

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 27. JÚNÍ 2017

Heilsa



Anna Margrét Ólafsdóttir kennir útjógá á Reykjanesi sem hefur verið mjög vinsælt.

heilsa ➔8



SPORT

365.is 365



## Ekki spretthlaup heldur lífsstíll

Átakið Sigrá sjálfa mig snýst um breyttan lífsstíl til lífstíðar hjá Höllu Cramer. Hún stofnaði samnefnda Facebook-síðu fyrr í þessum mánuði og ætlar að vinna í líkamlegri og andlegri heilsu sinni. ➔2

„Hreyfing getur svo sannarlega hjálpað til við þunglyndi og andlegu hliðina. Þetta er lífsstíll fyrir lífstíð og ég tek þetta á mínum hraða enda er þetta ekki spretthlaup,“ segir Halla Cramer.

MYNDIR/STEFÁN



## Flestir meta andlega heilsu góða

Undanfarin þrjú ár hefur Embætti landlæknis vakt að nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsuþegðun og líðan Íslendinga. Greint var frá helstu niðurstöðum í Talnabrunni embættisins sem nýverið kom út á netinu.

Eitt af því sem var kannað var andleg heilsa. Tæplega þrjú af hverjum fjórum Íslendingum (72%) meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2016 og lækkar hlutfallið úr 79% frá árinu 2014 en engin breyting er frá árinu 2015.

Fleiri konur en karlar meta andlega heilsu sína góða og fleiri í eldri hópum en þeim yngri. Tveir af hverjum þremur yngri en 25 ára meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða en 81% þeirra sem eru 55 ára og eldri.

Einnig var spurt um streitu. Rúmlega einn af hverjum fimm (22%) fullorðnum finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árið 2016 og lækkar hlutfallið úr 28% frá árinu á undan. Rómur þriðjungur (36%) finnur sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu.

Fleiri konur en karlar greina frá mikilli streitu og yngri aldershópar greina frá meiri streitu en þeir eldri. Tæpur þriðjungur fólks á aldrinum 18 til 44 ára segist oft eða mjög oft upplifa mikla streitu í daglegu lífi en aðeins 11% þeirra sem eru 55 ára og eldri.

Gallup framkvæmdi könnunina fyrir Embætti landlæknis. Úrtakið var 8.000 einstaklingar af öllu landinu, 18 ára og eldri, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfshópi Gallup og úr þjóðskrá.

## Er í lagi að geyma smjör á borðinu?

Smjör er ómissandi þáttur í matargerð, bakstur og sem viðbit. Hins vegar getur verið erfitt að eiga við það þegar það er nýkomið úr ísskápnnum enda afar hart. Því hafa margir brugðið á það ráð að geyma smjör við stofuhita, til að halda því mjúku. En eru meiri líkur á að það skemmist þannig?

Smjör er vissulega mjólkurafurð og því er margt sem mælir með kælingu en hins vegar er fituinnihald smjörs mjög hátt, yfir 80%, og skemmist því mun síður en aðrar mjólkurafurður, sér í lagi ef það er að auki saltað. Fitun, saltið og lítið magn vatns gerir bakteríum erfitt fyrir að fjölga sér.

Því ætti að vera í lagi að geyma saltað smjör við stofuhita í einhvern tíma, en ekki er mælt með slíku fyrir ósaltað smjör eða hrært smjör.

Þó er mælt með því að geyma smjör ekki of lengi við stofuhita þar sem fitan getur þránað. Til



lengri tíma er því betra að geyma það í kæli.

Gott ráð er að taka lítinn hluta af smjörinu sem á að nota næstu daga eða viku, en geyma afganginn í kæli. Þá er einnig mikilvægt að geyma smjör við réttar aðstæður.

Til dæmis þarf að verja smjör við fyrir birtu og geyma það því í skyggðu ílát. Ílát þarf að vera loftþétt. Einnig þarf að geyma smjör í skugga og ekki nálægt hitagjöfum á borð við ofna. Helst ætti hitinn í herberginu ekki að fara yfir 21-25 gráður.

