. Hér eru nokkrar hugmyndir að staðgóðum morgunmat sem hægt er að svissa á milli yfir vikuna til að auka fjölbreytnina.

- Ab-mjólk með sykursnauðu múslii og rúsinum. Jafnvel nokkrum bananasneiðum líka.

- Kínóa-grautur með sítrónusafa, smá ólífuolíu, eplum, salti á hnífsoddi og fræjum. (1 dl af kínóa-grjónum er soðinn á móti 3 dl af vatni. Soðið í 10-15 mínútur).

- Hafragrautur með mjólk, frosnum bláberjum og hökkuðum möndlum.

- Þeytingur úr lárperu, grænu epli, berjablöndu, spinati, sítrónusafa, banana, klaka og vatni.

- Ristað brauð með hummus eða osti og ósætri sultu.

- Eggjakaka með brokkolí, tómötum, lauk og osti.

- Ferskt ávaxtasalat með til dæmis eplum, appelsínunum og bönnunum, hnetumulningi og mjólk eða rjóma.



Heilbrigð lausn við þyngdarstjórnun

GARCINIA CAMBOGIA frá **Natural Health Labs**. Tilvalið fyrir alla sem vilja borða minna í hverri máltíð, ná stjórn á millimálamauli, sykuráti, kvöldsnaði, losna við aukakílóin og upplifa vellíðan í eigin skinni.

Sigríður Oddsdóttir er heima-vinnandi móðir með tveggja ára dóttur. Hún æfir crossfit af kappi þegar tími gefst og hefur tekið Garcinia Cambogia-fæðubótarefni samhliða æfingunum í nokkurn tíma. Sigríður segist vera í skýjunum með árangurinn. „Eftir að ég eignaðist dóttur mína hef ég ekki haft mikinn tíma fyrir hreyfingu og hef átt erfitt með að koma mér í sama form ég var í fyrir barnsburðinn. Ég get viðurkennt að ég borða líka meira en ég gerði og á það til að laumast í nammiskápinn á kvöldin“ segir Sigríður hlæjandi og segir ísinn vera sinn versta óvin.

Sá árangur eftir aðeins 1 til 2 vikur

„Samhliða crossfit-æfingunum mínum hef ég tekið Garcinia Cambogia og sá strax mun á mér. Ég tek 1-2 töflur á dag og þá finn ég fyrir þægilegri seddutilfinningu, borða miklu minna og læt nartið alveg í friði. Ég hef meiri orku, líður betur og hef náð miklu betri stjórn á eigin þyngd. Mér finnst ég líta miklu betur út og líður rosalega vel með sjálfa mig.“ segir Sigríður og brosir.

Söluastaðir

GARCINIA CAMBOGIA er þegar orðið eitt allra vinsælasta fæðubótarefni á Íslandi við þyngdarstjórnun og er fáanlegt í fjölda apóteka, Lyfju, Apótekinu, Heilsuhorninu Blómavali, Sportlífi, Hagkaupi, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.



Sigríður Oddsdóttir mælir eindregið með Garcinia Cambogia.

MYND/GVA



Ráðlögð notkun: Taktu 2 hylki um 30 - 60 mínútum fyrir aðal-máltíð eða taktu tvö hylki stuttu eftir aðal-máltíð.

GARCINIA CAMBOGIA er ljósgrænn ávöxtur sem vex í Suðaustur-Asíu og hefur verið notaður lengi af innfæddum sem almenn fæða og sem lækningalyf. Reynsla um allan heim hefur sýnt að virkni Garcinia Cambogia er þrjúþætt og má rekja til efnis sem kallast HCA eða Hýdroxýsýra. Fyrsta virkni stafar af því að efnin í ávextinum jafna blóðsykur, minnka matarþörf og eyða sætupörf. Önnur virkni er að Garcinia Cambogia hindrar fitu-uppbyggingu í líkamanum, tekur allan aukasykur og meltir hann án þess að líkaminn setji umframmagn í fituforða. Þriðja virkni er að Garcinia Cambogia eykur serótónínframleiðslu í heilanum, býr til jafnaðargeð, eykur vellíðan og minnkar stress.



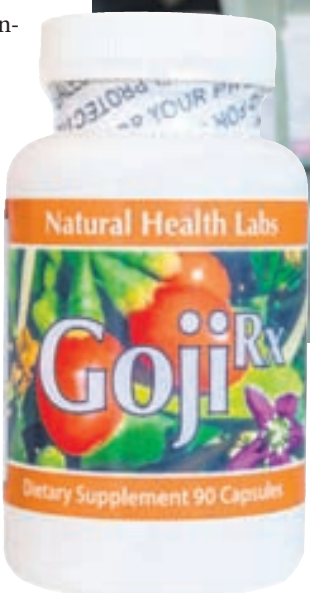
Geislandi húð, hár og neglur

GOJI-BER – Nýtt frá **Natural Health Labs**. Stuðlar að hreysti og langlífi ásamt því að gefa húð, hári og nöglum fallegan ljóma. Tilvalið fyrir þá sem vilja neyta goji-berja á auðveldan og þægilegan máta.

Rósa Þorvaldsdóttir meistari í snyrtifræðum, kennari og fóttaaðgerðafræðingur er eigandi Snyrtimiðstöðvarinnar Lancôme. Hún hefur rekið eigin stofu samfellt í 35 ár. „Við tókum á móti fólki á öllum aldri, konum og körlum, í slakandi andlits- og líkamsmeðferðir og leggjum mikið upp úr þægilegu andrúmslofti. Ég fæ fólk til mín í alls konar ástandi og okkar markmið er alltaf að hjálpa fólki að líða betur í líkama og sál.“

MÆLIR MEÐ GOJI-BERJUM

Hverri meðferð fylgir húðgreining og ráðleggingar um umhirðu húðar segir Rósa. „Ég er með mismunandi ráðleggingar fyrir hvern og einn en bendi öllum á að borða hollt og fara vel með líkamann. Goji-ber eru ein næringarríkasta fæða sem ég veit um og algjört töfraefni fyrir húðina, neglurnar og hárið. Ég bendi mörgum á að ef þeir vilja fallett og heilbriggt útlit eru goji-ber frábær lausn. Ég tek sjálf goji-fæðubótarefni daglega því mér finnst þau minnka sykurþörf og gefa mér nauðsynlega viðbótarorku. Einfalt og þægilegt,“ segir Rósa og brosir.



Rósa Þorvaldsdóttir snyrtifræðingur mælir með goji-berjum fyrir fallett og heilbriggt útlit.

Ráðlögð notkun: Taktu 1 til 3 grænmetis-hylki með vatnsglassi yfir daginn.

HENTUG LAUSN FYRIR ALLA

GOJI-BER hafa notið mikilla vinsælda um allan heim. Goji-fæðubótarefni er frábær lausn fyrir þá sem vilja neyta berjanna á auðveldan og þægilegan máta. Fáanlegt í nær öllum apótekum landsins, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómavali, Sportlífi, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.

GOJI-BER eru af mörgum talin næringarríkasta fæða sem finnst í náttúrunni og eru því flokkuð sem svokölluð ofurfæða eða superfoods. Berin vaxa í Kína, Mongólíu og Himalajafjöllum og eru oft kölluð hamingjuberin vegna vellíðunar sem þeim fylgir og ótrúlegra áhrifa þeirra á heilsu og heilbrigði. Innfæddir hafa notað þau í þúsundir ára í lækningaskyni vegna einstakra yngingaráhrifa þeirra og margvíslegra næringarefna. Þau eru stútfull af próteini, aminosýrum vítamínum og steinefnum og einstaklega rík af andoxunarefnum sem vinna gegn öldrun og gefa húð, hári og nöglum fallegan ljóma. Einnig bæta þau sjónina, skerpa hugsun, auka lífsorku og styrkja ónæmiskerfið.



Öflug hreinsun og betri líðan

Afeitrunar meðferð með **Detox Body Styler** hentar fólki með hátt sýrustig, veikt æðakerfi, bjúg og appelsínuhúð svo dæmi séu nefnd. Erla Gunnarsdóttir hefur góða reynslu af tækinu. Henni fannst hún svífa eftir fyrstu meðferðina og fætturnir bera hana nú miklu lengra en áður.

Heilsa og útlit að Hlíðasmára 17 býður upp á nýja afeitrunar meðferð sem nýtist fólki með hátt sýrustig í líkamanum, veikt æðakerfi, bjúg, exem, gigt og appelsínuhúð. Meðferðin hentar til dæmis íþróttafólki, fólki í yfirþyngd og reykingafólki en hún ýtir undir hreinsun og bætir líðan. Tækið sem notað er við meðferðina nefnist Detox Body Styler og er eina tækið sinnar tegundar hér á landi. Það er framleitt af Weyergans í Þýskalandi og hefur gefið góða raun.

Afleiðing hás sýrustigs er hátt hlutfall H(+) jóna. Í meðferðinni eru þær núllstilltar og í kjölfarið skolasat þær út. „Við byrjum á því að bera raflausnargel á viðskiptavininn en það býr líkamann undir meðferðina. Með því erum við að núlla út súrt verndarlag húðarinnar sem eykur einnig gegnumflæði hennar þannig að jónaskiptin (rafeindaskiptin) ganga betur. Viðskiptavinurinn er svo klæddur í svokallaðan detox-poka en í

honum eru neikvæðar súrefnisjónir. Þær tengjast við jákvæðu jónirnar í líkamanum og núllstillta þannig sýrustigið,“ útskýrir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits sem flytur tækið inn. Hún segir fólk oft upplifa kitlandi tilfinningu í fótunum og fljótlega í kjölfarið fer hreinsunin af stað. Margir þurfa því á salerni strax eftir meðferð. Meðferðin tekur 20–40 mínútur. Mismunandi er hversu oft þarf að koma en ávallt þarf að láta líða 48 klukkustundir á milli skipta.

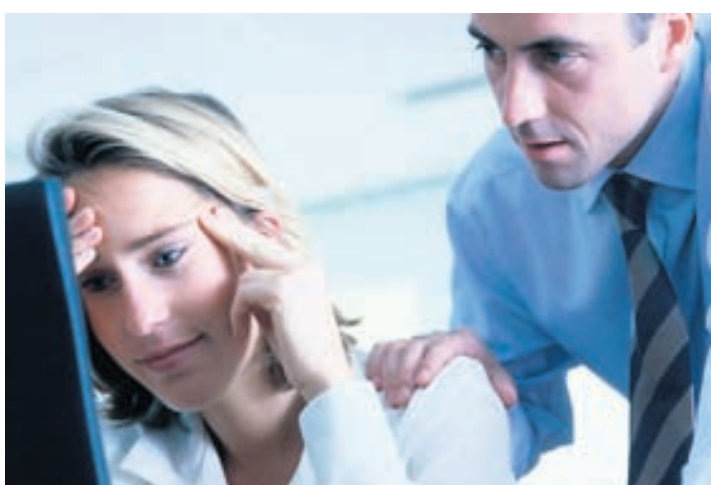
Erla Gunnarsdóttir hefur góða reynslu af tækinu. Hún fékk hjartaáfall fyrir ári, aðeins fjórutíu ára gömul. „Ég hef síðan þurft að auka hreyfingu en átt erfitt með það út af fótunum á mér, enda hef ég verið gjörn á að fá bjúg og beinhimnbólgu. Ég fékk svo tækifæri til að fara með Söndru út til Þýskalands til að prófa tækið og fann strax gríðarlegan mun. Ég var sérstaklega þrútin eftir ferðalagið en leið eins og ég svifi eftir meðferðina. Ég sá engan bjúg og gat labbað um allt í

