

# HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 22. JANÚAR 2019

Heilsa



Elisabet Reynisdóttir næringarfræðingur hér friskleg og sæl með hundinum sínum Pjakkur. MYND/SÍMON VAUGHAN

## Kemur kollagen í veg fyrir ótímabæra öldrun?

Elisabet Reynisdóttir, fyrirlesari og næringarfræðingur hjá Heilsuvernd, fræðir fólk um heildræna nálgun þegar kemur að heilsu og auknum lífsgæðum. Hér gefur hún sitt álit á inntöku bætiefna eins og kollagens. ➔2

**E**lisabet Reynisdóttir næringarfræðingur telur kollagen geta hjálpað til að koma í veg fyrir ótímabæra öldrun.

„Kollagen er helsta uppbyggingarprótein líkamans og virkar eins og lím á byggingu beina, vöðva, húð, liði, sínar og innri líffæri,“ segir Elisabet.

Þegar framleiðsla kollagens minnkar fer að bera á ýmsum öldrunareinkennum.

„Einkenni sjást á húðinni þegar teygjanleikinn minnkar og hrukkur fara að myndast. Einnig þegar

verkir eða stíðleiki aukast í liðum og liðamótum, og þá hafa áhrif kollagens einnig verið tengd við þarma- og ristilbólgu,“ útskýrir Elisabet sem hefur skoðað allar leiðir til að finna góð bætiefni og einkum þar sem inntaka þeirra er viðbót við fæðuna.

„Þar hefur íslenskt kollagen vakið áhuga minn og þessa dagana er ég að skoða rannsóknir sem gætu hjálpað mér að mynda mér skoðun á því fæðubótarefni. Eins og staðan er nú sé ég að lífsstíllinn skiptir almennt miklu máli. Rangur lífs-

stíll hraðar því að magn kollagens í líkamanum minnkur, svo sem reykingar, mengun, næringarsnauð mataræði og streita. Það sem eykur hins vegar upptöku og framleiðslu kollagens er hollt fæði, svo sem nóg af ávöxtum og hefur C-vítamín þar mikið að segja ásamt öðrum stein- og snefilefnum sem við fáum úr fæðunni.“

Aðspurð hvort Elisabet mæli með inntöku kollagens svarar hún því játandi.

„Kollagen hjálpar okkur að viðhalda líkamanum ef við tökum líka

ábyrgð á lífsstílnum. Ein af þeim rannsóknum sem ég skoðaði með tilliti til öldrunareinkenna húðar sýndi verulegan mun hjá þeim sem bættu við kollageni sem fæðubótarefni. Sem ráðgjafi er ég ekki líkleg til að benda á kollagen nema ég sjái ástæðu til. Þegar ég er með einstaklinga sem þjást af liðverkjum, eða öðrum einkennum sem ég tel að inntaka fæðubótarefna gæti hjálpað, veit ég að allt skiptir máli og flestir eru til í að prófa allt til að minnka líkur á að þurfa að taka verkjalyf eða önnur lyf.“

HREINT OG NÁTTÚRULEGT  
SVITASPREY



Fást í apótekum, heilsuþúðum og Hagkaup

# Ástin þarf að vera til staðar í öllu

## Ástfangin af jóga

Elisabet Anna Finnbogadóttir er heilsumarkþjálfari og jógakennari. Undanfarnin ár hefur hún staðið fyrir rafrænum námskeiðum í febrúar og október fyrir konur á öllum aldri þar sem fókusinn er á hormónakerfið og léttu tiltekt á sál og líkama.

„Ég er algerlega ástfangin af jóga. Áhuginn kviknaði fyrst í sveitinni í gamla daga. Ég var um tíu eða tólf ára að fletta Vikunni og sá grein um jóga sem ég hef ekki gleymt síðan. Ég er frá Bolungarvík og Ísafirði og þar var ekki stundað jóga á þessum árum. Síðan þá hef ég sagast að öllu sem heitir jóga, þó ég hafi ekki látið verða af því að verða jógakennari fyrr en 2005.“

Það var enda ekki hlaupið að því að fara í jógakennaranám en flestir möguleikarnir snerust um að fara í mánuð eða lengur til Bandaríkjanna sem var illmögulegt með börn og heimili. „Ég lærði Rope yoga og kenndi til margra ára, hláturjóga lærði ég í Sviss. Yoga Nidra og síðan þegar ég flutti heim gat ég hellt mér í að læra hjá Kristbjörgu Kristmunds. Ég lærði síðan og ástunda árið um kring undir handleiðslu bæði Kristbjargar og andlegs meistara okkar þar sem kafað er ofan í jógasútrur Patanjalis og Bhagavat Gita og önnur helg rit.“