Heimild: [authoritynutrition.com](http://authoritynutrition.com)



„Þetta er allt á réttri leið og mér líður betur í dag og ég er jákvæðari,“ segir Halla Cramer sem heldur úti Sigrá sjálfa mig.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Halla Cramer stofnaði Facebook-síðuna Sigrá sjálfa mig um miðjan júnímánuð en þar heldur hún utan um samnefnt átak sitt sem gengur út á að vinna í bæði líkamlegri og andlegri heilsu sinni. Á síðunni birtir hún m.a. upplýsingar um næstu áskoranir sínar, ýmsar gagnlegar heilsutengdar upplýsingar og margt fleira sem tengist heilsuferðalagi hennar eins og hún kallar það. Eftir að hafa gengið í gengum mikla erfiðleika undanfarin ár ákvað hún að snúa við blaðinu og taka sjálfa sig rækilega gegn. „Ég hef verið kvíða- og þunglyndissjúklingur frá því ég var ung stelpa auk þess sem ég hef gengið í gegnum margt undanfarin ár, t.d. lést faðir minn, John Josep Cramer, af slysförum árið 2006. Það áfall tók sinn toll og næstu ár voru mér mjög erfið.“

### Að sigra sjálfan sig

Hún segist fyrir vikudögum hafa fitnað mikið og leitað sér huggunar í mat og sælgæti án þess að hafa hreyft sig neitt. „Ég fór á Reykjalund árið 2013 þar sem ég dvaldi á offituvíðinu. Þar kom ég mér af stað og er ég afar þakklát fyrir þá hjálp sem ég fékk þar, bæði á líkamlega og andlega sviðinu. Markmið mitt

Ég kom alveg uppgefin í mark en þetta var samt það besta sem ég hafði gert fyrir sjálfa mig. Enda öskraði ég af gleði þegar ég kom í markið.

er að vera hraust, líða vel með sjálfa mig og vera ánægð með lífið og tilveruna. Þetta er allt á réttri leið og mér líður betur í dag og er jákvæðari. Hreyfing getur svo sannarlega hjálpað til við þunglyndi og andlegu hliðina. Þetta er lífsstíll fyrir lífstíð og ég tek þetta á mínum hraða enda er þetta ekki spretthlaup.“

Hún segir að upphaf átaksins megi rekja til þríþrautarkeppni sem Ungmennafélag Njarðvíkur hélt í ágúst 2015. „Ég var á Herbalife á þessum tíma og dugleg að mæta í ræktina. Þar var verið að ræða þessa þríþrautarkeppni enda ætluðu margir að taka þátt. Sjálf var ég ekki tilbúin á þessum tíma en eftir því sem fleiri bættust í hópinn langaði mig meira að taka þátt. Þegar ég hóf að ræða það var mér strax bent á að þessi keppni snýst ekki um að sigra aðra heldur fyrst og fremst að sigra sjálfan sig og hafa gaman af um leið.“

Hún ákvað að kyla á þetta og skræði sig til leiks. „Þar synti ég 400

metra, hjólaði fimm kílómetra og hljóp tvo kílómetra. Ég hafði ekki hjólað síðan ég var krakki en fékk lánað hjól og hjálm. Þríþrautin var erfið og ég skokkaði og gekk síðustu tvo kílómetrana. Ég kom alveg uppgefin í mark en þetta var samt það besta sem ég hafði gert fyrir sjálfan mig. Enda öskraði ég af gleði þegar ég kom í markið og uppgötvaði að ég get miklu meira en ég geri mér grein fyrir.“

### Ýmislegt fram undan

Næsta stóra áskorun Höllu er að ganga Reykjanesbrautina frá álverinu í Straumsvík að Innri-Njarðvíkurkirkju þann 19. júlí. „Sú ganga er til minningar um frænda minn, Kristófer Örn Arnason, sem lést á afmælisdaginn sinn þennan dag 2014, þá aðeins 18 ára gamall. Um leið ætla ég að safna áheitum til styrktar Pieta Ísland sjálfsviðförfvarnsamtökunum en þau stefna á að opna húsnæði fyrir árslok 2017. Þar verður m.a. boðið upp á ókeypis viðtöl við sérfræðinga ætluð fólki í sjálfsviðgshugleiðingum og aðstandendum þess. Nánari upplýsingar um átakið má finna á Facebook síðunni og um leið hvernig hægt er að styrkja mig.“

Eftir gönguna verður næsta stóra áskorunin að sigra Esjuna í fyrsta sinn segir hún. „Þangað stefni ég í ágúst og svo tekur næsta áskorun við sem ég mun birta á Facebook síðunni.“

## Fyrir þarmaflóruna!



Probi Mage LP299V® hefur sýnt sig meðal annars hafa sérstaklega góða eiginleika gegn því sem stundum er nefnt iðraólga. Með iðraólgu er aðallega átt við einkenni eins og uppþembu, vindgang, niðurgang og/eða hægðatregðu.

