

# HEILSA

FIMMTUDAGUR 23. MAÍ 2013

## Náttúruleg lausn

Femarelle slær á einkenni tíðahvarfa og hefur gagnast fjölmörgum konum á breytingaldri. **SÍÐA 2**

## Eldra fólk í blettaskoðun

Vísbendingar eru um að eldra fólk með grunsamlega fæðingarbletti leiti of seint til læknis. Nýgengi sortuæxla eykst í þessum aldurshópi. **SÍÐA 8**



## Lífrænar og glútenlausar

Maískökur  
Fjölkornahrískökur  
Hrískökur með Quinoa korni

**arka**  
Heilsuvörur

# Hætti á hormónum og valdi Femarelle

Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er úr jurtaefnum og slær á einkenni tíðahvarfa.

**K**ristín Bjarnadóttir fór í aðgerð þar sem þurfti að fjarlægja móðurlíf og báða eggjastokka árið 2000. „Þar sem ég var aðeins 44 ára á þeim tíma var mér ráðlagt af kvensjúkdómalækni mínum að fara á hormónalyf, sem ég hef tekið síðan,“ segir hún.

„Um síðustu áramót fór ég að velta fyrir mér að hætta að taka hormón. Ég var samt í vafa því ég hafði áhyggjur af hvernig mér mundi líða án þeirra og eins hvað ég mundi geta tekið í staðinn til þess að draga úr einkennum breytingaskeiðs.“

Þegar mér var bent á Femarelle ákvað ég að prófa það og sé ekki eftir því. Ég komst að því að ég hafði verið með miklar aukaverkanir af hormónunum. Mér líður miklu betur að öllu leyti eftir að ég byrjaði að taka Femarelle, verkir í stoðkerfi hafa minnkað stórlega og svænum og þrálátum höfuðverkjaköstum hefur fækkað en þau stóðu oft yfir í nokkra daga.

Í dag líður mér miklu betur að öllu leyti, þökk sé Femarelle.“

Virgni Femarelle er staðfest með rannsóknum síðustu 14 ár.



Kristín segist finna mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Femarelle.

MYND/GVA

■ Femarelle er öruggur kostur ■ Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum ■ Þéttir beinin ■ Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef ■ Náttúruleg lausn, inniheldur tofu-extract og flaxseed-duft. ■ Inniheldur engin hormón.

Femarelle er selt í öllum apótekum, heilsverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.



# Góð lausn við frjókornaofnæmi

Hay Max fyrirbyggir frjókornaofnæmi.

**H**ay Max er áhrifaríkur, lífrænn og lyfjalaus frjókornatálmí fyrir þá sem þjást af frjókornaofnæmi. Hann hefur fengið fjölda viðurkenninga, meðal annars frá bresku astma- og ofnæmissamtökunum. Hay Max er einfaldur í notkun og kemur í veg fyrir að frjókorn komist inn í líkamann. Hay Max er framleiddur úr hágæða, vottuðum lífrænum efnum, bývaxi, ilmkjarnaolíum, aloe vera og sólblómaolíu og er vottaður fyrir grænmetisætur. Jón Páll Pálmason, þjálfari í knattspyrnu, hefur góða reynslu af notkun Hay Max. „Þar sem ég er að þjálfá fótbolta er ég mikið úti á sumrin. Ég hef verið mjög slæmur; alltaf pirraður í augunum þegar frjókornin eru sem mest í loftinu. Ég ákvað að prófa Hay Max og smurði því í kringum augun og við nasirnar. Það var eins og við manninn mælt, ég fann mikinn mun á mér og er núna alltaf með dósin á mér þegar ég er úti. Ég mæli hiklaust með Hay Max gegn frjókornaofnæmi.“

Hay Max-salvinn er lyfjalaus sem þýðir að syfja er ekki ein aukaverkana öfugt við mörg ofnæmislyf. Það er því



Jón Páll Pálmason fótboltaþjálfari notar Hay Max.