tvo daga, en það hafði ég átt erfitt með áður. Eftir að tækið kom hingað heim hef ég farið fimm sinnum og líður miklu betur. Ég finn ekki fyrir fótapirringi sem hefur plagt mig lengi og er sömuleiðis laus við þurrkubletti. Húðin er miklu mýkri og ég finn að það hefur orðið mikil hreinsun í líkamanum. Þá hef ég glímt við kviðfitu sem mér finnst hafa minnkað. Ég hef meiri orku og fætturnir bera mig lengra,“ segir Erla glöð í bragði. „Ég er mjög spennt að fylgjast með öllum þessum jákvæðu breytingum,“ bætir hún við.

Boðið er upp á nokkrar mismunandi meðferðir með tækinu; hefðbundna meðferð, detox-meðferð, æðaslitameðferð og endurnærandi meðferð. Þá er von á annarri vél innan tíðar sem vinnur sérstaklega á sogæðakerfinu. Áhugasamir geta fylgst með á Facebook-síðunni Heilsa og útlit. Eins er hægt að hafa samband í síma 562-6969 og 773-6669.



Sandra Lárusdóttir ásamt Erlu Gunnarsdóttur. Erla hefur farið fimm sinnum í tækið og finnur mikinn mun á sér. Hún er með minni bjúg, laus við fótapirring og húðin er miklu mýkri. Þá finnst henni kviðfita hafa minnkað.



Góðir vinnufélagar gleðjast með glöðum og hryggjast með hryggum.

Vinnurðu á góðum eða slæmum vinnustað?

Ef fólk líður illa í vinnunni getur það lýst sér með líkamlegum og sálrænum einkennum svo sem höfuðverk, vöðvaspennu, svefnleysi, kvíða og depurð, svo nokkuð sé nefnt. Úrbætur byggjast á því að komist sé að rót vandans. Til þess þarf að líta á vinnuumhverfið í heild, hvort vanlíðan starfsmanns sé vegna ytri atriða í vinnuumhverfinu svo sem hávaða, lélegrar lýsingar, rangrar líkamsbeitingar eða efnamengunar, eða vegna þess að starfið hentar honum ekki, hann fær ekki að njóta sín og þeirra krafta sem með honum búa.

- Einkennandi fyrir góðan vinnustað er að vinnufélagarnir bera traust hver til annars, finna til samhygðar og hafa umburðarlyndi gagnvart sérkennum náungans. Starfshópurinn getur því aðeins unnið vel saman og þróast, að þekking, geta og sköpunarhæfni einstaklinganna nýtist eins og best verður á kosið. Í góðum starfshópi veit hver og einn til hvers er ætlast af honum og hvaða stöðu hann hefur í hópnum.
- Á góðum vinnustað ríkir lýðræði, fólk þorir að vera það sjálft og býr ekki við ótta og öryggisleysi. Vandamál eru rædd í vinsemd og til þess að leysa þau en ekki til að koma höggi á sökudólg.
- Fjallað er um markmiðin og ákvarðanir teknar í samráði við starfsmenn. Miðað er að því að fólk þroskist og endurnýi sig í starfi, geti notið hæfileika sinna og þekking og færni hvers og eins sé metin að verðleikum.
- Samstarfsmenn gleðjast með glöðum og hryggjast með hryggum.
- Á vondum vinnustað setur yfirstjórnin öll markmið og tekur ákvarðanir sem undirmenn eiga að hlýða. Fólk lærir að bæla tilfinningar sínar og gætir sín á að segja ekkert sem gæti komið því í koll. Reiði og gremja sýður undir niðri og illt umtal um stjórnendur eru daglegt brauð.
- Á vondum vinnustað ríkir samkeppni og öfund og engin stefna er í því að miðla af reynslu eða nýta nýja þekkingu í vinnunni.

Heimild: vinnueftirlitid.is

Sérverslun fyrir samkvæmisdansara

Systurnar Sigríður Biering og Thelma Magnúsdóttir opnuðu verslunina **Dansbúðin.is**, sem er sérverslun fyrir samkvæmisdansara, fyrir þremur árum. Verslunin er sú eina sinnar tegundar hér á landi og þó víðar væri leitað.

Hingað getur fólk komið og græjað sig alfarið upp fyrir keppni en við erum með allt frá dansfatnaði yfir í brúnkrem, skart og skó. Auk þess erum við með umboðssölu á notuðum dansfötum. Oft er keppnisdansfatnaður bara notaður í örfá skipti en við sjáum til þess að hann fái nýtt líf,“ segir Sigríður. Margir leita að notuðum fatnaði á netinu og þurfa þá kannski að fara á marga staði. Hér er allt á einum stað,“ bætir hún við.

Sigríður segir þær systur hafa lifað og hræst í dansheiminum í átján ár. „Við byrjuðum báðar í þessu í gegnum börnin okkar. Ég var með tvo stráka í dansi og hún tvær stelpur. Okkur fannst vanta svona verslun og byrjuðum með netverslun en opnuðum að Auðbrekku 2 í Kópavogi fyrir þremur árum. Börnin okkar hafa nú öll, nema Sara Lind Guðnadóttir, dóttir Thelmu, lagt dansskóna á hilluna en við systurnar höldum áfram,“ segir Sigríður en tekur fram að Sara Lind sé með fremstu dönsurum landsins. Hún og Elvar Kristinn Gapunay unnu Hæfileikakeppni Íslands sem sýnd var á Skjá einum 2012 og tóku jafnframt þátt í Ísland got talent á Stöð 2 fyrir á þessu ári.

Systurnar leggja ríka áherslu á góða dansskó og eru með umboð fyrir Ray Rose og International Dansshoes frá Bretlandi og Aida frá Rússlandi. Þá flytja þær inn ýmiss konar æfinga- og dansfatnað en eru jafnframt með saumakonu á sínum snærum sem sérsaumar æfingafatnað sem seldur er í versluninni. „Við



Systurnar Sigríður og Thelma hafa lifað og hræst í dansheiminum í átján ár. Þær þekka allar keppnisreglur varðandi klæðaburð, útlit og hár og ráðleggja viðskiptavinum í samræmi við þær.

MYND/GVA

gefum okkur út fyrir að kunna allar keppnisreglurnar varðandi klæðaburð, útlit og hár og reynum að leiðbeina og ráðleggja fólki. Þessar reglur geta verið mjög þröngar og eru mismunandi eftir aldri keppenda. Þær snúa meðal annars að litum, sniðum og skrauti,“ segir Sigríður. Hún er hárskerameistari að mennt og fer ásamt systur sinni jafnvel út í að kenna fólki að greiða sé þess óskað.

Verslunin er opin frá 15.30 til 18.30 alla virka daga og frá 11 til 15.00 á laugardögum. „Við erum í annarri vinnu á morgnana en höfum opnað fyrir fólki sem býr úti á landi og um helgar sé þess óskað. Nánari upplýsingar er að finna á www.dansbudin.is og í síma 8677996 / 6986434.



Rík áhersla er lögð á vandaða skó.

Léttara líf í Heilsuborg

Heilsuborg er líkamsrækt þar sem boðið er upp á heildstæða þjónustu í átt að betri heilsu og líðan.



12 mánaða námskeið að léttara lífi

Heilsulausnir

- Hefst **1. september**
kl. 6:20, 10:00, 14:00 og 19:30
- Kennt **þrisvar í viku**
- Á námskeiðinu er unnið með **hreyfingu, næringu, skipulag daglegs lífs og hugarfar**

Að námskeiðinu standa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttfræðingar, lækni, næringarfræðingur, sálfræðingar og sjúkráþjálfarar.

Upplýsingar í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Opið hús!

laugardaginn **30. ágúst**
milli kl. 12 og 14.



- Kynning og leiðsögn um Heilsuborg
- Frítt í stöðina fyrir þá sem vilja prófa
- Happdrætti og margt fleira til gagns og gamans

„Að **breyta um mataræði** er mikil vinna“

Sólveig Sigurðardóttir verður á staðnum með góð ráð varðandi mataræði og breyttan lífstíl.

Ert þú óviss með næstu skref?

Pantaðu tíma í Heilsumat og hjúkrunarfræðingur fer yfir stöðuna á þinni heilsu og aðstoðar með næstu skref.

Ert **þú** að kljást við?

- offitu?
- verki?
- háan blóðþrýsting?
- orkuleysi?
- depurð eða kvíða?

Heilsulausnir
Stoðkerfislausnir
Orkulausnir
Hugarlausnir

Lausnina finnur þú í **Heilsuborg**



HEILSUBORG

www.heilsuborg.is

I hvert skipti sem þú kaupir flösku af Toppur, getur þú 3 LÍTRAR af hreinu vatni til Afríku.

Rauði krossinn

SLÖKKTU MEIRA EN ÞINN EIGIN ÞORSTA

1 TOPPUR 3 LÍTRAR AF VATNI TIL AFRÍKU

Mánari upplýsingar á: facebook.com/toppur



Einherjar eru vígalegir í fullum skróða.



Öllum er velkomið að koma og prófa æfingu hjá Einherjum.

Oft er tekist harkalega á.

5:2 Fasting diet trefjahylki

5:2 mataræðið er lífstíll ekki megrunarkúr, þú fastar 2 daga í viku hina dagana borðarðu eins og venjulega. Þeir sem breyta lífstílnum ná þyngdinni niður hratt og örugglega ef þeir passa sig á föstu-dögunum og telja hitaeiningarnar. Stórkostlega við þessa lífsstílsbreytingu er ávinningurinn á almennt heilbrigði okkar, minni líkur á lífstílssjúkdómum eins og ofnæmi, sykursýki, alsheimer og bólgusjúkdómum.

Sumir eiga erfitt með að fasta þessa 2 daga, sérstaklega í byrjun.