Finndu muninn með Probi Mage LP299V® - fæst í velflestum apótekum og heilsuverslunum.



Proféssor Bengt Jeppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvaðu mjólkursyrugirillinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

# Hefur birtan áhrif á svefninn?

Lunamino er náttúrulegt svefnbætiefni sem hefur hjálpað þúsundum Íslendinga með svefn. Það inniheldur aminosýruna L-tryptófan sem er byggingarefni svefnhormónsins melatóníns.

Það kannast eflaust margir við hversu erfitt það er að sofa þegar sól hækkar á lofti og birtutíminn fer að lengjast. Það er ekkert að því að vakna fyrr á morgnana en við verðum þó öll að fá nægilegan svefn. Rannsóknir sýna að röskun á svefni eykur álag á líkamann á svipaðan máta og kvíði eða streita og má því segja að hann sé undirstaðan að almennu heilbrigði og vellíðan.

## Hugum vel að svefnaðstæðum

Um það bil þriðjungur mannsævinnar er varið í svefn. Gott er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu og gott er að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og sínum rétt áður en farið er að sofa. Bæði getur rafsegulsviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislarnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu af svefnhormóninu melatóníni í heilakönglinum og geti því spilt nætursvefninum. Fáum okkur frekar góða bók að lesa, hlustum á róandi tónlist eða stundum einhvers konar slökun eða ihugun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu. Gætum þess einnig að hafa hljótt í kringum okkur og myrkvum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa.

## Svefn og yfirþyngd

Svefn og mataræði tengjast sterkum böndum. Best er að borða léttu máltíð á kvöldin og góð regla er að borða ekki eftir kl. 19 á kvöldin. Örvandi drykkjum sem innihalda koffín og/eða sykur ætti að sleppa alveg sem og að vera borða sætindi og ruslfæði, því þó svo að við sofnum eru miklar líkur á því að við vöknum aftur þegar blóðsykurinn nær lágmarki. Einnig hefur svefnleysi áhrif á seddu og svengdarhormónin leptín og ghrelin sem ásamt brenglun á streituhormóninu kortísóli auka löngun okkar í orkuríkan mat.

## Svefnhormónið melatónín

Líkaminn okkar framleiðir svefnhormónið melatónín þegar fer að nálgast háttatíma. Þetta á að



Lunamino hefur rósandi og slakandi áhrif. Hjálpar fólki að sofna auk þess sem nætursvefninn verður betri og samfelldari.

Lunamino getur reynst afar hjálplegt við að komast út úr þeim vítahring sem svefnleysi getur valdið og hjálpað til að við að bæta svefninn og svefnmynstrið.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringar- markþjálfari



gerast á náttúrulegan hátt en hjá mörgum er eitthvað sem truflar þetta ferli, eins og t.d. það sem talið er upp hér fyrr í greininni. Þá eyðir fólk oft löngum tíma í að bylta sér í rúminu og jafnvel pirrast yfir að festa ekki svefn. Aminosýran L-tryptófan sem fyrirfinnst í mörgum matvælum er byggingarefni melatóníns og er það einnig eitt af innihaldsefnum Lunamino svefnbætiefnisins.

## Róandi jurtir og bætiefni

Auk L-tryptófans inniheldur Lunamino vel þekktar jurtir sem eru þekktar fyrir róandi og slakandi áhrif. Þessar jurtir eru melissa sem hjálpar okkur að sofna ásamt lindarblómi og höfrum sem eru sérstaklega róandi. Lunamino inniheldur einnig blöndu af B-vítamínum og magnesíum. B-vítamín eru sérlega mikilvæg fyrir starfsemi taugakerfisins og magnesíum er vöðvaslakandi og getur m.a. dregið úr fótapirringi. Þessi góða blanda sérvalinna jurta og bætiefna ásamt

Rannsóknir sýna að röskun á svefni eykur álag á líkamann á svipaðan máta og kvíði eða streita.

L-tryptófani getur hjálpað okkur að sofna og gert nætursvefninn betri og samfelldari.

Svefnvandamál og svefnleysi getur þó átt sér dýpri rætur en svo að þetta hjálpi og þá er um að gera að leita til fagaðila sem sérhæfa sig í þessu.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuhúð og heilsuhillur verslana.



## Lífrænt rauðrófuduft í hylkjum

Rauðrófur innihalda mikið af næringar- og plöntuefnum, meðal annars járn, A-, B6- og C-vítamín, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Að auki innihalda þær góð, flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni.