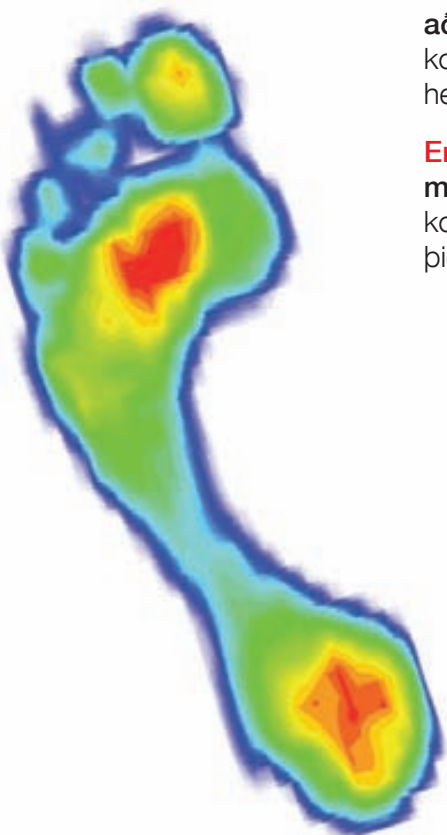
óhætt að aka bíl þó svo Hay Max sé notað. Salvinn er einfaldlega borinn vandlega á svæðið umhverfis hvora nös nokkrum sinnum á dag á meðan á frjókornatímabilinu stendur. Einnig má setja salvann aðeins inn í nasir og í kringum augu. Hay Max hentar ófrískum konum, konum með barn á brjósti og börnunum.

## www.gongugreining.is

Getum við ekki örugglega gert eitthvað fyrir þig...

**Ætlar þú** að byrja að hlaupa eða ganga í sumar... komdu og við hjálpum þér að velja skó sem henta þínu fótlagi og niðurstigi.

**Ert þú** með verki í skrokknum... komdu í göngugreiningu og við balancerum þig af með innleggjum og réttum skóbúnaði.



Tímapantanir í síma 55 77 100

**ATLAS**  
GÖNGUGREINING

Engjavegur 6 - 104 Reykjavík - Sími 55 77 100



## VISSIR ÞÚ...

- að ef þremur matskeiðum af kokkteilsósu er bætt við hamborgarann í stað þess að nota tómatsósu eða sinnep tvöfaldast magn hitaeininga í máltíðinni?
- að í ávaxtasafa eru nánast jafnmargar hitaeiningar og í sætum gosdrykkjum? Í ávaxtasafanum er þó að finna bæti efni en ekki í gosdrykkjum.
- að í hverju grammi af allri fitu, jurtafitu og dýrafitu eru jafnmargar hitaeiningar, það er 9 hitaeiningar?
- að hitaeiningunum í hverri brauðsneið fækkar um helming með því að sleppa því að smyrja og um þriðjung ef notað er fituskert viðbit í stað smjör?
- að hamborgarasósa er fjórum sinnum feitari en 10% sýrður rjómi?

Heimild: fróðleiksmolar Ölmu Maríu Ragnvaldsdóttur, hjúkrunarfræðings á vefsíðunni www.islenskt.is

Ekki þjást  
**Mígreini**.is

fyrirbyggjandi  
fæðubótarefni

Dregur úr tíðni og  
styrkleika höfuðverkja



# GULLTA TÖFRARÓTIN TÚRMERIK



Ferskt túrmerik

Túrmerik er orð sem heyrir ítrekað í umræðunni um góða heilsu og hefur yfir sér næsta töfrandi blæ. Á íslensku hefur túrmerik verið nefnt gullinrót, enda er um að ræða skærappelsínugulan rótarstöngul plöntu sem svipar til engiferplöntunnar. *Plantan* (lat. *Curcuma longa*) vex á Indlandi og víðar í hitabelti Suður-Asíu, og úr rótinni er unnið túrmerik-duft sem þykir ómissandi bragð- og litarefni í karrí, paprikuduft og fleiri kryddblöndur.

## Löng saga um lækningamátt

Túrmerik hefur árbúsundum saman verið nýtt til góðra verka. Í eina tíð var það notað til að lita vefnaðaruörur, en jákvæð áhrif þess á heilsu komu snemma í ljós, líkt og ráða má af því að túrmerik er ein af meginjurtunum í hinu forna, indverska Ayurveda-lækningakerfi.

Á síðustu áratugum hafa vísindamenn komist að raun um að virka efnið í túrmeriki er svonefnt kúrkúma (e. curcumin) og hefur máttur þess víða verið til rannsóknar í háskólum og heilsustofnunum. Samkvæmt skrám Bandarísku heilbrigðisstofnunarinnar standa nú yfir um sjötíu rannsóknir á áhrifum kúrkúma á sykursýki, psoriasis, Alzheimer og ýmsar tegundir krabbameins.

Nýlegar niðurstöður krabbameinsmiðstöðvar Kaliforníuháskólans í Los Angeles greina frá því að kúrkúma virðist hamla frumuvexti í háls- og höfuðkrabbameini. Einnig virðist virkni krabbameinslyfsins Cisplatins aukast ef kúrkúma er notað samhliða (sjá [www.cancer.ucla.edu](http://www.cancer.ucla.edu)).

Áður hafa vísindamenn við krabbameinsrannsóknastofnun í Cork á Írlandi staðhæft að kúrkúma útrými krabbameinsfrumum í klínískum rannsóknum – efnið var sagt hafa áhrif á kjarna sýktra fruma af tegund vélindakrabbameins – og rötuðu fregnir þess efnis í heimsfréttir BBC (sjá [news.bbc.co.uk](http://news.bbc.co.uk)). Fleiri slíkar fréttir eru þekktar.

## Gegn bólgu og bakteríum

Indverskar konur hafa notað túrmerik öldum saman gegn öldunareinkennum, til að græða sár og sem bætiefni í snyrtiuörur. Í túrmerik-rótinni eru auk þess efni sem talin eru vinna á óæskilegum sveppum og bakteríum. Þá er virka efnið í túrmeriki talið bólguveggjandi og er túrmeriki því víða beitt gegn liðagigt og beinþynningu.

Í stuttu máli er túrmerik-rótin álitin bæði andoxandi og bólguhemjandi og kemur oft við sögu á listum

yfir suokallaða ofurfæðu (e. super foods), þ.e. náttúrulegar fæðutegundir sem búa yfir óvenjulegri virkni.

## Náttúran sér um sína

Vinsældir túrmeriks hafa byggst á reynslu og hefð, en í seinni tíð hefur fleiri vísindalegum stöðum verið rennt undir tiltrú fólks á jurtinni. Ferskt túrmerik hefur þó hingað til ekki fengist í íslenskum kjörbúðum, en á því er sú skýring helst að erfitt þykir að þurrka og mala duftið úr rötinni heima við.

♥ MY  
SECRET

# MY SECRET TÚRMERIK-DRYKKURINN

Nú er kominn á markað frískandi túrmerik-drykkur frá My Secret. Við framleiðslu hans notum við sérstaka aðferð sem við lærðum á Indlandi til þess ná þúi besta út úr hráefninu. Rannsóknir hafa sýnt að með þúi að blanda ákveðnum kryddtegundum á borð við svartan pipar við túrmerik getur virkinn allt að 2000-faldast.

## Hvernig er best að neyta drykkjarins?

Við mælum með einu glasi af túrmerik-drykknum á dag á fastandi maga og öðru glasi í eftirmiðdaginn – eða þegar þér hentar.

Túrmerik-drykkurinn frá My Secret hefur ekki verið rannsakaður sem slíkur af úsindamönnum, en öll innihaldsefni hafa verið mikið rannsökuð á heimsuísu og teljast náttúruleg og holl. Við hvetjum þig til að njóta drykkjarins sem hjálpar þér að njóta dagsins!

Drykkurinn er fáanlegur í 2ja lítra umbúðum og fæst í eftirfarandi verslunum: Fjarðarkaup, Hagkaup, Hlíðarkaup, Iceland, Krónan, Nettó, Melabúðin, Samkaup, Þín verslun Seljabraut og verður bráðlega fáanlegur í 10-11 búðunum.



## VINSÆLT UM ALLAN HEIM

Íslenska heilsufyrirtækið My Secret hefur um árabíl framleitt ferska heilsudrykki sem notið hafa vinsældu hjá fólki á öllum aldri. Að sögn Ólafs Soliman, eiganda My Secret, er það stefna fyrirtækisins að vera leiðandi á markaði heilsudrykkja hér á landi og nota ávallt ferskt

hráefni við framleiðsluna. Í takt við þá umræðu sem nú fer fram víða um heim um áhrifamátt asísku náttúrurótartúrmeriks, þótti tilvalið að þróa heilsudrykk sem inniheldur þetta vinsæla og virka efni. „Túrmerik er ein mest rannsakaða jurtin á markaðnum í dag og er af mörgum talin eitt af lækningaundrum náttúrunnar. Við hófum að þróa þennan drykk fyrir rúmu ári og notum einungis í hann ferskt og sérinnflutt túrmerik. Þessi nýi drykkur er eini drykkurinn á Íslandi sem inniheldur ferskt túrmerik, ferskt engifer og svartan pipar. Undanfarna fjórtán mánuði hafa ólíkir einstaklingar fylgst með þróun drykkjarins hjá okkur og prófað hann skipulega með einstaklega góðum árangri. Þetta er fólk með mismunandi kvilla, m.a. MS-sjúkdóm, ristil- og þuagvandamál, gigt og ýmsa bólgusjúkdóma.“ Máltur túrmeriks hefur að sögn Ólafs verið staðfestur með tugum ef ekki hundruðum rannsókna frá virtum háskólum erlendis og má þúi teljast óumdeilanlegur. Margar þessarar rannsóknar benda til þess að virka efnið kúrkúma, sem finna má í túrmeriki, sé ekki

aðeins bólguhemjandi heldur einnig mjög andoxandi og flýti fyrir að sár grói, auk þess að vera mjög hreinsandi fyrir lífrina. Í austurlenskum fræðum hefur túrmerik lengi verið ráðlagt við magaþægindum, víða er það notað við sóthreinsun og einnig sem græðandi efni fyrir húð. „Nýjar rannsóknir sýna einnig fram á að það sé m.a. gagnlegt í meðferð við krabbameini og Alzheimer-sjúkdómnum. Þá hefur það verið notað áratugum saman í kínverskum lækningum gegn þunglyndi. Allar þessar úsbendingar og reynsla segja mér að þarna sé á ferðinni kraftmikið náttúru efni sem við ættum ekki að þurfa að fara á mis við. Svo er einnig gleðilegt að segja frá þúi að bragðið af nýja drykknum er gott – enda frískleikinn allsráðandi.“



## DRYKKURINN ER ALLRA MEINA BÓT

Baldvin Guðmundsson

„My Secret-drykkirnir hafa haft góð áhrif á mig. Framan af notaði ég léttu engiferdrykkinn en fór fljótlega yfir í þann sterka og fann mikinn mun á mér. Í dag nota ég túrmerik-drykkinn sem er að mínu mati sá allra öflugasti. Svefn er mun betri, ég vakna hressari, meltingin er betri og það sem skiptir mestu máli fyrir mig er að líðanin í hálsliðum er mun betri, en ég er með slitbreytingar í hálsliðum og eru þeir orðnir nær samþjappaðir vegna eyðingar milli liða. Þetta hefur valdið mér vanlíðan og verkjum sem hefur í för með sér að ég hef þurft að taka mikið af verkjalyfjum. En með tilraunum á þessarri góðu vöru sem My Secret er, hef ég getað

dregið úr notkun verkjalyfja. Ég finn líka að drykkurinn hefur áhrif á sætindalöngun og nýttist við þyngdarstjórnun. Eftir að ég fór að taka inn þennan drykk hef ég ekki fengið kvef einu sinni. Ég tek eitt glas á morgnana og annað síðla dags og svo einfaldlega þegar mig langar, þúi þetta gerir mér bara gott til. Ég get voltað það að þessi drykkur er allra meina bót.“

# BÆTT HEILSA MEÐ MY SECRET

Edda María Balduinsdóttir



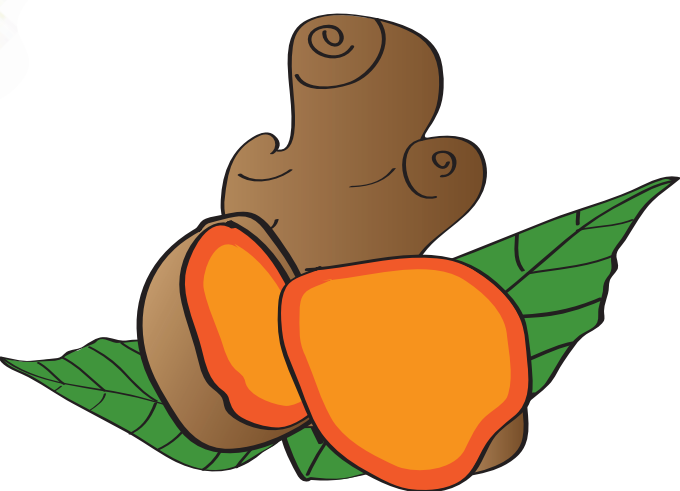
„Ég vil þakka My Secret bætta heilsu mína. Mér var bent á að My Secret vörurnar gætu hjálpað mér með að verja magann vegna inntöku háskammta af sterum í æð og annarra aukaverkana sem eru afleiðingar af MS kasti.

Ég byrjaði því í október 2011 að drekka My Secret engiferdrykkina, eitt til tvö glös á dag, og fann strax mun á meltingunni og líðan almennt. Snemma árs 2012 prófaði ég svo My Secret túrmerik-drykkinn, þótt hann væri ekki kominn á almennan markað. Og það var heldur betur eitthvað sem „kikkaði“ inn, strax á fyrstu dögnum. Eftir að hafa prófað þennan drykk vil ég ekkert annað, það er ekki flóknara en svo. Heilsan er öll miklu betri og allt í rétta átt, kraftur og úthald skila sér smám saman til baka, minni spasmi í fótleggjum og líffærum, s.s. blöðru, einbeiting er meiri, hlýrra almennt í líkamanum, sætindaþörf og suengdartilfinning mun minni, orka meiri og þannig má áfram telja. Ég fæ ekki umgangspesir sem eru í

♡ MY SECRET

kringum mig, sef mun betur á nóttunni – en ég hafði ekki sofað heila nótt í tíu mánuði samfleytt áður en ég byrjaði á þessum drykk og varð því virkilega sátt þegar ég náði loks heilli nótt. Ég hef meira jafnvægi og er fljótari að jafna mig eftir áreynslu og er með snöggum meira af jókvæðri orku.

Ég ákaflega þakklát fyrir þennan nýja túrmerik-drykk, hann veitir mér meiri von og það besta er að hann er 100% náttúrulegur og án allra aukaefta, sem er mér afar mikilvægt. Það er von mín að fleiri geti notið góðs af þessum heilsuþætandi drykk sem er unninn úr okkar frábæra íslenska hreina vatni.“



## SIGRAÐIST Á VEIKINDUM MEÐ HIJALP TÚRMERIK-DRYKKJARINS

Björguin Páll Gústafsson

„Ég kynntist túrmerik-drykknum fyrst þegar ég var að berjast við fylgigigt sem ég fékk í kjölfar salmonellu-sýkingar. Þá drakk ég 2-3 glös á dag af þessum bragðgóða drykk. Ég sigraðist á veikindunum á mjög stuttum tíma og tel að túrmerik-drykkurinn hafi klárlega gert sitt í þeim skjóta bata. Ég hef haldið áfram að drekka drykkinn eftir veikindin og hann verður bara betri með hverjum deginum. Ég get í raun vart verið án hans.“



## GAMLA GÓÐA LEYNDARMÁLIÐ VARÐVEITT Í NÝJUM UMBÚÐUM

Nú hafa orðið heilmiklar breytingar hjá My Secret. Við fengum hönnuðinn Bjarneyju Hinriksdóttur ([www.baddydesign.is](http://www.baddydesign.is)) til þess að hanna nýtt útlit á vörumerkið og nýjar umbúðir fyrir drykkina og þykir okkur henni hafa tekist virkilega vel til.

Nú eru drykkirnir fáanlegir í 330 ml glerflöskum í stað 300 ml plastflaskna. Auk þess hafa 2ja lítra flöskurnar fengið yfirhalningu. Þá höfum við nú loksins tekið í notkun nýja verksmiðju í Hveragerði þar sem við nýtum jarðgufuna við framleiðsluferlið. Engiferdrykkirnir okkar, sem hlotið hafa alþjóðleg verðlaun, eru hugsaðir sem heilsuþætandi drykkir þar sem grunnefnið er hið sígilda og sívinsæla engifer.

My Secret-drykkirnir eru eingöngu unnir úr náttúrulegum hráefnum og innihalda engin gervi-, litar- eða rotuvarnarefni.



# Tuö glös á dag gera gæfumuninn



# Nýtt!



Nicorette® QuickMist munnholsúði

## HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



### Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingapörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

**nicorette** auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan hábrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnásjúkdóm, sykursyki, óvirkan skjaldkirtill, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélinðabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

nicorette  
nicotin

# Eldra fólk ætti að láta skoða bletti

Á síðasta áratug tuttugustu aldar fjórfaldaðist nýgengi sortuæxla hér á landi. Svipuð aukning var hjá báðum kynjum, en faraldurinn var ólíkur eftir aldri. Þótt aukningin hafi á sínum tíma verið brattari hjá yngra fólki er nýgengi ennþá mun hærra hjá eldra fólki. Dánartíðnin sömuleiðis. Laufey Tryggvadóttir, framkvæmdastjóra Krabbameinsskrár, segir eldra fólk þurfa að láta líta fyrir á bletti.

**F**rá árinu 1990 til 2000 fjórfaldaðist nýgengi sortuæxla á Íslandi. Hjá yngri en 50 ára var aukningin mun brattari en hjá þeim sem eldri voru, einkum hjá konum, og er það að miklu leiti rakið til sólbekkjanothkunar. Nýgengið hjá þessum hóp féll síðan aftur.



Laufey Tryggvadóttir

Árið 1979 voru þrjár sólbæðsstofur í Reykjavík en árið 1988 voru þær 56 með 207 sólbekkjum. Árið 2004 hófst átakið Hættan er ljós! á vegum Félags húðlækna, Krabbameinsfélagsins, Embættis landlæknis og Geislavarna ríkisins og árið 2005 hafði sólbekkjum fækkað í 114.

„Skömmu eftir aldamót lækkaði nýgengið aftur hjá yngra fólki, en það tengist líklega snörpum breytingum í sólbekkjanothkun og því að þessi aldurshópur var duglegri að fara til húðlækna og láta athuga grunsamlega bletti, sem greindust því fyrir,“ segir Laufey Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsskrár. „Hjá þessum aldurshópi hefur dánartíðni ekki aukist og fer reyndar lækandi ef horft er til hinna Norðurlandanna,“ bætir hún við en segir þó ekki hægt að nema þessa lækun á Íslandi þar sem þýðið er svo lítið. Hún segir bæði nýgengi og dánartíðni lægri hjá ungu fólki en þeim sem eldri eru, eins og gildir um flestar gerðir krabbameina.

Hjá eldri en 50 ára er myndin önnur. Þar er nýgengið mun hærra og aukningin stöðug, þótt tilviljanasveiflur séu áberandi eins og þekkist á Íslandi vegna smæðar þýðisins. „Því miður er einnig umtalsverð aukning í dánartíðni hjá þessum eldri hópi og er hún augljós bæði á Íslandi og á hinum Norðurlöndunum. Þess má sömuleiðis geta að hún er enn meiri hjá körlum en konum.“

Laufey segir þetta benda til þess að eldra fólk þurfi að gera áttak í að fara til læknis og láta athuga fæðingarbletti.

„Þetta er ekki endilega fólkið sem hefur notað ljósabekkina hvað mest heldur gætu sólarlandaferðirnar spilað inn í. Þeir sem hafa stundað ljósabekkina hafa kannski verið meðvitaðir um að leita læknis en fólk sem fer í sólarlandaferðir eða útsetur sig á annan hátt fyrir mikilli sól í skamman tíma er líka í hættu og þarf að láta fylgjast með sér.“

„Þegar dánartíðni er hærri í einhverjum hópum er það oft merki um að þeir komi of seint til læknis,“ segir Bárður Sigurgeirsson, læknir á Húðlæknastöðinni. Hann segir útlit fyrir að eldra fólk leiti seinna til læknis með lengra gengna bletti en yngra fólk. „Fólk ætti að hafa mjög lágan þröskuld fyrir því að leita læknis ef það er með bletti sem skera sig úr eða taka breytingum. Það er betra að koma fýluferð til læknis en að láta grunsamlega bletti eiga sig. Ef sortuæxli finnast snemma getur fólk átt von á fullum bata.“

Vísbendingar eru um að eldra fólk með grunsamlega bletti leiti of seint til læknis.

NORDICPHOTOS/GETTY



## Vefur um kynlíf og veikindi

Vefurinn [www.kynlifogveikindi.is](http://www.kynlifogveikindi.is) er hluti af verkefninu Kynlíf og veikindi sem er framhald verkefnisins „Kynlíf og krabbamein“ sem lauk um síðustu áramót. Markhópar árin 2013 og 2014 eru sjúklingar með MS, nýrnasjúkdóma, ígrætt líffæri, sykursýki og gigtarsjúkdóma.

Markmið verkefnisins er annars vegar að fræða starfsfólk um kynheilbrigði og kynlíf og kenna leiðir til að opna þá umræðu meðal sjúklinga með langvinna sjúkdóma og aðstandenda þeirra og hins vegar að sjúklingum og aðstandendum standi til boða þjónusta kynlífsráðgjafa. Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur og klínískur kynfræðingur, er starfsmaður í 70% starfi við verkefnið Kynlíf og veikindi.

Á vefnum er að finna ýmsan fróðleik, til dæmis fyrirlestra sem haldnir voru fyrir stuttu á viku kynlífs á Landspítala.



Jóna Ingibjörg Jónsdóttir kynfræðingur.

## 60 ára og eldri

Þjálfarar eru Elva og Sigurlín íþróttakennarar



Aukinn styrkur, betra jafnvægi og frábær félagsskapur

- Hefst 5. júní (4 vikur)
- Mán og mið kl. 11:00 eða 15:00
- Verð kr. 9.900

Skráðu þig núna í síma 560 1010 eða á [mottaka@heilsuborg.is](mailto:mottaka@heilsuborg.is)



HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík  
Sími 560 1010 • [www.heilsuborg.is](http://www.heilsuborg.is)



## PRO•STAMINUS

ÖFLUGT NÁTTÚRULEGT EFNI FYRIR KARLMENN

Pissar þú oft á nóttunni?  
Er bunan orðin kraftlítill?



PRO•STAMINUS er spennandi nýjung sem er fyrst og fremst ætluð karlmönnum sem hafa einkenni góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli sem getur valdið vandræðum við þvaglát.



Pétur Maack Pétursson - 69 ára fyrrum sendibílsstjóri og nú parkinssjúklingur

Ég er einn þeirra manna sem tóku þátt í að reyna ProStaminus á sínum tíma og sé ekki eftir því.

Ég tók 2 töflur á kvöldmatartíma í einn mánuð. Ég fann smátt og smátt að þvagbunan styrktist til muna og salernisferðum á nóttunni fækkaði verulega. ProStaminus virkaði sem sagt vel á mig en samt sem áður ákvað ég að taka ekki meira inn að sinni.

Eftir að ég tók mér hlé fór bunan versnandi og næturferðum á salernið fjölgaði aftur með tilheyrandi svefntruflunum og orkuleysi og þá ákvað ég að hefja aftur inntöku á ProStaminus og árangurinn lét ekki á sér standa. Bunan styrktist strax og salernisferðum á nóttunni fækkaði og ég hef lofað sjálfum mér því að halda áfram að taka ProStaminus því líðanin er miklu betri og árangurinn framar vonum.



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

PRO•STAMINUS fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða