

# KONUR

## Á BESTA ALDRI

Kynningarblað Heilsuhótel Íslands, www.sprengr.is, Belladonna og Femarelle.



## Áhugaverðara en Honolúlu

Svanhildur Svavarsdóttir hefur verið búsett í Bandaríkjunum í tvo áratugi. Hún ákvað að eyða hluta af sumarfrí sínu hérlendis með dóttur sinni á Heilsuhótel Íslands og sér ekki eftir því. Andrúmsloftið var gott og starfsfólkið var frábært.

**P**egar dóttir Svanhildar Svavarsdóttur stakk upp á því að þær mæðgurnar færu saman í frí átti Svanhildur von á því að þær væru á leiðinni til Havaí. Hún hefur búið í Bandaríkjunum í tvo áratugi og taldi eðlilegt að dóttir hennar vildi skreppa út í sólina. Dóttir hennar, Sigríður Björnsdóttir, hafði þó aðrar hugmyndir og hvatti móður sína til að koma með sér á Heilsuhótel Íslands í tvær vikur. Þar dvöldu þær fyrrihluta júní í góðu yfirlæti að sögn Svanhildar. „Ég tilkynnti vinum og ættingjum að ég myndi hefja fríð á Íslandi á Heilsuhótelinu og myndi hitta hópinn síðar. Upphaflega ætlaði ég að ferðast með dóttur minni á heitari slóðir. Hún hvatti mig þó til að koma hingað og ég sé ekki eftir því. Þetta var stórkostleg dvöl, andrúmsloftið var gott og starfsfólkið frábært, sérstaklega notalegt og þægilegt.“

Sjálf þjádíst Svanhildur ekki af neinum sérstökum kvillum en síðasta ár var henni þó erfitt. „Ég missti manninn minn og í hönd fór langur sorgartími. Ég glímdi við þunglyndi og gekk í gegnum mikinn kvíða og fannst erfitt að komast upp úr þessu öllu saman. En dvölin breytti mjög miklu og seinni vikuna hlakkaði ég til að fara á fætur.“

Dagurinn var tekinn snemma alla daga og byrjað á hressandi göngutúr um svæðið en Heilsuhótel Íslands er á gamla Vallarsvæðinu í Reykjanesbæ, sem nú gengur undir nafninu Ásbrú. Svæðið er mjög sérstakt og gaman að labba þar um sem herinn var áður fyrr. Eftir göngur voru teygjur, leikfimi og svo var morgunmatur snæddur. „Næst tók við fræðsla um heilbriggt líf, næringu og hreyfingu og hvernig á almennt að lifa betra lífi. Þarna lærði ég til dæmis 65 ára gömul að tyggja matinn almennilega enda er aðalensímið í munnvatninu. Nú skil ég betur hvað mamma átti við í gamla daga þegar hún bað mig um að tyggja matinn betur en þá var ég alltaf að flýta mér svo mikið.“



Svanhildur Svavarsdóttir segir dvölin á Heilsuhótelinu hafa verið besta frí sem hún hafi farið í um ævina.

MYND/ARNÞÓR

### Reykjanes er fallegt

Seinni hluti dagsins fór í skemmtilegar ferðir um Reykjanesið og segir Svanhildur það hafa komið sér skemmtilega á óvart hvað Reykjanesið geymir marga fallega staði. „Við heimsóttum Vogana, Sandgerði, Gardinn og fleiri staði. Síðan löbbaðum við upp á Þorbjörn við Grindavík og fórum í Bláa lónið. Ég hef oft áður ferðast um Reykjanesið en nú fékk ég alveg nýja sýn á svæðið og var í

raun alveg uppnumin yfir feegurð þess. Að auki vorum við heppin með veður en það var yndislegt þann tíma sem við mæðgurnar dvöldum þarna.“

Á kvöldin var mikið spilað, til dæmis félagsvist eða bingo eða hlustað á fyrirlestra. „Gestir þurftu svo sem ekki að taka þátt í öllu heldur gátu stýrt því sjálfir. Sumir slökkuðu bara á, hugleiddu eða lásu góða bók.“

Hún segir dvölin á Heilsuhótelinu svo

sannarlega hafa verið besta frí sem hún hafi farið í um ævina og ekki hafi verið verra að eyða því með dóttur sinni. „Aðstaðan á Heilsuhótelinu var svo sannarlega til fyrirmyndar. Ég hef ferðast víða og séð margt og get staðfest að engu var ábótavant þar. Ég get svo sannarlega mælt með dvöl þarna fyrir flest allt fólk. Lífsorkan mín endurnýjaðist og lífsstíllinn breytist í kjölfarið, hvort sem það snýr að mataræði eða hreyfingu.“

heilsuhotel  
Íslands

**HEILSUNÁMSKEIÐ**  
heilsa, hvíld og gleði

### SUMAR

5. – 19. júlí  
Heilsunámskeið 2 vikur  
5 herbergi laus

### HAUST

6. – 20. september  
Pantið tímanlega,  
vinsælasti tíminn

Góður lífsstíll

Fyrirlesarar og kennarar



Ásdís Ragna  
Einarsdóttir  
grasalæknir



Chad  
Keilen  
BSc Heilsuvísindi



Sólveig Klara  
Káradóttir  
hjúkrunarfræðingur



Steinunn  
Aðalsteinsdóttir  
heilsuþjálfari

Sími 512 8040 | www.heilsuhotel.is | heilsa@heilsuhotel.is

Heilsuhótel Íslands | Lindarbraut 634 | 235 Reykjanesbær

**TÆKIFÆRISGJAFIR**

Mikið af flottum tilboðum

Tækk **KRISTALL** www.tk.is

Fyrir heitt eða kalt, 5 litir

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

**BUCILLA**  
Nýjar vörur

Amma mús – handavinnuhús

Ármúla 18, 108 Reykjavík • Sími 511 3388  
Opíð mán - fös 9 - 18

Eru flugur, flær eða maurar að ergja þig og bita?

áhrifaríkur og án allra eitrefna.

Allt að 8 tíma virkni.

**EFFITAN**  
Skordýrafæla

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hjá N1  
www.gengurvel.is

**PRÓGASTRÓ**  
Inniheldur hinn öfluga **DDS1 ASÍDÓFILUS!**

2 hylki á morgnana geta gert kraftaverk fyrir meltinguna

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum

**SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARASKORÐUR**

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Eining sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.

**SENDUM Í PÓSTRÖFU.**

**Gullkistan** - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.  
www.thjodbuningasilfur.is

Vissir þú að...  
Börn eiga rétt á vernd gegn kynferðislegu ofbeldi.

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000  
Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, 512 5427, elsaj@365.is  
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Halldóra Ágústsdóttir brunar um göturnar á Harley Davidson.

MYND/ARNÞÓR

## Fíla þetta í ræmur

Halldóra Ágústsdóttir smitaðist af mótórhjólakbakteríunni fyrir nokkrum árum og er nú forfallinn ökuþór. Hún segir frjálrsæðið og nálægðina við náttúruna mest heillandi.

Á huginn kviknaði gegnum fyrrverandi formann Harley Davidson-klúbbsins. Maðurinn minn smitaðist fyrst og svo ég. Ég sat aftan á hjá honum til að byrja með en tók svo prófið fyrir átta árum,“ segir Halldóra Ágústsdóttir mótórhjólakona þegar hún er spurð út í áhugamálið.

Halldóra hefur verið í Harley Davidson-klúbbi Íslands í tíu ár og segist forfallinn ökuþór.

„Ég fíla þetta í ræmur. Þetta er rosalega gaman. Fyrsta sumaríð fékk ég lánað hjól og ætlaði að sjá til hvort ég entist. Mér fannst svo gaman að ég keypti mér sjálf hjól árið 2006. Þegar við keyptum stærra hjól handa manningum mínum skipti ég og fékk gamla hjólið hans. Þetta er áhugamál okkar beggja og við hjólum mikið saman hjónin. Ætli við hjólum ekki í kringum tíu til tólf þúsund kílómetra á ári,“ segir Halldóra.

Hún hjólar þó ekki bara með eiginmanninum. Hún er einnig í hjólaklúbbi kvenna.

„Við ættum að heita Ladies of Harley, eins og kvennaklúbburinn innan Harley Davidson heitir erlendis, en við erum ekki svo strangar á reglum. Við erum nú konur, flestar í Reykjavík en ein á Akureyri, og reynum að hittast mánaðarlega allan veturinn. Á sumrin hjólum við saman. Eitt árið fórum við í nokkurra daga konutúr um landið og eftir það höfum við reynt að fara eina kvennaferð á ári yfir helgi. Við ætlum að drífa okkur í dagsferð hópurinn, núna um helgina og enda í grilli.“

Halldóra segir félagsskapinn góðan og hópinn, bæði karla og konur, fara á hverju ári hringinn um landið. Þá fari allur hópurinn einnig í hjólaferðir erlendis.

En hvað er svona skemmtilegt við mótórhjólasportið?

„Frjálrsæðið og að vera úti í náttúrunni. Maður fær allt beint í æð, lyktina og hitaskilin þegar maður keyrir um vegi landsins. Þetta getur þó verið tímafrekt sport ef maður hjólar mikið. Túrin er fljótur að verða fjórir tímar þegar maður leggur af stað. Veðrið stjórnar því þó líka. Það er minna spennandi að fara út að hjóla þegar rignir. En ef það fer að rigna þegar maður er á ferðinni þá lætur maður sig auðvitað hafa það. Það er hluti af upplifuninni,“ segir Halldóra og bætir við að hjólakbakterían gæti átt eftir að smita frekar út frá sér í fjölskyldunni. Sonur hennar tók prófið fyrir nokkrum árum og keypti sér hjól og þá eru barnabörnin orðin spennt. „Ég á tvö barnabörn, eina 12 ára og eina fjögurra ára, og sú eldri fer aftan á hjá afa sínum og er alveg sjúk. Þetta er bara svo skemmtilegt og mjög smitandi.“

## Alltaf áfall að finna fyrsta gráa hárið

„Það er einstaklingsbundið hvenær gráu hárin birtast. Sumir fá þau um tvítugt en aðrir ekki fyrr en undir fimmtugt. En það er alltaf dálítið áfall að finna fyrsta gráa hárið,“ segir Elsa Haraldsdóttir, hárgreiðslukona og eigandi Salon VEH. Hún segir flestar konur kjósa að lita hárið. „Í fyrstu þegar gráu hárin eru fremur fá mæli ég oft með því að nota skol sem hefur ekki önnur áhrif en að tóna niður gráu hárin,“ segir Elsa. Innt eftir því hve oft þurfi að koma til að lita rótina segir hún það þurfa að gerast á fjögurra vikna fresti fyrir þá sem eru 75 til 100 prósent gráahærðir.

Hún segir margar konur þreytast á því að lita gráu hárin auk þess sem hársvörðurinn verði viðkvæmari með aldrinum. „Sem betur fer hafa orðið stórkostlegar breytingar á háralitum undanfarin ár. Nú eru til litir sem styrkja hárið og gera það betra. Hvert og eitt hárstrá verður lifandi,“ segir Elsa en aðalvandinn við gráa hárið er hvað það er líflaust. „Það verður þunnt, þurr og glært en með góðum lit færast líf í það.“

### Gráahærð hárgreiðslukona

Sumar konur kjósa að hætta að lita hárið og láta gráa hárið vaxa. „Þá er hins vegar algert skilyrði að passa umhirðu hársins með djúpnaeringu, góðu sjampói og hárnæringu,“ segir Elsa með áherslu.

Sjálf fékk hún fyrstu gráu hárin snemma. „Ég man það svo vel. Ég var með hópi kollega í París að



Elsa ákvað fyrir fimm árum að láta gráa hárið vaxa.

koma upp úr metró. Einhver leit í kollinn á mér og benti mér á grátt hár,“ segir hún og hlær. Verandi hárgreiðslukona hefur hún nýtt sér kunnáttuna til að lita hárið með ýmsum hætti. Fyrir fimm árum tók hún hins vegar þá ákvörðun að láta gráa hárið vaxa. „Mig langaði að prófa það og vildi líka sýna viðskiptavinum mínum að þetta væri hægt,“ segir Elsa sem lætur hárið þó ekki óáreiðt heldur setur í það strípur og vinnur með það. „Það er ekkert gaman að vera bara með grátt hár, það þarf að búa til skugga til að ýta undir hreyfinguna,“ segir Elsa og er ánægð með síða gráa hárið. „Svo getur það auðvitað breyst á morgun,“ segir hún og brosir.

# Femarelle er öruggur kostur

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

**M**ín upplifun af notkun Femarelle er mjög góð. Þótt ég sé ekki enn orðin fimmtug er ég búin að glíma við ýmiss konar vandamál varðandi blæðingar og tíðahvörf í mörg ár. Þetta byrjaði með gríðarlegri fyrirtíðaspennu þegar ég fór að nálgast fertugt,“ segir Ásdís Lára Runólfsdóttir. „Samhliða mjög slæmum skapsveiflum og andlegri vanlíðan þá jókst tíðni migreniskasta gríðarlega. Ég fékk alltaf migreni daginn sem ég byrjaði á blæðingum,“ segir hún enn fremur.

„Ég prófaði allt, breytti mataræðinu, tók inn ýmiss konar vítamín og bætiefni en ekkert virkaði. Síðastliðin þrjú ár hef ég prófað mig áfram í gegnum úrvalið af því sem hefur verið í boði vegna einkenna tíðahvarfa.“

Ekkert virkaði nógu vel og á sama tíma fór meira að bera á einkennum sem gátu eingöngu átt við tíðahvörf. Það tók mig langan tíma að átta mig á að ég væri að fara inn í tíðahvörf því eldri konur í minni fjölskyldu hafa ekki þekkt þetta vandamál. Í lok síðasta árs prófaði ég hormónatöflur í þrjá mánuði með slæmum árangri, þá leið mér enn verr,“ segir Ásdís.

„Þegar Femarelle kom á markaðinn var ég alveg komin að því að gefast upp.“

Hitaköstin urðu stöðugt verri og verri. Ég vissi ekki hvernig ég átti að klæða mig lengur. Svefnlausar nætur vegna nætursvita og hitakasta. Mér leið eins og ég logaði innan frá. Það tók Femarelle um það bil tvær vikur að virka, á þriðju viku fann ég ekki fyrir neinum einkennum.

Nú líður mér mjög vel bæði andlega og líkamlega. Ég þarf ekki lengur að rífa mig úr fötunum þegar ég sit í sófanum á kvöldin vegna óbærilegs hita og sef mjög vært í langerma náttkjólum á næturnar.“

## Verkirnir hurfu

Kolbrún Jóhannesdóttir las að Femarelle myndi slá á einkenni tíðahvarfa hjá konum og ákvað því að prófa. „Ég taldi að ég væri að fá liðagigt, þar sem ég var orðin svo aum í liðum og mér var alltaf illt í höndum og fingrum og notaði verkjalyf til að lina þjáningarnar. Eftir að ég byrjaði á Femarelle fann ég fljótlega að mér leið mun betur í liðunum. Eftir rúmlega viku notkun voru verkirnir að mestu horfnir og mér líður mjög vel í öllum liðum og vöðvum og má segja að ég þurfi ekki að nota verkjalyf lengur. Að auki sef ég mun betur og hvílist mjög vel þegar ég sef.“

Það er allt annað líf eftir að ég byrjaði að nota Femarelle, ég mæli með því við

vinkonur mínar og hvet allar konur til að prófa!

## Jákvæðar breytingar á líkama og sál

Guðfinna Guðný Sigurgeirsdóttir fékk fyrsta pakkann af Femarelle að gjöf og fann strax fyrir breytingum til hins betra. „Vinkona mín gaf mér fyrsta pakkann og sagði mér að prufa þar sem Femarelle hefði reynst konum á breytingaskeiði vel. Ég hafði sjálf barist við vanlíðan vegna tíðahvarfa svo sem hitakóf, stíðleika í liðum og vöðvum, skapsveiflum og annað sem fylgir tíðahvörfum. Eftir að ég fór að taka Femarelle fann ég fljótlega fyrir jákvæðum breytingum á líkama og sál. Lundin varð léttari, hitakófum fækkaði og það sem mest um munar fyrir mig minnkaði stíðleiki í liðum og vöðvum til muna. Núna get ég gengið um án þess að vera stíð og öll mín líðan er mun betri. Mér varð ljóst að með hjálp Femarelle gat ég komist léttar í gegnum breytingaskeiðið. Ég hvet allar konur til að prófa.“

## Hætti á hormónum og líður vel með Femarelle

Kristín 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. 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.“

Ég ákvað að prófa Femarelle og sé ekki eftir því. Ég komst að því að ég hafði verið með miklar aukaverkanir af hormónunum en mér líður miklu betur að öllu leyti eftir að ég byrjaði að taka Femarelle. Verkir í stoðkerfi hafa minnkað stórlega og



Ásdís Lára finnur mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Femarelle.

MYND/GVA

svæsum og prálátum höfuðverkjökostum hefur fækkað en þau stóðu oft yfir í nokkra daga.

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

## Frábær líðan af notkun Femarelle

Ásdís L. Runólfsdóttir hafði reynt allt áður en hún kynntist Femarelle. „Ég hafði í mörg ár glímt við ýmiss konar vandamál varðandi blæðingar og tíðahvörf. Samhliða mjög slæmum skapsveiflum og andlegri vanlíðan jókst tíðni migreniskasta gríðarlega. Ég prófaði allt, breytti mataræðinu, tók inn ýmiss konar vítamín og bætiefni en ekkert virkaði. Í lok síðasta árs prófaði ég hormónatöflur í þrjá mánuði með slæmum árangri. Þegar Femarelle kom

á markaðinn var ég komin að því að gefast upp. Hitaköstin urðu stöðugt verri og ég átti svefnlausar nætur vegna nætursvita og hitakasta. Mér leið eins og ég logaði innan frá. Það tók Femarelle um það bil tvær vikur að virka, á þriðju viku fann ég ekki fyrir neinum einkennum. Nú líður mér mjög vel bæði andlega og líkamlega. Ég þarf ekki lengur að rífa mig úr fötunum þegar ég sit í sófanum á kvöldin vegna óbærilegs hita og sef mjög vært í langerma náttkjólum á næturnar.“

■ Slær á óþægindi svo sem höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflum, óþægindi í liðum og vöðvum.

■ Þéttir beinin.

■ Hefur hvorki áhrif á móðurlíf né brjóstavef.

■ Náttúruleg lausn, inniheldur tofu extract og hörfræjaduft.

■ Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.

■ Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár.



Guðfinna Sigurgeirsdóttir fann strax fyrir breytingum til hins betra með Femarelle.



Kristín Bjarnadóttir hefur góða reynslu af Femarelle.



# Fólk á besta aldri eftirsóknarvert

Elín Björg Jónsdóttir er formaður BSRB, langstærstu samtaka opinberra starfsmanna á Íslandi, þar sem 70 prósent félagsmanna eru konur. Elín er Sunnlendingur, fædd og uppalin á bænum Læk í Ölfusi, og býr í Þorlákshöfn þar sem hún ræktar fjölskylduna og tré.

Lífið breytist ekki við það eitt að verða fimmtug og ég fann meira fyrir aldrinum þegar ég átti orðið börn í grunnskóla og síðar í háskóla. Annars er ég lítið upptekin af aldri og finnst samferðafólk mitt alltaf vera á sama aldri og ég, þótt áratugir skilji á milli," segir Elín, sem á haustdögum verður 61 árs.

„Árin eftir fimmtugt hafa verið frábær og mér líður afskaplega vel. Mér fannst dásamlegur tíminn þegar ég var yngri með börnin smá en líka núna þegar ég á orðið barnabörn. Mér finnst því allur aldur frábær.“

Elín segir góða heilsu og vellíðan mikilvæga til að geta notið sín.

„Til að vera við góða heilsu þarf að hugsa vel um sig; sofa nóg, borða rétt, hreyfa sig og stunda áhugamál sem hvíla hugann. Til vellíðunar þarf svo að takast á við verkefni sem mann langar til og vera með fjölskylduna tiltölulega nálægt sér," segir Elín, sem hefur alla tíð aðhyllt hollt mataræði og ástundað mikla hreyfingu.

„Til að ná árangri í því sem maður tekur sér fyrir hendur þarf maður að vera í standi til að takast á við verkefni. Ég á mér mýmörg áhugamál sem hvíla hugann og hef mjög gaman af gönguferðum heima og í útlöndum. Þá hef ég

mikinn áhuga á trjárækt og fágætum plöntum og er ég með stóran garð í Þorlákshöfn þar sem ég hef ræktað upp þriggja metra eik," segir Elín, sem einnig sinnir garði for-eldra sinna sem enn búa á Læk ásamt tveimur bræðrum hennar.

„Það eru forréttindi að hafa þá sem manni þykir vænst um svo nálægt sér," segir Elín.

## Fjölskyldan dýrmætust

Elín segir aukinn þroska það besta við aldurskeiðið eftir fimmtugt.

„Best er að öðlast allan þann þroska sem maður fær við að takast á við lífið í sextíu ár. Mér fannst stórt þroskaskref að uppgötva að ég þurfti ekki sjálf að vera sérfræðingur í öllu heldur gat leitað til annarra þar sem ég sjálf varð stopp. Það hefði mér ekki dottið í hug fertug.“

Elín á tvo syni og tvö barnabörn, sex ára og eins og hálfis árs.

„Tímenn með barnabörnunum nota ég afskaplega vel; hann er mér afar dýrmætur og börnunum líka. Þau eiga mig því alveg óskipta þegar við erum saman," segir Elín um samrýnda fjölskyldu sína.

„Fjölskyldan er aleigan mín og við erum mikið saman. Ég á líka son og tengdadóttur í Svíþjóð en hann var að fá vinnu hér heima og þau nú að skipuleggja líf sitt eins og

fjöldi samlanda þeirra sem vinna í sitt hvoru landinu.“

## Verðmæti í aldri og þroska

Elín var komin á sextugsaldur þegar hún var kjörin formaður BSRB árið 2009 og segir aldur og lífsreynslu hafa verið gott veganesti í slíkt starf.

„Ég er ekki viss um að ég hefði haft þroska mjög ung til að takast á við verkefni sem liggja fyrir í þessu starfi. Fjölbreytnin er mikil, engir tveir dagar eins og dagleg verkefni bæði ögrandi og kröfuhörð.“

Innan aðildarfélagi BSRB eru konur í miklum meirihluta; um sjöttíu prósent félagsmanna. Elín segir helstu mál á borðum BSRB nú að rétta af launamun kynjanna og nú sé unnið að launakönnun til að vita hvort félaginu hafi orðið ágengt í vinnu þar að lútandi síðastliðið ár.

„Mér er fyrirmunað að skilja hvers vegna konur eiga erfiðara með að fá vinnu eftir fimmtugt hér á landi. Fimmtugt fólk er í blóma lífsins og hefur mun meiri þroska til að takast á við verkefni en þeir sem eru ungir og án sambærilegar reynslu," segir Elín og bætir við að henni finnst jafn óskiljanlegt að ungt og hæfileikaríkt fólk fái ekki heldur vinnu.

„Ég hef sterklaga á tilfinningunni að viðhorf til eldra fólks sé að



Elín er sveitastúlka sem bjó í Breiðholti í nokkur ár en fluttist aftur í átt að heimahögum þegar svalimar urðu of litlar fyrir tvo hressa snáða. Síðan hefur hún búið í Þorlákshöfn og ákvað að hrófa ekki við heimilinu þegar hún gaf kost á sér sem formaður BSRB. MYNDVALLI

breytast. Æ fleiri átta sig á hversu gífurleg verðmæti liggja í aldri og þroska og því sóun á verðmætum að nýta ekki starfskrafta vinnandi fólks yfir fimmtugu. Þvert á móti ætti að vera eftirsóknarvert að fá fólk á besta aldri til starfa," segir Elín og furðar sig á að aldur skuli skipta vinnuveitendum máli.

„Vitaskuld viljum við bæði kyn og allan aldur á vinnustöðum og þar sem ákvarðanir eru teknar.

Þannig verður hann sem fjölbreyttastur og tekur mið af sem flestum sjónarmiðum. Sá sem er sextugur hefur aðrar væntingar og þarfir en sá sem er tvítugur. Því skiptir mestu máli að við vinnum þetta saman.“

Elín hvetur konur yfir fimmtugu til dáða enda eigi þær upp undir tuttugu ár eftir á vinnumarkaði.

„Konur eiga að trúá og treysta á innsei sitt, takast á við hindranir á veginum og aldrei gefast upp.“

## Konur eru fallegar

Litadýrðin ræður ríkjum í Belladonna í Skeifunni 8 um þessar mundir. Verslunin býður upp á breitt úrval af fatnaði í stærðum 38-58.

Bella donna er ítalska og þýðir falleg kona. Okkur þótti við hæfi að láta verslunina heita þetta enda eru allar konur fallegar," segir Stella Leifsdóttir, eigandi verslunarinnar Belladonna. Litadýrðin ræður ríkjum í versluninni um þessar mundir og úrvalið af fallegum kjólum er mikið og konur af öllum stærðum og gerðum finna þar eitthvað við sitt hæfi.

Stella bendir á að þó margar konur fylgast með tiskunni og vilji líta vel út lendi þær oft í vandræðum þar sem þær finni fátt sem passi þeim. „Vaxtarlag kvenna hefur verið greint í átta ólíkar gerðir og því skiljanlegt að sama sniðið hentar ekki öllum konum. Því er sérlega mikilvægt að konur með mjúkar línur finni sniðið sem passar vaxtarlagi þeirra," bendir Stella á.

Í Belladonna er boðið upp á breitt úrval af tiskufatnaði í stærðum 38 til 58. „Hér fást föt og fylgihlutir frá yfir tuttugu merkjum með mismunandi áherslur. Merkin eru ólík og stíla inn á mismunandi aldurshópa," segir Stella. Hún bendir á að þær sem vilji vanda valið geti notið þess í rúmgóðum mátunarklefum auk þess sem mjúkir leðursófar fari vel með fylgdarliðið. Þá geti börnin unað vel við sitt í barnahorninu.

„Við leggjum áherslu á fjölbreytni og persónulega þjónustu," segir Stella og áréttar að þó úrvalið sé mikið í versluninni sé aðeins pantað lítið af hverri gerð. „Það þurfa ekki allir að vera eins," segir hún glaðlega og bætir við



Mikið úrval er af fallegum kjólum í Belladonna. Litadýrðin ræður ríkjum og færir sól í sinni að sögn Stellu Leifsdóttur eiganda Belladonna í Skeifunni 8.

MYND/ARNÞÓR

að breytingar séu örur í búðinni enda teknar upp nýjar sendingar í hverri viku.

Hún bendir þeim sem vilja fylgjast með framboðinu í Belladonna á netklúbbinn á [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is).



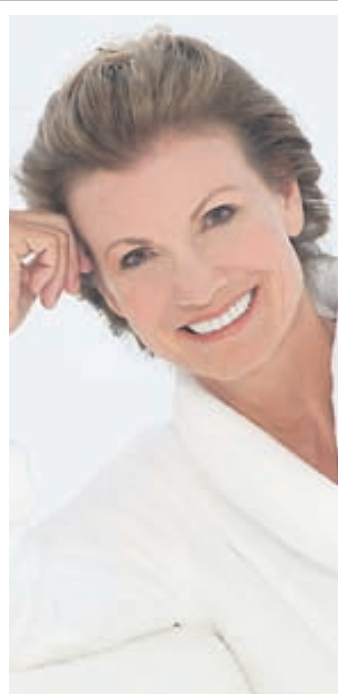
Astin blómstrar sem aldrei fyrr eftir fimmtugt.

## Lífið byrjar um fimmtugt

Kynlíf, lífshamingja og ástarsambönd kvenna yfir fimmtugu blómstra nú á tímum. Þetta sýnir nýleg könnun Playtex sem gerð var á meðal 1.500 breskra kvenna á aldrinum 20 til 65 ára. Niðurstöður sýndu að konur yfir fimmtugu eru nú hamingjusamari, ævintýragjarnari og leikfúsari en nokkru sinni fyrr. Nær helmingur þeirra (49%) sagðist fagna sextugsaldrinum og að kynlíf þeirra og ástarsambönd væru betri en áður. Konur í föstu ástarsambandi sögðu það langt í frá staðnað þar sem parið nyti samvista og samlífis enn betur eftir fimmtugt.

Könnunin leiddi einnig í ljós að ein af hverjum fimm konum á sextugsaldri stundar kynlíf einu sinni í viku eða oftar, sem er jafn oft og kynsystur þeirra á þrítugsaldri. Þá viðurkenndi þriðjungur kvenna að þær hefðu aldrei notið kynlífs jafn ríkulega og eftir fimmtugt og helmingur þeirra sagðist enn klæðast kynsandi undirfötum og hafa sig til fyrir elskhuga sinn.

Meirihluti eldri kvenna í könnunni (93%) sagðist hafa horfið frá síðum og hefðum mæðra sinna og eiga meira sammerkt með dætrum sínum sem þær töldu á meðal vinkvenna sinna. Þá leiddist þeim misskilningur yngra fólks sem héldi að um leið og fimmtugsafmælinu væri náð hætti konum að finnast þær sexí og njóta kynlífs. Þvert á móti væru þær spenntari fyrir lífinu en nokkru sinni og í raun vera aldurslaus kynslóð kvenna.



### ÞVAGBLÖÐRUVANDAMÁL KVENNA

Þvagblöðruvandamál eru mjög algeng og tíðni þeirra eykst með hækkandi aldri fólks. Þau eru hins vegar ekki eðlilegur þáttur öldrunar og því eiga konur ávallt að leita sér hjálpar ef þær finna fyrir einkennum frá þvagblöðru. Vandamálin geta verið af ýmsum toga. Algengast er að konur séu með áreynsluþvagleka, sem verður þegar þrýstingur eykst á kvið líkt og við hopp eða hósta, bráðapvagleka, þar sem kona missir þvag þar sem hún hefur mjög nauman tíma til að ná á salerni og síðan ofvirka þvagblöðru, en reikna má með að um það bil einn af hverjum sex einstaklingum eftir fertugt sé með ofvirka þvagblöðru.



### OFVIRK ÞVAGBLAÐRA

Ef þú færð oft þvaglátsþörf, ferð oft á salernið og missir jafnvel þvag, þá er hugsanlegt að þú sért með ofvirka þvagblöðru. Ekki er alltaf vitað hvað veldur en ofvirk þvagblaðra getur stafað af truflun á taugaboðum. Blaðran sendir boð til heilans um að þurfa að tæma sig þrátt fyrir að vera ekki orðin full og fólk þarf að hlaupa í tíma og ótíma á salernið.

Einnig eru margir þættir sem geta haft áhrif. Til dæmis getur það haft neikvæð áhrif á þvagblöðruna ef fólk fer oft á salernið „bara svona til öryggis“. Þetta veldur því að þvagblaðran venst því að vera tæmd óhóflega oft, skreppur saman og geymslugeta hennar minnkar sem kallar á tíðari þvaglát en eðlilegt er.

Mikil vökvaneysla hefur einnig áhrif, því blaðran venst því að vera tæmd oft. Almenn er mælt með því að vökvaneysla sé ekki meiri en 1,5-2,5 lítrar á sólarhring, eftir því hversu þung konan er.

Allar frekari upplýsingar má finna á heimasíðunni [www.sprengur.is](http://www.sprengur.is)

## Fræðslusíðan Sprengur.is

Heimasíðan [www.sprengur.is](http://www.sprengur.is) er fræðslusíða fyrir almenning og ætluð bæði konum og körlum sem þjást af einhvers konar þvagfæra-vandamálum. Síðunni er ætlað að veita fólki upplýsingar um slík vandamál enda eiga fjölmargir við þau að glíma en eiga erfitt með að ræða það. Í nýlegri rannsókn sem gerð var á Norðurlöndunum kom í ljós að tæplega 60 prósent einstaklinga með þvagleka leita sér ekki aðstoðar læknis. Því er ljóst að vandamálið er mjög viðkvæmt og mikil-

vægt að opna umræðu og fræðslu um það.

Á [sprengur.is](http://sprengur.is) má finna gagnlegar upplýsingar um allt það helsta sem við kemur blöðrunni. Þar er að finna fræðslu um þau vandamál sem upp geta komið, hvaða úrræði eru í boði og hvernig er best að leita sér hjálpar. Á síðunni er einnig hægt að panta fræðslufni og kennslubæklinga þar sem kennd er blöðruþjálfun og grindarbotnsþjálfun, sem bæði eru mjög mikilvæg atriði til að viðhalda heilbrigði í neðri þvagvegum.



Á [sprengur.is](http://sprengur.is) má fá upplýsingar um allt það helsta sem við kemur blöðrunni.

# Áttu í vandræðum með blöðruna?

Sprengur.is

# Skilningur eykst með aldrinum

Bryndís Emilsdóttir útskrifaðist á dögnum með meistaragráðu í ritlist. Áður hafði hún stundað landbúnað og verslunarstörf og passað börn. Hana þyrsti í þekkingu, að eigin sögn, þegar hún ákvað að setjast á skólabeck fyrir rúmum áratug, þá 43 ára gömul.

**B**ryndís Emilsdóttir tók verslunarpróf árið 1977, þá 18 ára gömul. Fimm árum síðar gerðist hún bóndi.

„Ég flutti ásamt manningum mínum, Sigur- sveini Eggertssyni, á býli tengdaforeldra minna. Síðan fluttum við á annan bæ sem heitir Ás og er í Mýrdalshreppi. Þar bjuggum við í tólf ár, fram til ársins 1998,“ segir Bryndís. „Þá tóku við hin ýmsu störf, ég fór aftur í verslunarstörf og var dagamma um tíma.“

## Aftur í nám

Í nokkur ár undi hún sér ágætlega á vinnu- markaðinum en svo fór menntaþorstinna að segja til sín. „Ég sá auglýst nám til stúdents- prófs á listabraut í FB og sló til. Þá var ég 43 ára. Ég kláraði stúdentinn með vinnu, aðallega í kvöldskóla.“

Þetta var fyrsta skrefið í átt að draum sem hafði blundað í Bryndísi frá blautu barnsbeini. „Ég hef alltaf verið bæði skrifandi og teiknandi svo þegar ég sá nám til stúdentsprófs á listabraut var ég ekki lengi að hugsa mig um.“

## Önnur auglýsing

Eftir stúdentsprófið liðu þrjú ár þar sem hún var tvístígandi, en aftur kom auglýsing henni til bjargar. „Ég vissi að það væri erfitt að komast inn í Listaháskólann, ekki síst af því maður var kominn á aldur. Svo sá ég auglýst BA-nám í ritlist við Háskóla Íslands. Þá kviknaði eitthvað,“ segir Bryndís og bætir við að hún hafi alla tíð verið hálfgerð alæta á skrifaðan texta. „Svo ég dreif mig í þetta nám og það var mikið gæfuspor.“

Námið er í bland fræðilegt og verklegt nám.

„Mig þyrsti í fræðslu, ég var eiginlega eins og svampur þarna. Mig langaði alltaf að læra en mér gafst ekki tækifæri til þess fyrr. Það var erfitt að ætla í nám frá búskap og fjórum börnum,“ segir Bryndís og segir tilfinninguna hafa verið góða að setjast loks á skólabeck á ný. „Ég reyndi fyrst að muna allt sem ég lærði, vera eins og tölva og vista þetta. Ég upplifði vissa þrá eftir þekkingu.“

## Fólk á öllum aldri

Í náminu með Bryndísi var fólk á öllum aldri, bæði ungt fólk sem var nýskriðið úr mennta- skóla og svo eldra fólk sem var á leið aftur í nám. „Það var vissulega munur á aldurshópunum, en hann felst aðallega í því að þessir eldri hafa upplifað hluti, hafa meiri þroska og reynslu sem nýtist í náminu. Þeir hafa meiri innsýn í mann- legar tilfinningar og það skilar sér í skrifunum.“

Nú er Bryndís útskrifuð með meistaragráðu í ritlist og segist hafa mörg járn í eldinum. „Ég ætla að halda áfram að skrifa, en ég er með fjórar sögur í smíðum um þessar mundir. Þær eru mislangt komnar, eins og gengur, en ég vonast til að koma þessu frá mér. Mig langar til þess að gefa þær út og stefni að því.“

## Lífið er lærdómur

Bryndís segist að vissu leyti hafa kynnst sjálfri sér upp á nýtt eftir að hafa sest aftur á skóla- beck. „Já, maður lærir á meðan maður lifir. Aldur skiptir engu máli þar. Það er kannski ekkert svo mikill munur á manneskjunni, þó aldurinn sé ólíkur, nema að önnur hefur reynt meira.“

-hpó



Bryndís segist að vissu leyti hafa kynnst sjálfri sér upp á nýtt eftir að hafa sest aftur á skólabeck.

MYND/ARNPÓR

# NUTRILENK

NÝTT NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN

Skráðu þig á facebook síðuna NUTRILENK fyrir liðina – því getur fylgt heppni!

## Eru liðverkir að hækka forgjöfina?

Láttu ekki liðverki aftra árangri þínum í golfinu. Minnkaðu liðverkina og vonandi forgjöfina í kjölfarið með hjálp NutriLenk.

NutriLenk er náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefningu og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóska. NutriLenk hefur hjálpað þúsundum Íslendinga að öðlast betri liðheilsu.

NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsuþúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, stærri Hagkaupsverslunum, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum



NÁTTÚRLEGT FYRIR LIÐINA

## Að klæða sig eftir aldri

Samkvæmt breskri könnun eiga konur sem eru 47 ára eða eldri ekki að vera í bikiní. Á það er þó bent í breskum blöðum að þeir sem hafa séð Helen Mirren og Jerry Hall á strönd gætu tæpast verið sammála þessu. Könnunin var gerð meðal 2.000 kvenna í Bretlandi en þær voru spurðar um klæðnað kvenna á besta aldri. Samkvæmt könnuninni eiga konur ekki að ganga í mínípilsu eða kjólum séu þær orðnar 35 ára eða eldri og háhælaðir skór eru bara fyrir 51 árs og yngri.

Fyrirtækið Diet Chef sem framkvæmdi könnunina hefur verið gagnrýnt af konum á besta aldri sem finnast svörin fjarri öllum raunveruleika. Konur yfir fimmtugt séu yfirleitt glæsilegar og unglagar og geta klæðst hverju sem er svo framarlega sem vöxtur þeirra beri flíkina. Könnunin sýndi hins vegar að

44% kvenna á þessum aldri hefur áhyggjur af því að þær séu of gamlar fyrir ákveðinn fatnað.

Fyrir utan þetta ættu konur sem eru orðnar 53 ára eða eldri hvorki að vera með sitt hár né tagl. Þá kom fram að um 5% kvennanna höfðu lent í því í verslun að afgreiðslustúlka sagði flík ekki henta þeirra aldri. Íslenskar konur eru yfirleitt vel klæddar eftir aldri. Rétt er þó að hafa í huga að kona sem er komin yfir fimmtugt ætti ekki að klæða sig eins og tvítug dóttir hennar. Hins vegar er frjálshæð mun meira í klæðaburði í dag en var áður fyrr. Einfaldur en elegant stíll klæðir eldri konur best. Madonna er gott dæmi um konu sem fer eigin leiðir í klæðaburði. Hins vegar má segja að Dorrit Moussaieff forsetafrú sé kona sem klæðir sig á einfaldan en smekklegan hátt miðað við aldur.

## UNDARLEGAR NIÐURSTÖÐUR

Samkvæmt könnuninni eiga konur ekki að klæðast eftirfarandi flíkum eftir vissan aldur:

- Bikiní, 47 ára
- Mínípils, 35 ára
- Stuttir toppar, 33 ára
- Hælaháir skór, 51 árs
- Skartgripir í naflann, 35 ára
- Há stígvél, 47 ára
- Íþróttagallar, 44 ára
- Leðurbuxur, 34 ára
- Leggings, 45 ára
- Þröng vesti, 44 ára
- Gegnsæ blússa, 40 ára



Eftir því er tekið hversu smekklega klædd forsetafrúin, Dorrit Moussaieff, er ávallt.

# Vítamínlína fyrir öll aldursskeið

Vitabiotics sér til þess að þú fái þau vítamín og steinefni sem henta hverju aldursskeiði.

Klínísk rannsókn á bak við hvert og eitt vítamín.

Ein tafla á dag er allt sem þú þarft!

**BARN** **KONA** **KONA 50+** **PERFECTIL**

Vitabiotics **wellKiD** softjelly Vitabiotics **wellwoman** original Vitabiotics **wellwoman** 50+ Perfectil **PLATINUM**

## NeoStrata® SKIN ACTIVE

Áhrifaríkar húðvörur sem húðlæknar mæla með

Neostrata SkinActive vinnur á öllum sýnilegum áhrifum öldrunar með einstökum háþrúðum aðferðum.

Einstök SynerG samsetning sem er hönnuð til að örva og endurlífga virkni húðfrumanna og styrkja undirliggjandi stoðir húðarinnar.



## EIN VALDAMESTA KONA FYRR OG SÍÐAR

**Katrín mikla** er ein af fáum konum síðustu alda sem fjallað er um í sögubókunum. Hún leiddi ríki sem keisaraynja í Rússlandi í 34 ár, frá 1764 til dauðadags. Hún tók við af Pétri manni sínum sem var myrtur.

**Katrín gerði** gríðarlega mikið fyrir Rússland á þeim tíma sem hún réð ríkjum. Hún stækkaði landamæri landsins til suðurs og vesturs og var fyrst til að færa landamærin að Svartahafi. Hún lét hefja framleiðslu á rússneskum pappírspening.

**Hermitage-safnið** í Sankti Pétursborg var í fyrstu byggt á eignum í hennar eigu áður en það var stækkað. Katrín leit mikið til vesturs þegar kom að tækninýjungum, menntun og menningu en þannig náði hún að nútímavæða Rússland sem hafði orðið eftir á í þróun. Keisaraynjan var þekkt fyrir að vera mikil kynvera og átti sér marga elskendur yfir árin. Það er óhætt að segja að þessi kraftmikla kona sé ein af valdamestu konum sögunnar.

## EKKI LEYFA STRESSINU AÐ NÁ TÖKUM Á ÞÉR

**Það getur verið** alltof auðvelt að gleyma sér í áhyggjum og stressi. Í nútímasamfélagi eru gerðar miklar kröfur til kvenna. Þær verða að standa sig í vinnu, vera fullkomnar eiginkonur, fyrirmyndarmæður og svo þurfa þær að líta vel út.

**Allt þetta** getur leitt til streitu með misalvarlegum afleiðingum. Algengt er að konur fái hárlós auk þess sem streita getur flýtt því að hárið gráni og þynnist. Meltingartruflanir geta einnig stafað af streitu, hvort sem það eru uppköst, niðurgangur eða harðlífi.

**Þegar mikið** er að gera í lífinu er ýmislegt hægt að gera til þess að minnka eða koma í veg fyrir stress. Að hugleiða er góð leið til að róta taugarnar. Ekki er nauðsynlegt að gera það í indíánastellingu á jógadýnu því jafn gott getur verið að fara út í göngutúr, kíkja í sund eða þrjóna.

**Öndunaræfingar** geta komið að gagni þegar stressið stendur sem hæst. Þær róta taugarnar og auðveldara er að ná aftur einbeitingu.

Mikilvægt er að leyfa stressinu ekki að ná tökum á lífinu. Smá tími fyrir sjálfan sig á dag gerir mikið fyrir líkamann.



## EIN ÁHRIFAMESTA KONA HEIMS

**Saga spjallþáttadrottningarinnar** Oprah Winfrey er ótrúleg. Hún ólst upp hjá einstæðri, fátækri móður í Mississippi og upplifði ýmislegt misjafnt í æsku. Hún var misnotuð og eignaðist barn fjórtán ára gömul en missti það fljótlega eftir fæðingu.

**Eftir að** hún flutti til föður síns í Tennessee fékk hún vinnu í útvarpi og ekki löngu síðar fékk hún sinn eigin spjallþátt í sjónvarpi. Mannleg framkoma Oprah dró fólk að skjánum, auk þess sem hún var aldrei feimin við að fjalla um óþægileg málefni.

**Ferill Oprah** hefur verið engu líkur. Spjallþættir hennar urðu geysivinsælir en sem dæmi má nefna að þátturinn þar sem Oprah tók viðtal við Michael Jackson fékk fjórða mesta sjónvarps-áhorf sögunnar á sínum tíma.

**Oprah er** talin vera ríkasta kona Bandaríkjanna af afrískum uppruna og um tíma var hún eini svarti milljarðamæringurinn í Bandaríkjunum. Áhrif hennar ná langt út fyrir sjónvarpið, sem sýnir sig til að mynda í því að stuðningur hennar við Barack Obama í kosningabaráttu hans er talin hafa skilað honum einni milljón atkvæða.



# Svissnesk töfratár við augnþurrki

Vertu viss með

# VISMED



**DROPAR**  
án rotvarnarefna  
Má nota í 3 mán.  
eftir opnun  
10ml dreypiglas



**GEL**  
án rotvarnarefna  
Má nota í 3 mán.  
eftir opnun  
10ml dreypiglas



**DROPAR**  
án rotvarnarefna í  
lykjum sem hægt er  
að loka eftir opnun



**GEL**  
án rotvarnarefna  
í lykjum sem hægt er  
að loka eftir opnun



VISMED fæst á eftirtöldum stöðum: Lyfja Lág múla, Smáratorgi, Laugavegi, Egilsstöðum, Höfn, Grindavík, Húsavík, Keflavík, Blönduósi, Selfossi, Ísafirði, Lyfjaval Alftamýri, Mjódd og Bíla Apótekið, Lyfjaborg, Apótek Vesturlands, Apótek Hafnarfjarðar, Apótek Garðabæjar, Garðs Apótek, Lyfjaver, Ríma Apótek, Apótek Árbæjar, Siglufjarðarapótek, Urðar Apótek, Reykjavíkur Apótek, Akureyrar Apótek, Apótekið Akureyri og Apótekið Setbergi.