## Brann upp

Elisabet segist alltaf hafa haft mikla hreyfipörf. „Ég æfi hlaup með besta hlaupahóp landsins, Vikingi-Fossvogi. Ég elska að vera úti í náttúrunni, ganga á fjöllum, synda og hjóla. Á veturna er skíðaiðkun aðalfrískilydusportíð og svo á ég lítið trampólín sem ég tek tarnir á inn á milli.“

Fyrir tæpum þremur árum veiktist Elisabet og hún upplifði kulnun. „Já, jógar geta líka brunnið upp. Þetta voru samlegðaráhrif margra ára, ég var stoppuð af nattu-



**Feel Iceland eru góðar vörur en líka fallegar og hreinar. Að baki er heiðarlegt og fallegt teymi hugsjónakvænna. Ég mæli alltaf með Feel Iceland fyrir mína skjóstæðinga.**

úrinnar hendi þar sem ég hlustaði ekki á viðvörnarbjöllurnar, en líklega hefur jógaástandunin seinnað ferlinu eins og hægt var. Í dag æfi ég mig í að hlúa að mér, hvílist og legg ekki meira á mig en ég ræð við. Ég æfi mig í að forðast það sem étur upp lífsorkuna mína og geri meira af því sem nærir mig og styrkir. Ég æfi mig í að vera í núinu, velta mér

ekki upp úr því liðna. Leitast við að taka einn dag í einu og legg framtíðina í hendur aðri máttar.“

Elisabet stundar jóga á hverjum degi, hugleiðir og gerir öndunaræfingar, hleypur þegar hún getur og fer nánast daglega í göngutúr auk þess að synda einu sinni til þrisvar í viku. „Ég hef alltaf leitast við að nýta heimilisstörf líka sem hreyfingu, geng alla stiga og bý mér til hreyfingu við öll tækifæri.“

## Mataræðið mikilvægt

Hollt mataræði er Elisabetu mikilvægt. „Ég hef nördast í að huga að mataræði mínu frá því ég var tvítug. Það kom til af því sem barn var ég með marga heilsukvilla sem læknávisindin höfðu engin svör við. Innsæi mitt hrópaði á mig að skoða út fyrir rammann og brátt var ég komin á bólakaf í heilsufæði sem var ekki „inn“ á þessum árum. Það kom í ljós að ég var með mikið fæðuþjóf og candida-svepp.“

Í kjölfarið hætti Elisabet að borða mjólkurmat, hveiti, ger, sykur, kaffi, kjöt og fisk.

Ég þurfti að hafa fyrir þessu en heilsa mín batnaði skref fyrir skref. Fyrir mörgum árum féll ég endanlega fyrir Ayurveda-fræðunum og leitast við að fylgja þeim eftir í mat og lífnaði almennt. Ayurveda er stórt partur af jóganáminu hjá meistaranum mínum.“

Elisabet lærði heilsumarkþjálfun og hormónaheilsufræði í Bandaríkjunum og hefur sótt ótal námskeið og fyrirlestra er lúta að bættri andlegri og líkamlegri heilsu.

Í Lúxemborg vann Elisabet með stærstu heilsukeðjunni þar í landi, hélt námskeið í grænni matargerð, var með fyrirlestra og einkaræðgjöf. „Næring er ekki bara það sem við setjum á diskinn, það er bara litill partur af næringunni. Svefn, hreyfing og hvernig við nærum skynfærni, það að kunna að gefa og þiggja og með hvaða hugarfari við

gerum þetta allt er einnig næring. Ástin þarf að vera til staðar í öllu. Ástin til okkar sjálfrá og alls sem er.“

## Notar Feel Iceland daglega

Elisabet notar daglega vörurnar frá Feel Iceland. „Ég frétti fyrst af Feel Iceland þegar það kom á markað, keypti stundum krukku af kollageni og tók með mér til Lúx. Fyrir fjórum árum fór ég að nota þær aðeins meira og síðustu þrjú árin daglega. Ég tek inn kollageni í duft- og töfluformi. Þar sem ég er viðkvæm í liðamótum og stoðkerfi finn ég gríðarlegan mun á mér.“

Elisabet notar kollagen til að hjálpa sér að byggja upp líkamann eftir veikindi. „Kollagenframleiðslan minnkar með aldrinum, bein og vefir líkamans veikjast og það fer að bera á ýmsum öldrunareinkennum. Kollagen er eitt helsta uppbyggjngarprótein líkamans, það er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum, beinum og líffærum mannlíkamans. Kollagen er líka mjög stór þáttur í að styrkja húð, hár og neglur.“

Hún tekur bæði Joint Therapy og Age Rewind til skiptis. „Eftir þrjár vikur á Joint Therapy voru liðamótin kátari og þrálátur verkur í annarri öxlinni hvarf. Serum er síðan algert most. Ég er nýbúin að fatta að ég sé kannski ekki 29 ára lengur og vil hlúa vel að húðinni að innan sem utan.“

## Góðar vörur og falleg hugsjón

Elisabet heillast ekki aðeins af virkni Feel Iceland heldur hugsjóninni að baki þeim.

„Þær eru góðar en líka fallegar og hreinar. Að baki er heiðarlegt og fallegt teymi hugsjónakvænna. Ég mæli alltaf með Feel Iceland fyrir mína skjóstæðinga og hef búið til uppskriftir sem innihalda kollagen þeirra. Ég elska þeytinginn minn og heita drykki með kollagendufti, það gerir allt gott betra.“

# Ráðleggur læknum um næringu sjúklinga

Laufey Gunnarsdóttir, matvæla- og næringarfræðingur, starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu þar sem hún vinnur náið með læknum.

Laufey hefur verið búsett í Bandaríkjunum frá því 1999 þegar hún fór vestur um haf til að klára löggilta næringarráðgjöf.

„Allt frá útskrift hef ég unnið á Kaiser sjúkrahúsinu og hjá DaVita sem er nýrnahreinsistöð. Þar hef ég oft fengið mjög sorgleg tilfelli sem við í teyminu erum sannfærð um að hefði verið hægt að komast hjá ef viðkomandi hefði borðað hollan og góðan mat og hreyft sig daglega,“ segir Laufey, en algengt er að næringarfræðingar vinni með læknum á sjúkrahúsum í Bandaríkjunum.

„Samkvæmt bandarískum lögum verða löggiltir næringarfræðingar að vinna á þessum stofnunum. Við sjáum um allt sem viðkemur næringu og lækna treysta alfarið á okkur þegar kemur að fæðuvali meðan á spítalavist stendur. Við stjórnum líka fæðubótarefnum og sjáum um alla næringarfræðslu þegar heim er komið.“

Mælið þið með fæðubótarefnum fyrir sjúklinga?

„Já, mjög oft! Það er mikið um sjúklinga sem þurfa á fæðubótarefnum að halda vegna vannæringar eða annarra vandamála. Við notum fæðubótarefni daglega

hvort sem um er að ræða prótín- og/eda orkudrykki.“

Hvernig er að starfa sem næringarfræðingur í Kaliforníu?

„Það er alveg frábært því það þurfa margir á okkur að halda og margir sem vilja vinna með okkur. Í Kaliforníu vilja flestir vera flottir og fáir tilbúnir að bjóða Elli kerlingu heim. Ég hef tekið eftir gríðarlega mikilli ásókn í kollagen og önnur próteinduft. Kollagen-neysla hefur aukist til muna, ekki bara hjá þeim sem vilja viðhalda styrkleika húðarinnar heldur líka hjá fólki sem finnur til í liðum og eins hjá fólki á keto- og lágkolvetnamataræði því það er auðveld leið til að bæta próteinneysluna.“

Við erum farin að nota kollagen í auknum mæli á sjúkrahúsinu og ég hef sérstaklega notað það fyrir einstaklinga með liðagigt eða fólk með verki í liðum út frá íþróttameiðslum.“

Af hverju er kollagen svo vinsælt?

„Kollagenið er mjög vinsælt fæðubótarefni því það er eitt helsta uppbyggjngarprótein líkamans og mikilvægt að viðhalda því. Kollagen er að finna til dæmis í húð, liðum, vöðvum, hári, bandvefjum og beinum. Eftir því sem við eldumst fer framleiðslan minnkandi og við verðum til dæmis vör við slappleika í húðinni og verki í liðum. Húðin þynnist einnig með aldrinum og þá koma í ljós



Laufey Gunnarsdóttir er matvæla- og næringarfræðingur í Kaliforníu.

hrukkur og appelsínuhúð, sem er að sjálfsögðu bara glæsilegt og mikilvægt að gleyma því ekki í allri þessari umræðu, en smir eru því ósammála og gott að virða það líka. Neysla kollagens hefur aukist til muna hjá fólki sem vill viðhalda styrkleika húðarinnar og hjá fólki sem finnur til í liðum, sem hefur að sjálfsögðu ekkert með útlitsdýrkun að gera heldur til að geta liðið vel og sinnt daglegu amstri án verkja. Kolla-

gendum er líka vinsælt því það er auðvelt að blanda því út í heita og kalda drykki og er lyktar- og bragðlaust.“

Tekur þú inn fæðubótarefni?

„Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum. Ég vel þessa vöru því ég set allt mitt traust á íslenska fiskinn og fiskafurðir okkar, sérstaklega þegar ég sé hvað er oft notað í aðrar vörur. Það er mjög handhægt að blanda duftinu í drykki og það er alveg hreint kollagen.“

Nánari upplýsingar um Amino Marine Collagen má finna á vefsíðunni feeliceland.com.



## STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

MAZDA 5 Premium 7 manna. Árgerð 2013, ekinn 98 þ.KM, dísel, 6 girar. TILBOÐ 1.780.000. Rnr:171170.



STÓRA BÍLASALAN  
...á verði fyrir þig!

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Þjónusta

### Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### 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 bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

## Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

Nympha-dora

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

## Keypt & Selt

## Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK  
AUTHORIZED RETAIL STORE

dji.is  
Lækjargata 2a  
Sími 519 4747

## Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

## Geymslunæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

Ábendingahappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | [silfrieihf.is](http://silfrieihf.is)

## Komið og reynsluakið

AÐEINS 20 ÞÚS Á MÁNUÐI\*  
80%lán

AÐEINS 30 ÞÚS Á MÁNUÐI\*\*  
90%lán

TILBOÐSVERÐ KR.

# 1.590

ÞÚSUND stgr.

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR

# HYUNDAI i10

Einn vinsælasti smábíllinn í dag

Bílar í ábyrgð

Allt að 100% lánamöguleiki

Til í ýmsum litum

Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirið frábrugðin sölubílum.

\* Miðað við 80% lán til 84 mánaða \*\* Miðað við 90% lán til 60 mánaða

586 1414

[stora@stora.is](mailto:stora@stora.is) · [stora.is](http://stora.is)  
[facebook.com/storabilasalan](https://facebook.com/storabilasalan)  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18  
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Vöskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN  
...á verði fyrir þig!

## SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

### 1. Keldugata 2-20, tillaga að breytingu á deiliskipulagi vesturhluta Urriðaholts

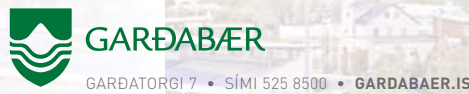
Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi vesturhluta Urriðaholts sem nær til lóðanna Keldugata 2-20 í samræmi við 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, sbr. 1. mgr. 41. gr. sömu laga. Tillagan gerir ráð fyrir að ein fjölbýlishúsalóð verði lögð af. Íbúðum í götunni fjölga alls um 3.

Tillagan er aðgengileg á vef Garðabæjar, [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is), og í þjónustuveri. **Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar athugasemdir til og með 5. mars 2019 annað hvort á netfangið [skipulag@gardabaer.is](mailto:skipulag@gardabaer.is) eða á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.**

### 2. Urriðaholt Austurhluti 2. Skipulags- og matslýsing.

Bæjarstjórn Garðabæjar hefur í samræmi við 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 8. gr. laga um mat á umhverfisáhrifum samþykkt skipulags- og matslýsingu vegna fyrirhugaðs deiliskipulags fyrir 2. áfanga austurhluta Urriðaholts. Markmið deiliskipulagstillögunnar er að skipuleggja svæðið fyrir 180-200 íbúðir, gert er ráð fyrir að skógræktarsvæði í suðausturhlíð Urriðaholts haldi sér. Í vestari hluta svæðisins verður gert ráð fyrir atvinnustarfsemi norðan við Urriðaholtsstræti. Miðað verður við um 23-25.000 fermetra atvinnuhúsnæði.

Lýsingin er aðgengileg á vef Garðabæjar, [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is), og í þjónustuveri. **Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar fyrir 12. febrúar 2019 annað hvort á netfangið [skipulag@gardabaer.is](mailto:skipulag@gardabaer.is) eða á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.**



## ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

### RARIK 19004 36 kV Switchgear

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu, á vef RARIK [www.rarik.is](http://www.rarik.is) (útboð í gangi), frá og með mánudeginum 21. janúar 2019.

Skila þarf tilboðum á skrifstofu RARIK, Dvergshöfða 2, 110 Reykjavík fyrir kl. 14:00, þriðjudaginn 19. febrúar 2019. Tilboðin verða þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda, sem óska að vera viðstaddir.



Sími 528 9000 • [www.rarik.is](http://www.rarik.is)

# Myndirðu drekka þetta vatn?



## En að anda að þér menguðu lofti?

Jafnvel þótt við sjáum það ekki, þá telur Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skort á loftgæðum innandyrá sé eitt af stærstu heilsufarsmálum nútímans. Við dveljum að meðaltali 23 klukkustundir á dag innandyrá á þessum árstíma.

**Hugum að loftgæðunum bæði heima og í vinnunni.**

**ishúsið**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

## Hljóðlátar viftur Fyrir heimili og hótél



## Hljóðlátir blásarar



## Loftræsting Fyrir heimili



**viftur.is**  
-andaðu léttar