„Rauðrófuhylkin hjálpuðu mér að ná kólesterólinu niður í eðlilegt horf á örfáum mánuðum og ég hef minnkað lyfin við sykursýki II um helming.“

Jóhannes S. Ólafsson  
útgerðarmaður og skipstjóri



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Úrval heilsuvara hjá Vodafone

Í nýrri og glæsilegri verslun Vodafone sem var opnuð nýlega á Suðurlandsbraut 8 í Reykjavík má m.a. finna gott úrval af heilsuvörum á borð við heilsuúr og sérstök heyrnartól. Verslunin var sett upp í nánú samstarfi við Vodafone Group og er ein sú stærsta sinnar tegundar í heiminum.

Síðasta föstudag voru nýjar höfuðstöðvar Vodafone opnaðar við Suðurlandsbraut 8 í Reykjavík. Á jarðhæð byggingarinnar er ný og glæsileg verslun en við hönnun hennar voru þarfir viðskiptavina og starfsmanna hafðar að leiðarljósi og lagt upp með að aðgengi viðskiptavina að vörum og þjónustu væri sem auðveldast og þægilegast segir Ósk Hilmarsdóttir verkefnastjóri. „Hönnun og fyrirkomulag verslunarinnar er unnið í nánú samstarfi við Vodafone Group og sett upp í samræmi við útlit sem fjarskiptafélagið hefur unnið fyrir verslanir sínar á heimsvísu. Verslun okkar á Suðurlandsbraut er sú þriðja hér á landi sem er sett í þennan búning og ein sú stærsta sinnar tegundar í heiminum.“

Verslunin býður m.a. upp á gott úrval heilsuvara að sögn Óskar. „Þar má m.a. finna breiða línu heilsuúra og kosta þau ódýrustu einungis 6.990 kr. Við erum stolt af Garmin línunni okkar, í henni má finna úr við allra hæfi og er ein gerðin, vivofit jr., sérstaklega hönnuð fyrir krakka. Öll eiga úrin það sameiginlegt að telja skrefa fjölda og mæla svefninn en einnig eru þau fánleg með púlsmæli og GPS móttakara. Það er hægt að nota þau til að stjórna tónlist í snjallsímanum, greina æfingar, erfiðleikastig þeirra og miklu fleira. Einnig erum við með Samsung



Gott úrval heilsuvara fæst í nýrri verslun Vodafone sem er ein sú stærsta sinnar tegundar í heiminum, segir Ósk Hilmarsdóttir verkefnastjóri. MYNDIR/STEFÁN



Fjölbreytt úrval heilsuvara er í boði hjá Vodafone, m.a. Garmin úrin vinsælu.

snjallúr og er Gear Fit úrið sérstaklega hannað fyrir heilsurækt.“

## Góð þjónusta

Sérstök heyrnartól fyrir fólk sem vill hreyfa sig eru líka í boði og þar nefnir Ósk helst Bose SoundSport og Plantronics BackBeat Fit sem bæði eru þráðlaus Bluetooth heyrnartól. „Þau eru svita- og vatnsvarin, nett og meðfærileg. Plantronics eru auk þess með spöng sem fer aftur fyrir hnakkann og veitir auka stöðugleika en Bose heyrnartólin eru með ótrúlegan hljómburð enda er Bose merkið þekkt fyrir mikil gæði.“

Verslunin selur líka heyrnartól sem ná alveg yfir eyrun. „Með Bose QC35 og JBL 700 heyrnartólunum er hægt að stilla hversu vel þau útiloka hávaða frá umhverfinu. Mörgum finnst t.d. gott að útiloka hávaðann alveg í ræktinni en ef

þau eru notuð í útihlaupum er öruggara að geta heyrt umhverfshljóðin. Seinna í sumar fáum við skemmtilega línu frá Adidas með hulstrum og ólum sem koma sér vel í hreyfingu og útiveru.“

Starfsfólk Vodafone leggur mikið upp úr góðri þjónustu og í hvert sinn sem nýjar vörur koma í verslanir fær starfsfólk fyrirtækisins greinargóða kennslu á tækin. „Við höldum námskeið eða kynningarfundir og allir fá sendar upplýsingar um nýju vörurnar. Á vefverslun okkar [www.vodafone.is/vorur](http://www.vodafone.is/vorur) má finna nánari upplýsingar um allar vörur í framboði okkar.“

Nýja verslunin er til húsa á Suðurlandsbraut 8 en við opnun hennar var verslun Vodafone í Ármúla 13a lokað. Verslunin er opin milli 9 og 18 virka daga en lokað er um helgar.