5:2 Fasting diet support trefjahylkin hjálpa þér að breyta lífstílnum. **5:2** hylkin innihalda náttúrulegar trefjar sem þenjast út í magnum og gefa okkur tilfinninguna að við séum ekki svöng. Oft ruglast meltingin þegar fólk breytir mataræðinu, gott er að taka **5:2 Fasting diet support** hylki hálf tíma fyrir máltíð með 1-2 glösum af vatni til að halda meltingunni góðri og ristlinum virkum. Hentar einnig þeim sem vilja minnka matarskammtana t.d á kvöldin þegar svengdar og sykurþörfin er oft mikil hjá fólki.



- **5:2** trefjarnar hjálpa okkur þá daga sem við erum að borða færri kaloríur.
- **5:2** trefjarnar minnka hungurtilfinninguna
- **5:2** trefjarnar eru viðurkenndar af EFSA til að auka þyngdartap
- **5:2** trefjarnar eru 100% náttúrulegar

Fæst í apótekum, heilsuvöruverslunum og stórmörkuðum.

www.heilsa.is

Stórir og sterkir menn mikilvægir

Hópur manna, sem stunda amerískan fótbolta, kallar sig Einherja. Menn úr flestum íþróttagreinum eru í hópnum en allir geta verið með. Í hópnum eru 30 til 40 manns en í liði í NFL-deildinni eru 53 leikmenn. Einherja vantar fleiri leikmenn og er öllum velkomið að koma á æfingu og prófa.

Nokkuð stór hópur stráka hefur hist reglulega undanfarin ár til að æfa amerískan fótbolta. Hópurinn kallar sig Einherja. Ingi Þór Kristjánsson byrjaði að æfa fyrir rúmu ári og mælir með því að allir komi og prófi æfingu. „Ég hef lengi fylgst með amerískum fótbolta í sjónvarpi og langaði að prófa sjálfur. Ég hef alltaf verið í einhverjum íþróttum og hef stundað júdó í tólf ár.“

Farvegur fyrir útrás

Ingi segir að amerískur fótbolti líti út fyrir að vera flókin íþrótt hjá þeim sem hafa ekkert spád í hana. „Þegar fólk hefur áttað sig á grunnatriðum íþróttarinnar og út á hvað hún gengur þá kemur þetta fljótt. Íþróttin er mjög skemmtileg og maður fær mikla útrás og hreyfingu í henni. Þetta er líka góð liðs-íþrótt og félagsskapurinn er góður. Við höfum aðeins hist utan vallar en hópurinn er fjölbreyttur og skemmtilegur.“

Í hópnum eru menn sem hafa stundað körfubolta, fótbolta, kraftlyftingar og fleiri íþróttir. „Það er engin skylda að hafa verið í

íþróttum áður eða vera í einhverju súperformi til að mæta á æfingu þó það sé auðvitað betra. Formið er hins vegar fljótt að koma ef fólk er duglegt að mæta á æfing- ar,“ segir Ingi.

Spila bæði með brynju og án

Einherjar spila bæði með og án hlífðarbúnaðar og segir Ingi að sumum finnist skemmtilegra að vera án búnaðar. „Íþróttin er allt önnur þegar spilað er án búnaðar. Þetta er þá ekki jafn harkalegt og nóg er að klukka menn í stað þess að tækla þá niður í jörðina. Við setjum menn sem eru að byrja að æfa aldrei í brynjur, þeir þurfa fyrst að læra grunnatriðin áður en byrjað er að spila. Ef það er ekki gert getur þetta orðið hættulegt.“ Ingi bætir því við að frá því hann byrjaði að æfa amerískan fótbolta hafi aðeins orðið eitt alvarlegt slys. „Að sjálfsgöðu meidda menn sig, togna og brotna jafnvel en það er ekkert algengara en í öðrum íþróttum eins og til dæmis handbolta eða fótbolta.“

Stóru mennirnir mikilvægir

Eins og áður segir eru Einherj-

ar blanda af alls kyns íþróttamönnum en Ingi segir það mikilvægt að hafa góðan grunn af stórum og sterkum mönnum, þeir séu í mikilvægustu stöðunni á vellinum. „Það þurfa að vera stórir menn sem geta ýtt öðrum stórum mönnum en það skiptir annars ekki máli hvernig líkamsbygging manna er, það geta allir fundið sig í hinum mismunandi stöðum og hlutverkum.“

Vilja fleiri leikmenn

Ellefu leikmenn eru inni á vellinum í hvoru liði en í efstu deild ameríska fótboltans í Bandaríkjunum, NFL, eru leikmennirnir 53 talsins. „Við erum ekki komnir með fullskipað lið. Við þurfum helst að vera þrjátíu til að geta sjaldgæft í NFL að leikmenn séu bæði í vörn og sókn en hjá okkur gerum við bara allt og hlaupum um allan völl.“

Einherjar eru að leita sér að fleiri leikmönnum og er öllum velkomið að prófa að mæta á æfingu. Nánari upplýsingar um Einherja má finna á Facebook.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T



Heilsa og hreysti í hverjum sopa

Fyrirtækið Arka heilsuvörur sérhæfir sig í sölu á heilnæmri og hreinni gæðamatvöru. Meðal þess sem er til sölu hjá Arka eru hollir og svalandi berjadrykkir frá The Berry Company, ávaxtasafar og kókosvatn frá Healthy People og orkudrykkir frá Little Miracles.

Heildsalan Arka heilsuvörur er með puttann á púlsinum þegar kemur að heilsuvakningu landsmanna. Hún sérhæfir sig í sölu á heilnæmri og hreinni gæðamatvöru og reið á vadið með bráðholla og svalandi berjadrykki frá The Berry Company sem nú eru á borðum flestra landsmanna. Berjadrykkir The Berry Company fást um allt land. Í fyrra bættust við litlar 330 millilítra fernur með skrúfuðum tappa sem henta vel fyrir fólk á ferðinni.

Hágæða heilsudrykkir

„Það hefur verið afar skemmtilegt að upplifa ánægju viðskiptavina og svara kröfum þeirra um hreinar og aukaefnalausar heilsuvörur,“ segir Þóra Björg Dagfinnsdóttir, einn eigenda heildsölnnar Arka heilsuvara.

Meðal fleiri þekktra vörumerkja hjá Örku heilsuvörum eru ávaxtasafar og kókosvatn frá Healthy People sem eru eins og nafnið ber með sér há-gæða heilsudrykkir. Vörulína Healthy People stækkar hratt og við munum bæta við nýjungum á næstu vikum; allir eru drykkirnir aukaefnalausir, án viðbættis sykurs og dásamlega bragðgóðir,“ segir Þóra.

Í hliðarlínu Healthy People má finna ávaxtakokteila sem kallast Happy People. „Kokteilarnir frá Happy People eru skemmtilegir sumardrykkir og fá alla til að brosa. Þetta eru tilbúnir, ferskir ávaxtakokteilar eins og Mojito, Pina Colada og Cosmopolitan.“

Little Miracles eru lífrænir orkudrykkir með tei og ginsengi. Þeir eru seldir í flestum löndum Evrópu og hafa unnið til fjölda verðlauna fyrir gæði. „Græna teið frá þeim vann stór verðlaun í fyrra. Þau heita Quality Food Awards 2013 og nýjasta varan frá þeim, sítrónugraste, er tilnefnd til verðlauna fyrir árið 2014.“

Líka fyrir þá sem eru með mjólkuróþol

„Þá erum við með vörur frá Lima sem er 55 ára gamalt frumkvöðlafyrirtæki en það hefur í allan þennan tíma verið í forystu fyrir lífrænar matvörur úr jurtaríkinu og hefur framleiðsla fyrirtækisins alltaf mætt ströngum kröfum um næringarinnihald. Í vörulínunni er meðal annars, hrísmjólk, sojamjólk og haframjólk sem njóta vaxandi vinsælda hjá fólki með mjólkuróþol. Einnig eru vörurnar mikið notaðar í þeyting.“

Síaukið úrval heilsuvara

Arka er vakandi fyrir nýjungum á heilsuvörumarkaði og sífellt eykst úrvalið í hillum verslana. „Nú í vikunni hófum við dreifingu á Vita Coco-kókosvatni sem er mest selda kókosvatn í heimi og nýtur vinsælda meðal stjarnanna í Hollywood.“

Vita Coco-kókosvatnið inniheldur enga fitu og er hitaeiningasnautt og er í raun náttúrulegur orkudrykkur. Kókosvatn hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íþróttafólki og hentar líka einstaklega vel eftir hot yoga því þegar við svitnum vel á góðri æfingu þá töpum við steinefnum og söltum úr líkamnum með svitanum. Kókosvatn er ríkt af söltum og steinefnum svo sem kalíumi og þykir því ákjósanlegur kostur til að vökva líkamann á ný eftir vökvatap á löngum og erfiðum æfingum. Kalíum er mikilvægt steinefni fyrir reglulegan hjartslátt og rétta virkni frumna og vefja líkamans.“



Arka er sannkallað fjölskyldufyrirtæki en þarf starfa hjónin Geir Magnús Zoëga og Þóra Dagfinnsdóttir, systir Þóru, Ólöf Dagfinnsdóttir, Birta Bjarnadóttir, og Þórdís Erla Zoëga, sem er dóttir Geirs og Þóru. Á myndina vantar þriðju systurina, Elísabetu Dagfinnsdóttur, og mann hennar, Ara Jóhannesson, sem einnig vinna í fyrirtækinu. Einnig vantar Írisi Ósk Steinþórsdóttur á myndina.

MYNDIR.GVA

„Það hefur verið afar skemmtilegt að upplifa ánægju viðskiptavina og svara kröfum þeirra um hreinar og aukaefnalausar heilsuvörur.“



Little Miracles eru lífrænir orkudrykkir með tei og ginsengi. Þeir hafa unnið til fjölda verðlauna fyrir gæði.



Kókosvatnið Vita Coco inniheldur enga fitu og er hitaeiningasnautt og er í raun náttúrulegur orkudrykkur.



Vörurnar frá Lima henta fólki með mjólkuróþol vel.



Kokteilarnir frá Healthy People fá alla til að brosa.

Heilsan betri með sahaja jóga

Daði Guðbjörnssyni líður betur á sál og líkama eftir að hann byrjaði að stunda hugleiðslu fyrir nokkrum árum. Hann og fleiri bjóða fólki að mæta ókeypis í tíma í sahaja og þar sem þeim líður svo vel af ástunduninni langar þau til að hjálpa fleirum að líða jafn vel og þeim.

Daði Guðbjörnsson listmálari hefur stundað sahaja jóga í mörg ár og finnur mikinn mun á líðan sinni, bæði andlegri og líkamlegri, eftir að hann byrjaði. „Þetta er fyrst og fremst hugleiðsla sem við erum að stunda. Það geta allir komið og verið með og sérstaklega eru þeir sem langar til að breyta lífi sínu velkomnir, fólk sem er leitandi í lífinu og er að leita að innri friði,“ segir Daði.

