Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 11. JÚNÍ 2019

Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits, með dóttur sinni Guðnýju Eyjólfsdóttur sem starfar við hlið móður sinnar á stofunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Það besta sem fyrir mig hefur komið

Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits, býður í 5 ára afmæli stofunnar á föstudag. Sandra sérhæfir sig í heilsutækjum frá þýska heilsuvöruframleiðandanum Weyergans og segir góða líðan skipta alla máli. Í boði verða freistandi afmælistilboð, ljúfar veitingar og hægt er að skoða tækin í návígi. →2

30% afsláttur
í hádeginu alla virka daga

SUSHI
Osushi
Tryggvagötu

Ég átti eitt vafningsteppi þegar ég opnaði stofuna í 150 fermetra húsnæði og það þótti stappa nærri brjálæði. Ég var hins vegar full sannfæringar, trúar og trausts á sjálfa mig og það sannaði sig fljótt að ég hafði gert rétt,“ segir Sandra Lárusdóttir sem sagði upp starfi sínu sem einkaþjálfari fyrir fimm árum til að stofna líkamsmeðferðar- og snyrtistofuna Heilsu og útlit.

„Mig langaði að helga krafta mína því að aðstoða fólk við að ná betri heilsu og sé ekki eftir því. Það er það besta sem fyrir mig hefur komið. Mér finnst yndislegt að geta hlúð að fólki og verða vitni að góðum árangri.“

Geimvísindi sem virka

Sandra er umboðsmaður fyrir þýsku heilsutækin frá Weyergans hér á landi. Þau eiga yfir þrjátíu ára sögu og eru notuð með undraverðum árangri á sjúkrahúsum og heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi.

„Tækin Vacu Sport og Vacu Med voru upphaflega fundin upp fyrir Geimferðastofnun Bandaríkjanna, NASA. Geimfarar voru settir í meðferð í tækjunum þegar þeir komu úr geimferðum svo hægt væri að þrýstijafna þá en lofttæmisþrýstingurinn eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann sem hraðar mjög bataferli og endurhæfingu eftir slys, aðgerðir og meiðsl,“ útskýrir Sandra um árangursríki og viðurkennd Weyergans-tækin.

„Heilsutækin eru einnig mikið notuð af afreksfólki í íþróttum, eins og atvinnumönnum í fótbolta, íshokkí og ruðningi. Sem dæmi eiga knattspyrnumennirnir Ronaldo og Nani slík tæki heima, sem og Pútín, forseti Rússlands. Þau losa fljótt um bólgur og bjúg og virka svo vel að maður er stundum hissa á þeim undraverða árangri sem tækin gefa,“ segir Sandra sem er einnig með umboð fyrir tækjunum í Færeyjum og á Grænlandi og senn bætast við Danmörk, Noregur og Svíþjóð.

„Ég hef unnið til margra verðlauna hjá Weyergans og það þykir sýnt að ég hef gert vel, lagt hug og hjarta í þetta og árangur okkar á Íslandi er magnaður. Ég var því nýlega boðuð á fund hjá Weyergans í Þýskalandi þar sem óskað var eftir að ég tæki við umboði tækjanna á Norðurlöndunum. Það er mikil áskorun en vel þess virði að prófa,“ segir Sandra full tilhlökkunar.

Fá loksins bót meina sinna

Heilsutækin hjá Heilsu og útliti hafa hjálpað mörgum að ná bata.

„Hér á landi hafa margir læknar opnað augun fyrir þessum möguleika í bataferli sjúklinga og eru farnir að benda fólki á þennan kost við verkjum, bólgum eða sogæðavandamálum. Við vinnum líka vel með sjúkraþjálfurum því meðferðin hjálpar sjúklingum með stoðkerfisvandamál, mikinn bjúg, lélegt blóðflæði eða fótapirring. Sömuleiðis þeim sem hafa farið í mjaðmakúluskipti eða hnjáliðaskipti. Þetta er góð meðferð eftir margs konar aðgerðir og við höfum séð undraverðan árangur. Í sumum tilfellum hefur fólk áður prófað öll möguleg úrræði án þess að fá hjálp og fæstir vilja taka inn bjúgtöflur í langan tíma,“ upplýsir Sandra um heilsufarslegan ávinning þess að njóta meðferðar í Weyergans-tækjunum.

„Þeir sem hafa prófað tækin einu sinni koma aftur og aftur. Reynslan hefur einungis verið frábær og meðferðin er algjörlega sársaukalaus. Hún hentar vel þeim sem hafa nýlega farið í aðgerðir vegna vandamála í liðum og þeim sem eru með bólgur í handleggjum, hnakka eða öxlum. Þá hefur meðferðin verið mikið notuð á sjúkrahúsum í Þýskalandi við bólgum sem myndast eftir brjóstnám,“ útskýrir Sandra og meðferðin gagnast sömuleiðis mjög vel gegn krónískum verkjum.

Hér má sjá Tinnu Barkardóttur í sogæðameðferð í VacuMed heilsutækinu sem losar um bólgur og bjúg og örvar blóðflæði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Súrefnishjálmur og sogæðastígvél hafa góða og fjölþætta virkni á heilsuna.

„Margir sem koma til okkar tala um að fá ekki bót meina sinna og fólk sem er orðið fullorðið segist þrá að líða betur. Það talar um að líf þeirra sé ekki búið þótt það sé komið á eftirlaunaaldurinn og að það langi að taka virkan þátt í lífinu. Þá skaðar ekki að láta reyna á þessa náttúrulegu og heilbrigðu leið til heilsubótar.“

Sogæðanudd góð forvörn

Í boði eru mismunandi meðferðir sem henta ólíkum vandamálum og tekur hver meðferð frá 20 upp í 40 mínútur. Mælt er með tíu skiptum til að ná góðum árangri.

„Fyrir utan sogæðastígvél og sogæðatækin VacuSport og VacuMed erum við með vafninga fyrir appelsínuhúð og bólgur. Þess má geta að sogæðanudd er einnig afar góð forvörn fyrir hjarta- og æðakerfi líkamans og mikið um að læknar sendi til okkar fólk í forvarnarskyni,“ upplýsir Sandra sem tvöfaldaði nýlega stærð stofunnar.

„Það var þörf á fleiri meðferðarherbergjum og vélum og einn daginn var ég hætt að geta snúið mér við. Eftirspurn eftir meðferðum hefur stóraukist og nú getum við líka þjónustað enn betur fólk með hreyfihömlun því við höfum tekið í notkun VacuSport með sleða,“ segir Sandra sem uppsker daglega innileg faðmlög frá fólki sem upplifir mikla vellíðan eftir meðferðirnar.

„Hingað sækir fólk með stoðkerfisvandamál; flugfreyjur, íþróttafólk, fólk með slæmt æðakerfi, fólk sem er að ná sér eftir aðgerðir eða hreinlega fólk sem þjáist af síþreytu. Það á sameiginlegt að finna á sér mikinn mun. Það á auðveldara með gang, líður betur í fótunum og losnar við fótapirring og bjúg. Við finnum því fyrir miklu þakklæti og ein var svo ánægð með þjónustuna að hún gaf stofunni nýja vél. Hún kom til okkar í hjólastól en spilar nú golf á Spáni.“

Tannhvíttun og fitufrysting

Eiginmaður Söndru, Eyjólfur Kristjánsson, er útlærður í tannhvíttun og hefur boðið upp á slíkt með góðum árangri hjá Heilsu og útliti.

„Ég hef áhuga á að bjóða upp á heildrænar lausnir og ráðgjöf. Meðferðarúrræðin eru því margvísleg og alltaf bætist við nýtt,“ segir Sandra sem býður meðal annars upp á fitufrystingu með góðum árangri. „Fitufrysting er náttúruleg meðferð þar sem kuldi er notaður til að frysta og fjarlægja fitufrumur. Fitufrumurnar skolast síðan út með sogæðakerfinu og við getum flýtt fyrir ferlinu með því að tvinna saman sogæðameðferð við fitufrystinguna,“ útskýrir Sandra og tekur fram að alltaf sé passað að nota hæfilegan kulda sem valdi engum skaða.

Þá er ótalinn súrefnishjálmur sem nýtur mikilla vinsælda á stofunni.

„Súrefnishjálmurinn hefur vakið mikla athygli. Hann hentar fólki með kvíða, asma eða mígreni, en líka þeim sem eru með slæma húð. Nýjasti hjálmurinn er með innrauðum ljósum sem auka þéttingu húðar, draga úr rósroða og öramyndun og eykur kollagen í húð. Hann er góður gegn streitu og eflir ónæmiskerfið og oft brotnar fólk saman þegar það slakar á í súrefnishjálminum og fer í gegnum tilfinningalíf sitt,“ upplýsir Sandra og bætir við að sums staðar í heiminum mæti fólk gagngert í súrefnisstöðvar til að hlaða batteríin.

„Það er æðislegt að geta loks boðið upp á þessa ljósa- og súrefnismeðferð sem hefur yngjandi áhrif, rétt eins og Michael Jackson og Madonna reyndu á eigin skinni til að vera hvað unglegust. Þetta er því algjört töfratæki,“ segir Sandra.

24 karata gullmaski

Meðal nýjunga hjá Heilsu og útliti er taílenskt nudd sem stundum er kallað jóganudd og veldur góðu orkuflæði um líkamann. Sandra er líka með umboð fyrir spænska hágæða húðvörumerkið Casmara, sem var fyrst til að framleiða gúmmímaska og á stofunni er meðal annars hægt að fá 24k gullmaska.

„Nýlega fengum við umboð fyrir FitLine-vítamín sem eru viðurkennd af Evrópusambandinu og standast alþjóðlegar öryggiskröfur um gæði og hreinleika. Vítamínin eru orðin þau allra vinsælustu á Íslandi, með yfir þúsund áskrifendur,“ upplýsir Sandra um FitLine sem er 100 prósent náttúrulegt vítamín, unnið úr hreinni matvöru.

„FitLine er bylting. Vítamínið kemur í duftformi sem er blandað í vatn og upptakan er því 100 prósent. Það samsvarar því að drekka eitt og hálft kíló af grænmeti á dag og hjálpar fólki með meltingu, orku og svefn,“ upplýsir Sandra og bendir á að hægt sé að fá kynningarpakka. „Þá getur fólk leitað til okkar og bókað ráðgjöf bæði varðandi líkamlega heilsu og fæðubótarefnin.“

Allt starfsfólk Heilsu og útlits er faglært og hefur sótt námskeið til að mega stjórna tækjunum. Sjálf er Sandra með leyfi til að kenna á tækin og útskrifast senn sem meistari.

„Við fögnum nú fimm ára afmæli og því að í dag hafa tíu útibú orðið sér úti um Weyergans-tæki hjá okkur og ekkert lát er á því. Það er ánægjulegt að hægt sé að þjónusta fólk í sinni heimabyggð með bestu heilsutækjum heims,“ segir Sandra sem býður gestum og gangandi í afmæli föstudaginn 14. júní.

„Við ætlum að gleðjast og vera með opið hús á milli klukkan 17 og 19, þar sem allir eru hjartanlega velkomnir að fá sér léttar veitingar, skoða stofuna og tækin og njóta glæsilegra afmælistilboða í tilefni dagsins. Sjón er sögu ríkari.“

Stofur sem bjóða upp á sogæðanudd með Weyergans-tækjum eru: Heilsustofan Eygló á Selfossi, Heilsu- og fegrunarstofa Huldu í Borgartúni, Weyergans Stúdíó á Siglufirði, Gallery 730 á Reyðarfirði, Nuddstofa Margrétar í Borgarnesi, Heilsa og Líðan á Akureyri, Heilsueyjan Spa í Vestmannaeyjum, Táin og Strata á Sauðárkróki og Guðbjörg Bowentæknir í Njarðvík.

Heilsa og útlit er í Hlíðarsmára 17. Hafið samband í síma 562 6969 til að bóka tíma, fá fría ráðgjöf um meðferðir eða kynna sér vítamínin. Nánar á heilsaogutlit.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Benedikt Bóas Hinriksson,** benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Ásta Eir Árnadóttir,** astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sólrún Freyja Sen,** solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar

Bakpokar frá Osprey

Eitt mesta úrval landsins

Kestrel 38L
Göngubakpoki
28.990 kr.

HERRA

Lífstíðarábyrgð
Stillanlegt bak
Hægt að breyta hliðarströppum í þverfestingar t.d. fyrir snjóþrúgur
Brjóstól á sleða og með neyðarflautu
Göngustafa festing
Hámarks öndun í baki
Flöskuvasar
Mjaðmabelti þrengist með því að toga beggja vegna
Vasi á mjaðmabelti
Svefnpokaólar
Vasi í topploki
Netavasi með lyklahengju undir topploki
Með léttustu bakpokum í heimi
Hægt að opna á hliðinni
Netapoki
Tvískipt hólf
Lykkja fyrir ísöxi

DÖMU

Kyte 36L
Göngubakpoki
28.990 kr.

Zealot 15L
Hjólabakpoki
18.990 kr.

FYRIR BÆÐI KYN

HERRA

Talon 33L
Léttur göngubakpoki
21.990 kr.

DÖMU

Tempest 30L
Léttur göngubakpoki
21.990 kr.

HERRA

Aether 70L Burðarbakpoki
43.990 kr.

DÖMU

Ariel 65L Burðarbakpoki
43.990 kr.

FYRIR BÆÐI KYN

Daylite Alhliða bakpoki
9.990 kr.

HERRA

Talon 22L
Léttur göngubakpoki
19.990 kr.

DÖMU

Tempest 20L
Léttur göngubakpoki
19.990 kr.

HERRA

Farpoint 55L
Heimsreisubakpoki
28.990 kr.

DÖMU

Fairview 55L
Heimsreisubakpoki
28.990 kr.

Transporter dufflar
Verð frá **21.990 kr.**

Talon 6L
Mittistaska
12.990 kr.

GG•sport

Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega. Á stærri pokunum sérmótum við mjaðmabeltin.

„Finndu okkur á Facebook"

Smiðjuvegur 8, **Græn gata**, 200 Kópavogi • sími: 571 1020 • www.ggsport.is

LOFTVIFTUR
BLÁSTU HITANUM BURT!
Westinghouse
AMERÍSK GÆÐI SÍÐAN 1886
LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA
Andaðu léttar
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur
viftur.is

RÁÐNINGAR
Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.
Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.
Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.
Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.
Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is
intellecta