# Öll hreyfing betri en engin

Sumarfríi fylgir letilíf og fastskorðuð rútínan brotnar upp. Inga María Baldursdóttir íþróttfræðingur segir mikilvægt að halda sér við.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@365.is



Aðalatriðið er að hætta ekki að hreyfa sig og þá minni ég á að ganga er líka hreyfing. Í raun þarf fólk ekki að hreyfa sig nema á um 60 prósentum af því álagi sem það er að hreyfa sig á venjulega, til þess að viðhalda þeim árangri sem það hefur náð yfir veturinn. Öll hreyfing er betri en engin,“ segir Inga María Baldursdóttir, íþróttfræðingur hjá Heilsuborg, þegar hún er beðin um ráð til þess að viðhalda líkamlegu formi í sumarfríinu þar sem æfingarútína vetrarins brotnar gjarnan upp.

Þó megi gera betur en rápa milli búða og röltu í rólgeitum í flæðarmálinu á sólarströnd.

Púlsinum þurfi að ná upp. Best sé að skipuleggja hreyfingu inn í sumarfríið.

„Það er gott að ákveða að gera eitthvað en það þýðir þó ekkert að ætla sér tvo tíma í ræktinni hvern einasta morgun í þrjár vikur. Markmiðið verður að vera raunhæft og jafnvel gott að hafa gulrót að stefna að. Ekki er þó skynsamlegt að verðlauna sig með mat,“ segir Inga.

Fyrir ferðalag ætti að skoða hvað hægt er að gera á áfangastaðnum, er líkamsræktarstöð eða sundlaug á staðnum sem má nýta sér? Eða jafnvel fjall sem hægt er að ganga á? Kannski mætti taka með sér teygjur og lóð. Inga segir börnin enga afsökun fyrir því að sleppa hreyfingu í sumarfríinu.

„Það er margt hægt að gera með krökkum á öllum aldri. Þau hafa gaman af því að hreyfa sig með manni og það má vel ná púlsinum upp með því að ganga rösklega á eftir barni sem hjólar, eða hjóla með þeim. Virkja þau í gönguferðir upp í fjall. Með smábörn í vagni er hægt að fara í göngutúr, stoppa svo á góðum stað og gera æfingar. Á leikvelli er hægt að gera æfingar meðan krakkarnir leika sér. Það má nota bekkir til að æfa uppstig og dýfur, gera hnébeygjur, armbeygjur, stíga upp á steina og skokka rösklega upp brekkur. Það er um að gera að nýta nærumhverfið. Inni á síðunni ganga.is er til dæmis hægt að skoða gönguleiðir víða um land og erfiðleikastig hverrar leiðar.“

Í fríinu slakar fólk gjarnan á mataræðinu og þar segir Inga að



Inga María Baldursdóttir, íþróttfræðingur hjá Heilsuborg. MYND/ERNIR

mikilvægast sé að sofna ekki alveg á verðinum heldur halda reglu. „Mikilvægast er að halda reglu og undirbúa sig vel. Til dæmis ef fram undan er löng ökuferð eða flug er mikilvægt að borða góðan morgun-

mat og hafa millibitana tilbúna svo maður lendi ekki í þeim aðstæðum að stoppa á leiðinni í sjoppu þar sem ekkert fæst nema pulsa, kók og súkkulaði. Fólk veit yfirleitt hvað er á boðstólum á þessum stöðum og

ætti að geta haft eitthvað með sér þó það sé kannski óþarfi að nesta sig fyrir allar máltíðir dagsins. Í flugi er til dæmis hægt að taka með sér niðurskorna ávexti og taka með sér skyr og flatkökur í bílinn.“

# Mælir heils hugar með Bio-Kult Pro-Cyan

Bio-Kult Pro-Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug hefur lengi haft óþægindi frá þvagfærum en er mun betri eftir að hún fékk Bio-Kult Pro-Cyan.

**M**argar konur þjást af þvagfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteriunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar.

„Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum.

Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig,“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir.

Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlun kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann ég fljótlega að það virkaði mjög



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir þvagfæraóþægindum. MYND/GVA

vel gegn þessum króníska vanda mínum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

## Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utan- aðkomandi áhrif á þarmaflórana, breyttur lífsstíll, aukid stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvagini.

Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar og skolar bakteriunni út með þvagini. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás.

Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteriumagni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegu starfsemi í þvagrásarkerfinu.

Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.

Vörurnar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is).

## Frábær virkni af Bio-Kult

**Þ**egar Ragna Lóa Stefánsdóttir kom heim frá Marokkó var hún með slæma magakveisu og leið illa. Hún fór til læknis sem gaf henni lyf við kveisunni. „En það var eins og ég næði mér ekki alveg af magakveisunni og ákvað því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo gott af því áður,“ segir Ragna Lóa.

### Mælir með Bio-Kult

Árangurinn lét ekki á sér standa og fann Ragna Lóa ótrúlega fljótt mun eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. „Ég hef fundið að með aldrinum þá verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég þarf að passa betur upp á mataræðið til að halda meltingunni í lagi. Bio-Kult Original kemur þar sterkt inn fyrir mig því mér finnst að meltingin sé betri og ég finn að það gerir mér gott,“ lýsir hún og bætir við að það eigi sérstaklega við þegar fólk sé undir álagi því þá eflir Bio-Kult varnir líkamans. „Ég mæli með Bio Kult Original, það hefur reynst mér mjög vel.“

### Gott fyrir meltinguna

Margrét Alice Birgisdóttir heilsu- markþjálfari mælir með því við viðskiptavinum sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi meltingarinn-



Ragna Lóa fann ótrúlega fljótt mun á sér eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. MYND/STEFÁN

ar. Ég mæli heilshugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract og með Bio-Kult Original, báðar tegundir hafa reynst mér vel,“ segir Margrét.

### Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkj-

anna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum.

Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþöpol má nota vörurnar.

Vörurnar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, - [www.icecare.is](http://www.icecare.is).



## Slepptu þynnkunni



2 töflur fyrir skemmtun  
2 töflur fyrir svefn

Fæst í næsta apóteki

[www.icecare.is](http://www.icecare.is)

# Furðulegar mýtur á netinu

Margar sögusagnir geta verið lífseigar á netinu. Sérfræðingar hafa reynt að eyða slíkum mýtum en oft án árangurs. Ekki er öll vitleysan eins.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Mikið er rætt um falskar upplýsingar og fréttir á netinu. Auðvelt er að nálgast alls kyns læknisráð og heilsuupplýsingar sem eiga alls ekki við rök að styðjast. Margir hlaupa á eftir svona kraftaverkalausnum en flestir sérfræðingar vara fólk við og segja að ekki megi taka allt trúanlegt sem upp kemur á leitarsíðum. Sænski vefmiðillinn expressen.se spurði lyfjafraeðing um nokkrar

mýtur eða kerlingabækur eins og við köllum svona hugaburð. Svörin voru ekki alltaf eins og fólk vill hafa þau. Flest töfrráð eru tóm vitleysa.

Haukur Ingason, apótekari í Garðsapóteki, var spurður hvort fólk kæmi með furðuspurningar um kraftaverkalausnir í apótekið en hann kannast ekki við það hjá sínum viðskiptavinum. „Það er mjög sjaldgæft að við fáum einhverjar svona furðulegar fyrirspurnir,“ segir hann.

Á netinu má finna alls kyns ráð til að verða fallegr og heilsuhaustari á einfaldan og ódýran hátt, jafnvel eitthvað heimager. „Það getur



Er gott að þvo hárið upp úr bjór?

**Uppáhaldsdrykkur Ragnheiðar Gröndal er GingerLove** ❤️

Lifránt og ómótstæðilegt GingerLove fæst í heilsuverzlunum og fjölmörgum apótekum um land allt

engifer appelsínur sitróna

abel heilsuvörur

BÍO RÁV VEGAN

**20% afsláttur af öllum vörum!**

**Tískan**

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

verið auðvelt að falla fyrir kraftaverkalausnum. Ef ráðið lítur út fyrir að vera einum of gott til að vera satt þá er það oft þannig,“ segir sænskur lyfjafraeðingur, Annika Svedberg, í samtali við expressen.se.

Grænsápa í staðinn fyrir fótakrem? Að smyrja fætuna með grænsápu og troða þeim í plastpoka yfir nótt til að gera þá mýkri er eitt ráð sem finna má á netinu. Sérfræðingurinn segir að það sé af og frá að þetta sé rétt. „Grænsápa er ekki endilega hættuleg fyrir húðina en það eru ekki til neinar rannsóknir sem sýna að sápa hjálpi fólki með vandamál á fótum eins og harða húð og sprungur. Notið frekar mýkjandi fótakrem og heilsusokka,“ svarar hún. „Þetta hef ég aldrei heyrt,“ segir Haukur og efast um virkni.

Gamalt húsráð er að þvo hárið upp úr bjór til að fá það mjúkt og glansandi. Bjór er ríkur af B-vítamíni. „Kannski ekki alrangt,“ segir Annika. „Bjór inniheldur B-vítamín sem er mjög gott fyrir hárið, gefur því jafnvel einhvern glans. Hins vegar eru til aðrar mjög góðar leiðir eins og að nota vandaða hárnæringu.“

Annað einkennilegt kraftaverkaráð er sápa í rassinn. Sumir telja að með því að stinga litlu sápuþykki í rassinn mýkist hægðirnar. Sérfræðingurinn segir það ekki rétt. „Líklegast hefur þessi sögusögn komið vegna þess að margir telja að sápan hafi ertandi áhrif og geti þar af leiðandi örvað þarmana. Fólk telur þetta ódýrara en að kaupa sérstök lyf við hægðatregðu. Hægðalyfin

**Grænsápa er ekki endilega hættuleg fyrir húðina en það eru ekki til neinar rannsóknir sem sýna að sápa hjálpi fólki með vandamál á fótum.**

eru hins vegar mun betri, þau hafa verið rannsökuð hjá viðurkenndum rannsóknarstofum og eru örugg í notkun,“ segir hún.

„Ég held að þetta hljóti að vera mjög óþægilegt ráð,“ segir Haukur og bætir við. „Allt dettur nú fólki í hug.“

Að nota nefsprey við rauðum augum. Getur maður notað nefspray eins og augndropa, til dæmis þegar augun eru rauðhlaupin?

Sérfræðingurinn segir: „Virka efnið í sumum nefudum eru í sama flokki lyfja og augndropar og hafa æðapregjandi áhrif. Ekki er mælt með að nota nefúða í augun vegna þess að þau eru mjög viðkvæm. Það gætu verið efni í nefudum sem eru alls ekki góð fyrir augun,“ segir Annika.

„Ég ætla að vona að fólk fari ekki að spreya nefúða í augun á sér,“ svarar Haukur þegar hann er spurður um þetta atriði.

Aspirín í andlitsmaska. Sú ábending hefur komið upp hjá sænskum bloggnum að það hafi mjög góð áhrif á húðina að útbúa slíkan

maska, hann jafni húðlit og losi fólk við bólur. Aspirín er leyst upp í smá vatni, nokkrir dropar síðan settir út í jögurt með smá hunangi. Síðan er jögurtinu smurt á andlitið.

„Rangt,“ segir sérfræðingurinn. „Mörg andlitskrem innihalda fitusýrur af ýmsu tagi sem slípa húðina og fjarlægja dauðar húðfrumur, má þar nefna AHA sýrur og salisýlsýru. Sennilega er það salisýlsýra sem fólk lítur til þegar leysa á upp aspirín í jögurt en það er ekki sams konar aspirín í salisýlsýru og í verkjalyfinu.“

„Þetta hef ég heldur aldrei heyrt,“ segir Haukur.

Er hægt að nota gyllinædarkrem til að bjarga þreytulegu útliti? „Nei,“ segir sænski lyfjafraeðingurinn. Sumir segja að fyrirsætur beri gyllinædarkrem í andlitið til að losna við hrukkur og poka undir augum. „Kremið inniheldur kortíson sem getur verið skaðlegt fyrir augun. Kremið má alls ekki setja í andlitið. Ef kremið kemst í augun er hætt á að viðkomandi fái gláku,“ segir Annika. „Ráð sem kannski eru gefin af góðum hug á blogg síðum geta verið mjög skaðleg,“ bætir hún við.

„Þetta kannast ég við. Gyllinædarkrem var notað í eina tíð í kringum augun. Það var krem sem fékkst hér á landi og var æðapregjandi. Þetta krem fæst ekki lengur, En það virkaði víst ágætlega,“ segir Haukur. „Það voru ekki sterar í því kremi. Nýju kremin eru með annars konar virkni,“ segir Haukur og vonast til að fólk sé ekki að hlaupa á eftir alls kyns svona vitleysu á netinu.

# ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM OKKAR LEGSTEINUM



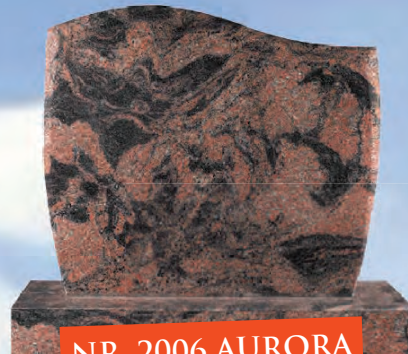
NR. 116-5  
VERÐ KR. 186.000  
~~346.100~~



NR. 2042  
VERÐ KR. 149.900  
~~276.600~~



NR. 2046  
VERÐ KR. 270.220  
~~408.900~~



NR. 2006 AURORA  
VERÐ KR. 265.420  
~~402.900~~



NR. 104 SHANXI BLACK  
VERÐ KR. 329.420  
~~482.900~~



NR. 113 PARADISO  
VERÐ KR. 297.420  
~~442.900~~



NR. 2021  
VERÐ KR. 304.620  
~~451.900~~



NR. 115  
VERÐ KR. 369.420  
~~532.900~~



NR. 118 PARADISO  
VERÐ KR. 313.420  
~~462.900~~



NR. 129-3 SHANXI BLACK  
VERÐ KR. 385.420  
~~552.900~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ  
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU  
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

## ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ  
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á  
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ  
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM  
ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKINNI 4,  
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS

# Ekkert jafnast á við útijóga

Boðið verður upp á göngu- og útijóga á Reykjanesi í sumar. Farið verður á fjöll og niður í fjöru og gerðar jógastöður og farið í hugleiðslu. Anna Margrét Ólafsdóttir leiðir hópinn í fersku útilofti.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@365.is



Anna Margrét Ólafsdóttir og Rannveig L. Garðarsdóttir, eða Nanný eins og hún er kölluð, starfa báðar á Bókasafni Reykjanesbæjar. Anna Margrét er jógakennari að mennt og Rannveig leiðsögumaður. Rannveig hefur boðið upp á Reykjanesgöngu um langt skeið og þekkir svæðið eins og lófann á sér. Anna Margrét smitaði Rannveigu af jógabakteríunni sem varð til þess að hún fór í jógakennaranám sem hún lauk nú í vor.

Þær Anna Margrét og Rannveig kenndu saman jóganámskeið í Ómsetrinu í Reykjanesbæ í vetur og ákváðu að færa kennsluna út þegar sól tók að hækka á lofti. „Ég var með „pop up“ jóga í fyrrasumar ásamt breskri vinkonu minni og við ákváðum að þrjúna við það,“ segir Anna Margrét en fyrsta ferðin var farin á Þorbjörn í byrjun júní. „Við stoppuðum í Þjófagjá og gerðum jóga og náttúru- og núvitundarhugleiðslu,“ lýsir Anna Margrét. Hún segir fátt jafnast á við að anda fersku fjallalofninu ofan í maga. „Náttúran er svo mögnuð. Hún



Fyrsta ferðin var farin á Þorbjörn eða Þorbjarnarfell og verða þær fleiri í sumar úti í náttúrunni á Reykjanesinu.



Nanný lauk jógakennaranámi í vor.

veitir kraft og ég grínast stundum með að útijóga sé eins og að gera jóga á sterum. Þú færð allt annað út úr því en í lokuðum sal með fullt af sveittu fólki.“ Í annarri ferðinni héldu þær stöllur með hópinn að Hvalsneskirkju og gerðu jóga á nærliggjandi hvítri strönd. „Það var magnað og yndislegt að hlusta á sjávarniðinn á meðan.“

Þær Anna Margrét og Nanný stefna að því að bjóða upp á útijóga í allt sumar, um allt Reykjanes. „Við reynum að halda okkur

við miðvikudaga en högum þessu annars eftir veðri og vindum og bætum við og drögum úr eins og hentar.“

Hægt er að fylgjast með Facebook-síðunum Jóga hjá Önnu Margréti og Reykjanesgöngu. „Þar tökum við líka fram hentugan búnað hverju sinni. Stundum er nóg að hafa vatnsbrúsa en stundum er gott að hafa jógaþýnu. Þá mælum við yfirleitt með því að fólk sé í ull næst sér svo slái ekki á því í hugleiðslunni.



## Margnota dömubindi

Umhverfisvæn  
og heilbrigð  
leið fyrir konur

Bjóðum uppá kynningar  
fyrir einstaklinga og hópa

**BAMBUS.IS**



Bambus.is netverslun og verslun í Borgartúni 3  
Opnunartími mánudaga og fimmtudaga kl.10-14

## TAKTU ELGINN Á ÞETTA



**BCAA**

einstökmatvara