

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 15. ÁGÚST 2017

Heilsa



„Það er ekki eðlilegt að vera hás dögum saman og þá er mikilvægt að leita sér hjálpar,“ segir Arna Rún Ómarsdóttir raddþjálfari.

## Það er ekki eðlilegt að finna alltaf til í hálsinum

Margar starfsstéttir reiða sig á röddina, oft við erfiðar aðstæður þar sem hætta er á meiðslum. Arna Rún Ómarsdóttir, raddþjálfari og söngkennari, gefur góð ráð varðandi raddbeitingu og hvað ber að gera ef röddin bregst. ➔<sup>2</sup>

LÍFRÆNT NAMMI  
FYRIR ÞIG OG BARNIÐ ÞITT



- GLÚTEINFRÍTT
- LAKTÓSAFRÍTT
- ÁN GERVIEFNA

www.vitta.is





Kírópraktorarnir, **Guðmundur Freyr Pálsson** og **Andri Roland Ford**, hafa hafið störf hjá Kírópraktorstofu Íslands.



Tímarpantanir  
í síma 527-2277

Sporthúsinu  
Dalsmári 9-11  
201 Kópavogur  
www.kpi.is



**Arna Rún lærði alhlíða raddtækni eða Complete vocal technique en þar er áherslan á að nota röddina á sem náttúrulegastan hátt. Hún bendir fólki á að nota hjálparkæki eins og hljóðnema ef röddin er tekin að þreytast.** MYND/EYFÓR

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



**V**íð notum röddina rosalega mikið og það á ekki að vera erfitt eða vont að tala eða syngja. Ef þú finnur fyrir óþægindum, hæsi, kitli eða missir röddina eftir einn dag við kennarastörf þá er mikilvægt að stoppa og leita sér aðstoðar. Það á ekki að ganga út frá því sem sjálfsgöðum hlut að vera hás í margar vikur,“ segir Arna Rún, sem er með kennarapróf í Complete vocal technique frá Kaupmannahöfn og hefur meðal annars kennt raddbeitingu hjá Dale Carnegie. „Í daglegu lífi er mikilvægt að vera líkamlega í standi til að tala. Okkur hættir til að gleyma því að röddin verður ekki til frá hálsi og upp úr heldur er röddin hluti af líkamanum sem heild.“ Hún segir að það sé ágætt að finna aðeins fyrir magavöðvunum þegar fólk brýnir raustina, til dæmis yfir stóran bekk. „Þetta er sama tilfinningin og þegar þú kallar ósjálfrátt þegar eitthvað kemur upp á, t.d. ef þú sérð slys í uppsiglingu, þá er það í vöðvaminni okkar að nýta allan líkamann.“ Mikilvægt er fyrir þá sem finna oft fyrir óþægindum í röddinni að passa að ofreyna sig

**Vertu meðvituð/ aður hvað röddin þolir og stoppaðu ef þú finnur fyrir þreytu í hálsinum og veltu fyrir þér hvað þú ert að gera. Það eru til ýmis ráð til að vernda röddina í starfi.**

Arna Rún Ómarsdóttir raddþjálfari

ekki. „Leyfðu þér að hvíla röddina, ekki þrýsta röddinni út heldur tala lágt og muna að það er ekki eðlilegt að vera að missa röddina oft á ári, þá er mikilvægt að leita sér aðstoðar.“ Sumir hafa tröllatrú á því að borða hálsbrjóstsykur eða drekka eitthvað heitt til að koma röddinni í lag. „Allt eru þetta mýtur sem eru byggðar á reynslu,“ segir Arna Rún. „Það eru að mér vitandi engar sannanir fyrir því að hálsbrjóstsykur eða heitir drykkir

hafi áhrif á heilsu fólks. Ekkert af þessu snertir raddböndin, það fer allt niður í magann eftir öðrum leiðum. Ef eitthvað snertir raddböndin er það mjög vont og á alls ekki að gerast. En sumum liður betur ef þeir drekka heitt og borða hálsbrjóstsykur og það auðvitað skaðar ekkert heldur.“ Hún ráðleggur fólki sem er í störfum þar sem reynir á röddina að vera á varðbergi. „Vertu meðvituð/aður um hvað röddin þolir og stoppaðu ef þú finnur fyrir þreytu í hálsinum og veltu fyrir þér hvað þú ert að gera. Það eru til ýmis ráð til að vernda röddina í starfi, til dæmis að nýta hjálparkæki eins og hljóðnema, hreyfa sig frekar en að standa alltaf kyrr á meðan þú talar og minnka fjarlægðina milli þín og þess eða þeirra sem þú ert að tala við. Og svo hita líkamann upp, skokka aðeins á staðnum eða teygja úr sér og vekja líkamann. Í raddböndunum eru þínulitlir vöðvar og þeir geta ekki borið einir allt álagið sem fylgir röddinni.“ Arna Rún á og rekur Vocal Art ásamt Þórunni Clausen þar sem þær kenna heilbrigða raddbeitingu og bjóða upp á ýmis námskeið og einkatíma. Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni [www.vocalart.is](http://www.vocalart.is).

## Glæsileg útsala 30 - 70% afsláttur

Verðdæmi:	Verð nú:	Verð áður:
Bolur	3.900 kr.	6.900 kr.
Skyrta	4.900 kr.	8.900 kr.
Kjóll	5.900 kr.	9.900 kr.
Pils	5.900 kr.	9.900 kr.
Buxur	6.450 kr.	13.900 kr.
Jakki	7.900 kr.	12.900 kr.

Opið virka daga kl. 11-18  
Opið laugardaga kl. 11-15

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Kikið á myndir og verð á Facebook

## ALLTAF VIÐ HÖNDINA

Þú getur lesið  
Fréttablaðið í heild  
sinni á Vísi og í  
Fréttablaðs-appinu



Þú færð appið á [visir.is/fbl](http://visir.is/fbl) eða beint í gegnum



FRÉTTABLAÐIÐ  
... allt sem þú þarft

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



# Áhrifin fóru ekki á milli mála, meira úthald og þrek

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum. Rauðrófan telst til ofurfæðis en hún er mjög rík af andoxunarefnum og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún er talin auka blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri liðan og betri heilsu.

**H**ollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt. „Hún er mjög rík af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi. Aukið blóðflæði hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, það lækkar blóðþrýsting, eykur snerpu, orku og úthald,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

### Meira úthald og þrek

Ingvaldur Erlingsdóttir er mikill maraþonhlaupari. Hún fer fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid.

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sex ár. Ég hef

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku

Ingvaldur Erlingsdóttir

hlaupið mörg hálfmaraþon, tvö maraþon og tvisvar hlaupið Laugavegin. Ég fór að taka rauðrófuhylkin síðastliðið sumar þegar ég var að æfa fyrir Þriggja landa maraþonið. Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók svo pásu frá því að taka rauðrófuhylkin eftir maraþonið síðastliðið haust. Svo þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars á þessu ári fór ég að taka þau aftur og aftur fann ég þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert pásur, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

### Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. „Það er mikill hægðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga



Ingvaldur hleypur Laugavegin 15. júlí í sumar.

við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki,“ segir Hrönn.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- Auknu blóðflæði
- Lækkun blóðþrýstings
- Bættari súrefnisupptöku
- Jafnari blóðsykri
- Auknu úthaldi, þreki og orku
- Betri heilastarfsemi og betra minni
- Eflingu ónæmiskerfisins
- Heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

### Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar



Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesium og kalíum.

af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesium og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fólki sem glímir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og

nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.



## Vertu laus við LIÐVERKINA

„Sem hlaupari þá er mikilvægt að halda öllum liðum vel smurðum. Ég hef notað NutriLenk Active í töluverðan tíma og finn að líkaminn þolir langvarandi álag mun betur og eymsli í liðum eru miklu minni en áður. Ég mæli hiklaust með NutriLenk Active. Það virkar.“

**Friðleifur Friðleifsson,**  
hlaupari og íþróttamaður.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum verslana

**Eitt mest selda bætiefni fyrir liðina á Íslandi.**



# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allan virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

**bilfang.is**  
S. 567 2000

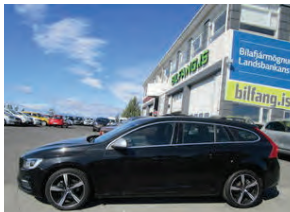


**ALVÖRU TILBOÐ!**

Toyota Landcruiser 120 VX (33" stærri) árg 2004 ek 265 þ.km V6 bensin, nýleg dekk, vel með farinn! Verð aðeins 1490 þús!!!



VW Touareg V6 TDI DIESEL (NEW) 05/2014 ek 66 þ.km Leður, ofl verð 7.250 þús! Skipti skoðuð. Á staðnum



Volvo V60 D4 (191 hö) R-design 11/2016 (mód 2017) ek 10 þ.km Leður, árekstrarvari, ofl vel búinn, nývirði 7.1 okkar verð 5.5 mil!!! Skipti skoðuð

**bilfang.is**  
S. 567 2000



**RAFMAGN/BENSIN!**

VW Golf GTE Premium (Plug-in) 04/2016 ek 16 þ.km Sport-leðursæti, lúga ofl 204 Hö, raketta, verð 4.290 þús! Skipti skoðuð

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
www.bilfang.is

**bilauppbod.is**

**ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?**

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

Vissir þú að... Barnaheill  
Foreldrar eru meginábyrgð á að sinna að heilbrigði, andlegjum og félagslegum þroska barna sína.

Bílar óskast

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**  
Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Hópferðabílar



Dodge Sprinter árg. 2006 ekin 290 þús km. Sætafjöldi 16+1+1. Verð 3,2 millj. S. 894-0278

Húsbílar



**HÚSBÍLL ATH SKIPTI**  
Ford 2.2 húsbíll. Nýskr 05.2008. Ekin 84 þús. 5 gíra. Skoðaður 2018. Bakmyndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. Verð 5.600.000.- TILBOÐ kr 4.990.000.- Til greina kæmi skipti á nýlegum jeppa eða pickup (ekki amerískum) dýrari eða ódýrari. Hafid samband í s. 855 5251

Hjólbarðar

**VAKA**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

**VY-PRIF EHF.**

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímaferfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

Canon ip3600 prentari til sölu, verð 12 þús. Einnig djúpsteikingapottur til sölu. S. 865 9890

Vissir þú að... Barnaheill  
börn eiga rétt á vernd og umönnun

# Veturinn nálgast

Vertu klár í veturinn!

**Tilboð**  
hitavír p.m.  
**1.450**

Hitavírar bræða ísinn í rennuni og halda vatnsrásinni opinni.

# Gastæki

Einnota kútar  
Engin leiga

**Tilboð**  
kr  
**24.990**



# Vatnshitablásarar



**Verð**  
frá kr  
**89.990**

# Rakataeki

**Tilboð**  
frá kr  
**14.990**



**ishúsið viftur.is**  
-andaðu léttar  
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur