

HEILSA

FRIDJUDAGUR 26. MARS 2019

Heilsa



Örlygur stundar kajakíþróttina allan ársins hring og hitti ljósmyndarann í stormi og hríð við Geldinganes í síðustu viku. MYND/STEFÁN

Plokkar strandlengjuna við Reykjavík á kajak

Kajakræðarinn Örlygur Sigurjónsson plokkaði 700 kíló af rusli úr fjörum Geldinganes í þrettán ferðum. 400 kíló af plasti til viðbótar komu úr Grafarvoginum. Plokkið er nú orðið stór hluti af lífi hans og kajakmennsku. ➔2

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





Magnið af rusli í fjörum landsins er hreint ótrúlegt. Hér getur að líta af-
rakstur einnar af fjölmörgum plockferðum Örlygs síðastliðin tvö ár.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Þetta byrjaði árið 2017. Þá fór ég að taka eftir því að það væri plastdrasl í fjörum í kringum Geldinganesið þar sem Kajakfélagið er með aðstöðu. Ég ákvað að stökkva í land og taka með mér nokkur snifsi. Næst þegar ég kom sá ég að ég hefði ekki tekið nógu mikið og allt í einu var ég búinn að fara tíu ferðir og koma með fullfermi af plasti í land sem ég fór með í endurvinnsluna. Ég sá að það gæti verið ný vidd í kajakmennskunni að hreinsa strendur," segir Örlygur sem tók að sér að hreinsa allt Geldinganesið. „Þetta voru í allt um 700 kíló sem ég tók þar í þrettán ferðum.“

Þarna var Örlygur rétt að byrja en hann hefur haldið áfram að hreinsa strendurnar út frá Geldinganesinu. Plokkaði til dæmis 400 kíló af plast-rusli í Grafarvoginum einum. „Nú er ég byrjaður á strandlengjunni sem liggur frá Hörpu og inn í Laugarnes. Það er reyndar ekki hægt á kajak svo ég hjóla bara þangað og plokka svo úr grjótgardinum.“

Örlygur fer oftast einn í sínar plockferðir en áhuginn hefur smitað út frá sér. „Við erum með umhverfisátak á vegum Kajakklúbbsins og allir sem vettlingi geta valdið plokka drasl sem þeir rekast á í fjörum,“ segir Örlygur sem segist hafa fengið innblástur frá Bláa hernum og Landvernd í þessari landhreinun sinni.

Meiri auðmýkt fyrir umhverfinu

Örlygur starfar sem leiðsögumaður, meðal annars hjá Ferðafélagi Íslands, og þar hefur hann virkjað fólk í plockinu. „Við höfum til dæmis verið með reglulegt sam-plokk. Þá hóum við saman fólki til að plokka ákveðin svæði. Við fórum í fimm svoleiðis ferðir í fyrra og vel var mætt. Við erum að undirbúa fyrsta samplokkið núna í vor, en þurftum aðeins að fresta því vegna snjókomu,“ segir hann glettinn.

Örlygur segist hafa orðið fyrir nokkurri vitundarvakningu samhliða plockstörfunum. „Plokkið kennir manni ákveðna auðmýkt fyrir umhverfinu. Maður sér að plastmengun er mikill ógnvaldur en líka að allir geta barist gegn því,“ segir Örlygur en hann hefur breytt nokkuð neysluhegðun sinni. „Þegar maður sér magnið af rusli hugsar maður sig um varðandi eigin neyslu. Maður getur kannski ekki losnað alveg við plastið úr lífinu en það er hægt að minnka það mikið og flokka það.“

16 ára á hnjúkinn

Örlygur hefur verið á flakki um Ísland frá unga aldri. „Ég ólst upp við Ferðafélagið. Foreldrar mínir voru duglegir að taka mig með í slíkar. Svo fór ég að ganga heimikið sjálfur á unglingsárum, fór í Esjugöngur og upp á Úlfarsfell. Þegar aldur og þroski fóru að gefa tilefni til fór ég að stunda kletta-klifur, ísklifur og líta til hærri fjalla,“ segir Örlygur sem sextán



Örlygur notar kajakinn til að ferja plastruslið í land en síðar fer hann með það í endurvinnslu.