Hann segir að þeir sem byrji að stunda sahaja jóga finni einhvers konar guðdómlegan frið innra með sér. „Þetta nýst um að vekja hið svokallaða kundalini í fólki en kundalini er stýrikrafturinn í alheiminum. Fólk fer fljótlega að líða betur andlega, en smátt og smátt fer fólk að sjá sjálf sig í nýju ljósi og hvernig það raunverulega er. Þá fara að vakna hugmyndir um hverju má breyta og svo hefur fólk val um hvort það gerir þessar breytingar á sjálfs sér. Ég hef til dæmis breytt mataræðinu og minnkað neyslu á kjöti og fiski því ég finn að mér líður betur þegar ég borða léttara fæði. Þegar kundalini vaknar í fólki kemst það á þann stað í hugleiðslunni að það verður

án hugsana. Þegar fólk kemst á þann stað hefur það tækifæri til að endurmeta sjálft sig.“

Daði segir jafnframt að það sé erfitt að segja frá því sem gerist og að fólk verði að koma til að upplifa kundalini. „Þetta er það sem kallað er í mæltu máli „mystík“. Ég veit ekki til þess að þetta gerist hjá öðrum jóga-hreyfingum. Jógakerfin taka flest öll þrjátíu ár þar sem fyrsti hlutinn er þessi hefðbundna leikfimi sem fólk þekkir. Hún gengur út á að koma fólki í jafnvægi, hjá okkur er það kundalini sem kemur jafnvæginu á. Þegar það vinnur á orkustöðvunum er fólk komið í jafnvægi. Við byrjum eiginlega á endanum, ég kann enga jógaleikfimi sjálfur en er búinn að stunda sahaja jóga í sjö til átta ár og finn mjög mikinn mun á mér. Þegar maður lagast andlega þá lagast líka líkaminn. Ég er betri af gigtinni, nánast góður af astma og blóðþrýstingurinn er allt annar. Ég er hættur á blóðþrýstingslyfjum sem ég notaði í tuttugu ár því ég þarf þau ekki lengur. Þetta er að sjálfsgöðu allt í samráði við lækna og engin vitleysa í þessu. Ef okkur finnst við ekki þurfa á einhverjum lyfjum að halda lengur ráðfærum við okkur alltaf við lækna



Daði var á Indlandi síðastliðinn vetur þar sem hann gaf heimamönnum kundalini-vakningu (Atma Sakshatkar). „Indverjarnir vissu allir hvað það er og vildu prófa.“

áður en við breytum nokkru. Við ástundun sahaja jóga verður svo mikil bót á mörgu í daglega lífinu. Þess vegna bjóðum við upp á tíma í því í sjálfboðavinnu. Þetta

er búið að gefa okkur sjálfum svo mikið að okkur langar til að fleirum líði betur,“ segir Daði.

Kynningarfundir í sahaja jóga eru tvisvar í mánuði á Dalbraut

27. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni, sahajayoga.is. en næsti fundur verður næstkomandi mánudag, 25. ágúst klukk- an átta.

Margir ná ótrúlega góðum árangri

Heilsuborg fer nú af stað með námskeiðið Heilsulausnir sem hugsað er fyrir fólk sem glímur við ofþyngd. Fólk er hjáþað að gera breytingar til framtíðar.

Það eru að verða komin fimm ár síðan fyrstu heilsulausnanámskeiðin fóru af stað hjá okkur og hefur mörgum gengið ótrúlega vel að ná árangri. Í dag fara hátt í 300 manns á ári í gegnum prógrammið og nú orðið hitti ég varla fólk án þess að viðkomandi þekki einhvern sem náð hefur góðum árangri hjá okkur. Það er virkilega ánægjulegt,“ segir Óskar Jón Helgason, forstöðumaður heilbrigðisþjónustu í Heilsuborg.

Óskar segir mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir að hér er ekki um eitthvert tímabundið átaksnámskeið að ræða. „Við reynum að skapa umgjörð sem hjálpar fólki að gera breytingar sem skila sér til framtíðar. Við höfum lært að það er engin ein leið sem hentar öllum og því kynnum við ýmis verkfæri til sögunnar sem hver og einn getur nýtt sér eftir því sem hverjum hentar.“

Námskeiðið er sett saman af hreyfingu undir stjórn íþróttafræðings þrisvar í viku, einstaklingsviðtölum við hjúkrunarfræðinga þar sem neyslumynstur hvers og eins er skoðað og fræðslufundum þar sem farið er yfir víðan völl hvað varðar alla þá þætti sem skipta máli til að ná jafnvægi í daglegu lífi og bæta lífsgæði. Óskar segir að



Óskar Jón Helgason sjúkráþjálfari ásamt, Ingu Mariu Baldursdóttur og Heimi Hallgrímssyni, íþróttafræðingum og þjálfurum á námskeiðinu.

MÖRG ÁHUGAVERÐ NÁMSKEIÐ

Heilsulausnanámskeiðið er hluti af heilsuskólanum í Heilsuborg. Þar er einnig boðið upp á námskeiðin Hugarlausnir fyrir fólk sem er að glíma við þunglyndi, kvíða eða streitu, Orkulausnir fyrir fólk sem er að ná sér eftir erfið veikindi eða vefjagigt og Stoðkerfislausnir fyrir fólk með stoðkerfisverki.

stór ástæða þess að fólki gangi svona vel á námskeiðunum sé sú samkennd og stemning sem myndist í hópnum. Fólk sækir stuðning hvert í annað og það sé ekki síst félagskapurinn sem

hjálp fólki í gegnum erfiðustu tímabilin. „Þegar svo ávinningurinn fer að skila sér verður ekki aftur snúið og þátttakendur geta ekki hugsað sér að fara aftur í gamla farið,“ lýsir Óskar.



25 ára

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN
30. ÁGÚST KL. 13-15

Innritun
og upplýsingar
á dansskoli.is eða
í síma 553 6645

Salsa
Break
Zumba
Hip Hop
Freestyle
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
Valsheimilið Hlíðarenda | sími 553 6645 | dans@dansskoli.is

TRI**Suðurlandsbraut 32**

HJÓLREIÐAR



HLAUP



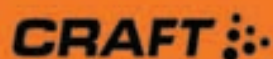
SUND

**BORGUN**

TRI VERSLUN er nú að bjóða viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við Borgun.

Verð frá ➤ 71.990kr

FERÐADAGAR

CUBE**HYBRID****FJALLAHJÓL****ORKUBARINN**
25% AFSLÁTTUR
20. ágúst til 23. ágúst, 2014**20% afsláttur af öllum Cube Hybrid,
29" fjallahjólum & 26" fjallahjólum.
Tilboðið gildir út ágústmánuð****FERÐADAGAR****25% afsláttur af öllum hlaupavörum
20. ágúst til 23. ágúst, 2014****WWW.TRI.IS**Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00



SAMFÉLAGSMIÐLAR GETA VERIÐ VARASAMIR

Rúmlega fjórðungur mannkyns notar samfélagsmiðla á borð við Facebook, Twitter og Instagram. Þar tengist fólk saman með ýmsum hætti sem við fyrstu sýn virðist nokkuð skaðlaust. Undanfarið hafa þó æ fleiri velt fyrir sér hugsanlegri skaðsemi þeirra á andlegt heilbrigði og vellíðan notenda þeirra.

Nýlegar rannsóknir sem gerðar voru í Bandaríkjunum og Bretlandi gefa til kynna að þeir sem nota Facebook eigi á hættu að kynda undir kvíða og vanmætti gagnvart öðru fólki. Aðrar rannsóknir ganga svo langt að segja að mikil Facebook-notkun geri fólk einfaldlega vansælt. Þegar notendur Facebook setja inn nýja stöðuuppfærslu verða æ fleiri háðari því að fá jákvæðar athugasemdir til baka eða „like“ frá vinum. Sé slík hegðun styrkt verður enn erfiðara fyrir viðkomandi að hætta að nota Facebook og líklegra að viðkomandi verði háður samfélagsvefnum. Sömu rannsóknir sýna einnig að eftir því sem notendur er kvíðnari og óöruggari félagslega, því líklegri eru þeir til að nota samfélagsvefina. Nýleg bresk könnun leiddi einnig í ljós að rúmlega helmingi aðspurðra fannst samfélagsmiðlar hafa neikvæð áhrif á líf þeirra. Ein ástæðan er sú að þeir ýta undir samanburð við aðra einstaklinga, þeim í óhag.

Heimild: Medical News Today



HVÍLD BESTA RÁÐIÐ VIÐ BEINHIMNUBÓLGU

Beinhimnubólga er algengur álagsáverki meðal hlaupara og lýsir sér sem verkir í framanverðum fótlegg.

Orsök verkjanna getur í sumum tilfellum verið að sprungur hafi myndast við leggbeinið vegna nýtilkomins álags. Einnig getur verið bólga í beinhimnu sköflungsbeins og aðliggjandi sinum. Þá geta verkirnir einnig stafað af ACS eða Anterior compartment syndrome en þá þenjast vöðvarnir sem tilheyra leggnum út við álag og þrýsta á bandvefshimnuna sem umlykur þá.

Helsta ráðið við beinhimnubólgu er hvíld að lágmarki í 2-4 vikur. Kaldir bakstrar og bólgu-eyðandi lyf geta komið að gagni.

Heimild: Vísindavefur háskóla Íslands

HEILSUSAMLEGIR HAUSTDAGAR

- Á haustin er tilvalið að taka upp hollara mataræði. Hvarvetna blasir við uppskera úr íslenskum görðum; nýpupptekið grænmeti, ávextir og ber. Því er skemmtileg áskorun í eldhúsinu að matreiða léttara fæði eins og súpur, bökur og salöt úr brakandi ferskri uppskeru. Munið að því litríkari sem ávöxturinn er því hollari er hann fyrir ónæmiskerfið.
- Hressið upp á ónæmiskerfi líkamans með hreyfingu og hollum lífsháttum til að verjast pestum vetrarins. Drekið nóg af vatni, borðið óunninn og ferskan mat, takið inn lýsi og úðið í ykkur vítamínríkum ávöxtum og grænmeti.
- Á haustin er einstaklega frísklegt að hreyfa sig úti við, fara í göngutúra til að njóta haustlitanna, sund eða fjallgöngur og vitaskuld viðeigandi að skrá sig á dansnámskeið, jóga eða aðra hreyfingu við hæfi.
- Notið haustmyrkrið til sjálfsdekur. Slakið á heima í heitu baði, farið snemma í háttinn, lesið bækur eða kúrið í rölegheitum yfir góðri bíómynd. Munið bara að missa ykkur ekki í kósísarli og hafið hollustu að leiðarljósi.



Ragnheiður Ragnarsdóttir afrekskona í sundi

„Ég tek Wellwoman Sport á hverjum degi til að viðhalda orku og uppfylla vítamínþarfir líkamans. Öll vítamín sem ég þarfnast í EINNI töflu“



Aukin orka og úthald með
Wellwoman Sport