Örlygur starfar sem leiðsögumaður og er hér á toppi Snæfellsjökuls.

» Örlygur tók að sér að hreinsa Geldinganesið og afraksturinn var 700 kíló af rusli. Úr Grafarvoginum komu önnur 400 kíló.

ára gamall gekk á Hvannadals-hnúk.

Leiðsegir á sjó, landi og hestbaki

Örlygur starfaði sem blaðamaður á Morgunblaðinu í tíu ár en skipti um gír árið 2008 þegar hann fór að starfa alfarið sem leiðsögumaður. „Ég fór svo í leiðsögunám árið 2011 enda hafði ég þá verið að leiðsegja í mörg ár og tilvalið að ná sér í réttindi.“

Í dag stundar hann helst göngu-leiðsögn og hestaleiðsögn en fer einnig ferðir á fjallahjólum og kajökum. Hestamennskan er raunar hans elsta áhugamál enda hefur hann stundað hana frá sex ára aldri. Hann hefur verið hestaleiðsögumaður hjá Íslenska hestinum í fjögur ár og segir áhugann mikinn. „Hingað kemur fólk alls staðar að, frá Bandaríkjunum, Asíu, Norðurlöndum, Englandi og víðar en það sem dregur fólk til okkar er hversu vinalægur íslenski hesturinn er og svo auðvitað töltil.“

Kajakmennskunni kynntist Örlygur fyrst 1998 en hann hefur stundað hana af alvöru frá 2003. „Ég er á sjökajak sem er mun afkastameiri á löngum vegalengdum en vatnabátur. Þá er hægt að pakka heilmiklum farangri ofan í hann,“ lýsir Örlygur sem segir fátt jafnast á við nokkurra daga kajakferð, til dæmis um Breiðafjörðinn. „Þá er róid á daginn og farið í land í einhverri eyjunni að kvöldi, gíst þar og haldið áfram daginn eftir.“ Hann hefur farið í nokkrar slíkar ferðir en segir að þær mættu vera fleiri. „Líklega fara um 80% af minni iðkun fram hér á suðvesturhorninu.“

Einkenni fæðuóþols horfin

Digest Spectrum meltingarensím hjálpa fólki með fæðuóþol og geta einkenni minnkað mikið og jafnvel horfið. Ensímin vinna á öllum fæðutegundum og eru sérstaklega öflug og skjótvirk.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi og hafa þau hreinlega umbylt lífi fjölda fólks. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samtundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða – og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskedis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringarefna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósa. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau líkamlegu einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Ástæður fæðuóþols má oftast rekja til

skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Einkennin hurfu!

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir hefur ekki átt sjö dagana sæla en nánast allt sitt líf hefur hún verið að kljást við vandamál tengd meltingunni. Hún er skýrt dæmi um alvarlegt tilfelli fæðuóþols og það er ekki fyrir en nú eftir að hún fór að nota Digest Spectrum að hún sér til sólar og er farin að njóta þess að borða og líða vel á eftir. Saga hennar er ótrúleg:

„Ég hef verið með í maganum síðan ég var lítil stelpa, oft með útþaninn og harðan maga og krampaverki eftir máltíðir. Þegar ég varð eldri bættust við ýmis einkenni eins og ógleði, brjóstsvíði, nábitur og mikil læti í maganum. Einnig fann ég fyrir ýmsu öðru án þess að tengja það við meltinguna og þarmaflórana en þetta var höfuðverkur, skap-sveiflur, pírtingur, mikið orkuleysi eftir máltíðir, húðflekkir, bjúgur, liðverkir, vöðvabólga, nætursviti, erfiðleikar með svefn, nefrennsli,

Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni fæðuóþolsins minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Aukakílóin eru einnig farin að losa takið og greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af lífi mínu áfram.

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir kennari

augnþurrkur og aukakílóin festust. Ég hef prófað næstum allt til að láta mér líða betur en með misgóðum árangri og ef ég fann mun þá var það einungis í stuttan tíma. Einnig hef ég farið ófáar ferðir til ýmissa sérfræðinga en litið komið út úr því nema að endingu var ég greind hjá ofnæmislækni með óþol fyrir aukefnum í matvælum og þá bæði náttúrulegum (náttúruleg rot-varnarefni) og tilbúnum. Við að sneiða hjá aukefnum hefur margt lagast en samt vantaði eitthvað meira til að mér liði vel. Ég sá auglýsingu um Digest Spectrum og ákvað að prófa. Ótrúlegt en satt, þá



Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir mælir með Digest Spectrum.

fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði, brjóstsvíða og annað sem ég taldi upp áður. Ég finn að ég er með mun meiri orku en áður og þar af leiðandi minni pírting og skapsveiflur. Ég ákvað að prófa að hætta tímabundið að taka ensímin til að finna muninn og þá kom allt til baka aftur. Óþol sem ég var greind með hefur minnkað til muna og ég þoli fullt af mat sem ég þoldi engan veginn áður. Einnig eru aukakílóin aðeins farin að losa takið án þess að ég hafi breytt öðru en þau hafa verið blýföst þrátt fyrir lífsstílsbreytingu og ítrekaðar viðurkenndar aðferðir til að léttast. Það er greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af

mínu lífi, ásamt Bio Kult Candea og chia-graut í morgunmat.“

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því að við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott.

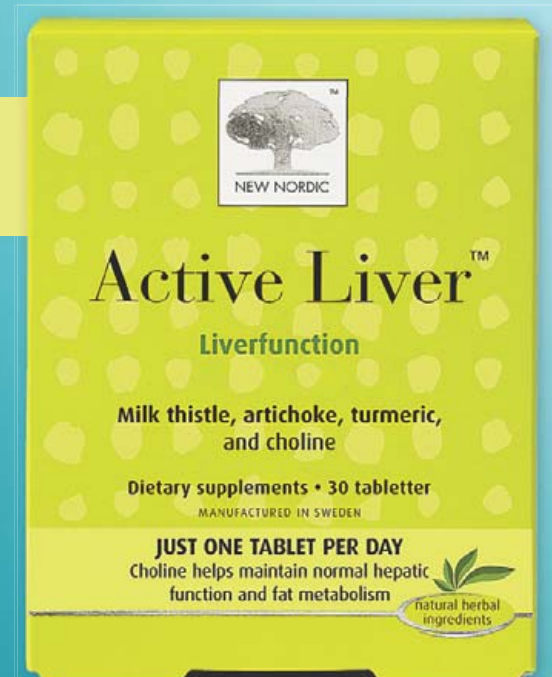
Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Léttu lifrinni lífið

- Lifrin er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer í vinnsluferli í lifrinni.
- Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi.
- Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.
- Active Liver eflir lifrarstarfsemina, stuðlar að eðlilegum efnaskiptum og heilbrigðri meltingu.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Upplásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI

Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.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 Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



2017 Toyota Corolla Ekin 38þ.km, dísel, b.sk. Tilboð: 1.990þ.kr. Uppl. í s: 6666608

Þjónusta

Sendibílaþjónusta

SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.

Tökum að okkur allar flutningar,traust og góð þjónusta og vanir menn,

Upplýsingar í síma:

Árni 661-3166
Ásgeir 869-3741

Pípulagnir

Lögg. Pípuþingameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Garðyrkja

Felli tré og grysjá og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Fasteignir



Búseturéttir til sölu



Hólmvað 8, þriðja hæð

Til sölu er búseturéttur í Hólmvaði 8 í Norðlingaholti í Reykjavík. Eignin er á þriðju hæð í 3 hæða fjölbýlishúsi og með mikilli útsýni. Íbúðin er 3ja herbergja með stæði í bílajakallara alls 95.0 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.8.600.000,- og mánaðarlegt búsetugjald er, miðað við 1. mars s.l. kr. 210.626,-

Innifalið í mánaðarlegur búsetugjaldi íbúðar er afborgun skuldabréfa, fasteigna - og holræsgjöld,tryggingar,viðhaldssjóður þjónustugjald og rekstrarsjóður.



Stekkjargata 59, Parhús

Til sölu er búseturéttur í eign Búmannna að stekkjargötu 59, Reykjanesbæ. Íbúðin er 134.7 fm, 4 herbergja ásamt bílskúr og garðskála

Ásett verð búseturéttar er kr. 7.500.000,- og eru mánaðargjöldin 217.044

Innifalið í mánaðargjaldi íbúðar er afborganir af lánum og fjármagnskostnaður, framlag í viðhaldssjóð, framlag í rekstrarsjóð búsetufélags, fasteignagjöld, lögboðin bruna- og faateignatrygging og þjónustugjald til Búmannna.



Þjóðbraut 1, þriðja hæð

Til sölu er búseturéttur að Þjóðbraut 1 á Akranesi. Eignin er á þriðju hæð í 8 hæða fjölbýlishúsi og með mikilli útsýni. Íbúðin er 3ja herbergja alls 105.5 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.10.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald er, miðað við 1. febrúar s.l. kr. 198.385,-

Innifalið í mánaðarlegur búsetugjaldi íbúðar er afborgun skuldabréfa, fasteigna - og holræsgjöld,tryggingar,viðhaldssjóður þjónustugjald og rekstrarsjóður.

Þeir sem hafa áhuga á að skoða ofanverðar eignir og/eða gera tilboð í búseturétti, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmannna í síma 552 5644 eða í gegnum netfangið; bumenn@bumenn.is Skriflegum tilboðum á að skila á skrifstofu Búmannna að Lágsmúla 7, fimmtu hæð. Tilboðsfrestur er til mánudags 8. apríl n.k. kl. 16.00. Tilboðseyðublað er hægt að nálgast á heimasíðu Búmannna.

www.bumenn.is



Honda CR-V Elegance Navi

Nýskráður 2/2017, ekinn 56 þús.km., bensín, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.

Ásett kr. 3.990.000

Tilboð kr. 3.690.000

Afborgun kr. 47.946 á mánuði



Honda Civic Elegance

Nýskráður 7/2018, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskiptur, sýningarbíll frá umboðinu.

Ásett kr. 3.690.000

Tilboð kr. 3.390.000

Afborgun kr. 44.061 á mánuði



Honda Jazz Trend

Nýskráður 6/2017, ekinn 25 þús.km., bensín, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.

Ásett kr. 2.290.000

Tilboð kr. 1.990.000

Afborgun kr. 25.931 á mánuði



Honda Civic Comfort

Nýskráður 6/2017, ekinn 32 þús.km., bensín, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð kr. 2.430.000

Afborgun kr. 31.629 á mánuði



Honda CR-V Elegance dísel

Nýskráður 4/2017, ekinn 54 þús.km., dísel, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.

Ásett kr. 4.290.000

Tilboð kr. 3.730.000

Afborgun kr. 48.464 á mánuði

MOSFELLSBÆR

Kynning á deiliskipulagslýsingu:

Ævintýragarður í Mosfellsbæ, deiliskipulag

Mosfellsbær auglýsir hér með til kynningar deiliskipulagslýsingu skv. 40 gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Fyrir gerð deiliskipulags sem afmarkast af Vesturlandsvegi til austurs, Köldukvísl til norðurs að meðtöldum Suðureyrum og mörkum aðliggjandi deiliskipulaga til suðurs; íþróttasvæðis við Varmá, Varmárskólasvæðis og hesta íþróttasvæðis á Varmárbökkum. Tunguvegur liggur í gegnum deiliskipulagsvæðið og skiptir svæðinu í tvo hluta. Svæði fyrir áætlaðan ævintýragarð er u.þ.b. 68,3 ha. að stærð.

Megin viðfangsefni við deiliskipulagsgerðina er m.a. að móta heildstætt skipulag fyrir garðinn, styrkja tengingu byggðar við útivistarsvæðið og ákvarða og skilgreina legu helstu vegtenginga og göngu-, hjóla- og reiðleiða um svæðið. Einnig að afmarka og skilgreina svæðið eftir nýtingu þess og verndun og að tryggja verndarsvæði og vatnasvæði Varmár.

Í deiliskipulagslýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirliggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa.

Deiliskipulagslýsingin liggur frammi í þjónustuveri Mosfellsbæjar á 2. hæð Þverholts 2, 270 Mosfellsbæ og á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdom og ábendingum varðandi lýsinguna skal skila skriflega til þjónustuversins eða til undirritaðs eigi síðar en 23. apríl 2019.

26. mars 2019
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆDNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónustunum • Eirhófa 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is