

heilsuhótel Íslands

Heilsuskóli og náttúrulækningar

Ævintýrleg lífsorka og gleði

Eitt vinsælasta heilsueflingarnámskeið landsins er haldið við Heilsuhótel Íslands að Ásbrú í Reykjanesbæ. Þar er boðið upp á nýjan lífsstíl þar sem sérstök rækt er lögð við breytt mataræði, hreyfingu, fræðslu, vellíðunarmeðferðir og jákvæða hugsun, allt í senn.

Heilsuhótel Íslands er skóli heilsu, forvarna og fræðslu og í einstöku húsnæði til heilstæðrar uppbyggingar. Gestir sækjast gjarnan eftir því að komast úr daglegu amstri og streituvaldandi umhverfi. Á Heilsuhótelinu geta gestir dvalið í friði og ró. Flestir eru gestirnir á aldrinum 18 til 65 ára, vinnandi fólk með áhuga á að efla sína þekkingu á heilsu en allir eru velkomnir.

Á hótelinu eru 43 herbergi, eins og tveggja manna. Rými er fyrir 55 gesti hverju sinni. Öll herbergin eru einstaklega rúmgóð með baðherbergi. Gestir hafa aðgang að heilsulind hótelsins eins og innrauðum klefum, heitum potti, gufubaði og slökunarrými.

Hótelid er með leyfi sem heilsustofnun, skóli forvarna og fræðslu en einnig sem hótel og ferðaskipuleggjandi. Félagid hlaut nýverið hvatningarverðlaun ráðherra, viðurkenningu fyrir áhugaverðustu hugmynd að heilsutengdri ferðaþjónustu. Í desember 2013 var hótelinu veitt viðurkenning og styrkur frá Vaxtasamningi Suðurnesja, sem gerir hótelinu kleift að stórefla kynningar á starfsemi þess erlendis. Heilsudvöl býðst reglulega og er vanalega um tveggja vikna dvöl að ræða en einnig er mögulegt að nýta hótelid og þjónustu þess yfir helgar til hvíldar og slökunar.

Einstaklingar sem vilja bæta líkamlega og andlega líðan eða takast á við einkenni lífsstílsjúkdóma; hækkaðan blóðsykur, blóðþrýsting, vöðva- og liðverki, mígreni, streitu, svefnleysi, kvíða, bakflæði, áunna sykursýki eða umframþyngd meðal annars, hafa náð markverðum árangri á heilsunámskeiðum hótelsins.

Þess má geta að flest betri stéttarfélög, sjúkra- og/eða fræðslusjóðir styðja vel við félagsmenn vegna lífsstílsbreytinga og fræðslu á hótelinu og hefur það gefist vel.



FYRIRLESARAR OG KENningarAR



Ásdís Ragna
Einarsdóttir
grasalæknir



Chad
Keilen
BSc Heilsuvísindi



Sólveig Klara
Káradóttir
hjúkrunarfræðingur



Steinunn
Aðalsteinsdóttir
heilsu markþjálfari

Heilsuhótel Íslands

Heilsunámskeið vorönn 2014 – tvær vikur

3.-17. janúar, 5 laus herbergi

7.-21. mars, enn laust

Betra að panta tímanlega vegna aðsóknar á vornámskeiðin.

Staðfestingargjald 20% eða kr. 45.000.

Flest stéttarfélög og fyrirtæki styrkja þátttakendur.

Heilsuhelgar í janúar – mars 2014

24.-26. janúar **uppselt**

14.-16. febrúar **uppselt**

28.-30. mars, gleði og gaman, kynningarhelgi.

Tilboðsverð kr. 24.500 á mann, tveir saman í herbergi.

Allt innifalið, aðgengi að Heilsulind, leiðsögn um Bláa Lónið.

Hollt og gott fæði, fræðsla og hreyfing.

Spennandi og uppbyggilegur valkostur fyrir alla, konur sem karla.

Kynnist þessu einstaka hóteli.

Nýtt 2014

Sérnámskeið og fræðsla og fyrir fólk í yfirþyngd

4.-17. apríl*

* Eftirfylgni í 6 mánuði.

Hættum að reykja 2014

17.-19. janúar, **uppselt**

Biðskráning í síma 5128040

28.-30. mars, laust

Væntanlegt námskeið.

Verð kr. 49.500. með gistingu, fæði, kennsluefni og námskeiðsgjald.

Stéttarfélög styrkja reykleysinámskeið.

Nánari upplýsingar

www.heilsuhotel.is

heilsa@heilsuhotel.is

Ásbrú – Reykjanesbæ

Bókanir

Sími 5128040

Munum að bætt heilsa, aukið þrek og orka er uppskrift að hamingjusamara lífi.

Hreinsun fyrir líkamann

Meðferð á Heilsuhótelinu hentar flestum mjög vel. Þar er heilsutengdum fróðleik meðal annars miðlað í formi fyrirlestra. Líkaminn er hreinsaður með náttúrulegri og hreinni fæðu og hann fær hvíld frá amstri dagsins og streitu.

Ásdís Ragna Einarsdóttir útskrifaðist með BSc-gráðu í grasalækningum árið 2005 frá University of East London. Hún sér meðal annars um að halda fyrirlestur á Heilsuhótelinu og nýtir þar þekkingu sína og reynslu til að stuðla að bættri heilsu hótelgæsta. „Hlutverk mitt er að fræða gesti um áhrif mataræðis á heilsuna. Sjálf hef ég orðið vitni að því oft að fæðan okkar er yfirleitt besta meðferðarúrreið og einnig öflugur fyrirbyggjandi þáttur í tengslum við líðan og einkenni fólks.“

Eitt af markmiðum Heilsuhótelins að sögn Ásdísar Rögnu er að miðla heilsueflandi fróðleik og hvetja fólk áfram til breytinga með því að tileinka sér betri lífsvenjur. „Við bjóðum upp á fræðslu og fyrirlesara úr ýmsum áttum sem miðla fjölbreyttu heilsutengdu efni til gestanna.“

Að sögn Ásdísar Rögnu hentar meðferð á Heilsuhótelinu flestu fólki þó ekki sé ráðlagt fyrir ófrískar konur og fólk sem glímur við illviðráðanlega króníska líkamlega eða geðræna sjúkdóma að dvelja þar. „Einnig er varhugavert að fara í slíka hreinsun fyrir þá sem eru á miklum lyfjum og eins þá sem glíma við insúlínháða sykursýki. Reynt er að meta það í einstaka tilfellum hvort meðferðin henti viðkomandi eða ekki.“ Dvölin stendur yfir í tvær vikur, mögulega 7-10 daga ef fólk hefur komið áður. Auk þess er boðið upp á helgardvöl frá föstudegi til sunnudags.

Hreinsunin hefur jákvæð áhrif

Það er stundum sagt að bæði þurfi að hvíla og hreinsa líkama og sál. En hvernig hreinsar maður líkamann af óæskilegum efnum? Ásdís Ragna segir að hreinsun líkamans sé náttúrulegt afeitrunarferli sem sé alltaf í gangi. „Miðað við lífsstíl fólks í dag þá er skynsamlegt að aðstoða líkamann við þetta ferli til að gera það enn skilvirkara

og hreinsa líkamann þegar þess er þörf. Það sem hægir á afeitrun líkamans er t.d. streita, óæskileg aukæfni í fæðu og umhverfi, hreyfingarleysi, ofát, lyf og sjúkdómar.“

Hún segir þá aðgerð að hreinsa líkamann með náttúrulegri og hreinni fæðu og veita líkamanum hvíld frá ofáti og streitu aðferð sem hefur verið beitt frá örófi alda um allan heim. „Eftir að hafa kynnt mér ítarlega hvaða áhrif þetta hefur og upplifað hversu vel fólk líður eftir meðferðina á þessum þremur árum sem ég hef starfað sem fyrirlesari á Heilsuhótelinu þá er það klárt mál að þessi hreinsun hefur í för með sér jákvæða líðan og oftar en ekki bætta lífsvenjur sem fylgja fólki áfram eftir að heim er komið.“

Góðar lífsvenjur lykill að góðri heilsu

Fæðutegundir úr jurtaríkinu innihalda að sögn Ásdísar Rögnu virk náttúrulegri sem hafa líffræðilega mikla virkni á starfsemi líkamans. „Því er aðaláherslan lögð á að neyta þessarar fæðu til að hafa áhrif á að koma jafnvægi á líkamann og bæta almenna líffærastarfsemi. Maturinn sem við leggjum okkur til munns getur ýmist haft góð eða slæm áhrif á okkur. Algengt er að fólk átti sig ekki á samhengi þess hvað það borðar eða gerir daglega og hvernig því líður. Góð heilsa er ekki eingöngu að vera laus við sjúkdóma heldur að upplifa vellíðan, orku og hreysti í daglegu lífi.“

Samhliða hreinsuninni er gjarnan mælt með því að gestir nýti sér böð, nudd og fleira sem er í boði á hótelinu sem styðja við afeitrunarferlið og auka vellíðan.

Ásdís Ragna miðlar auk þess fróðleik sínum um allt sem við kemur heilsu, næringu, uppskriftum og lækningajurtum á facebook-síðu sinni, www.facebook.com/grasalaeknir.is.



Eitt af markmiðum Heilsuhótelins er að sögn Ásdísar Rögnu að miðla heilsueflandi fróðleik og hvetja fólk til að tileinka sér betri lífsvenjur.



● **GÓÐAR SVEFNVENJUR** Svefn er náttúruleg hvíld sem endurnærir líkamann. Svefninn hefur bæði andleg og líkamleg áhrif á okkur.

Svefnvana fólk er viðkvæmt fyrir áreiti, það er orkuminna og einbeitingarlaust. Svefnskortur getur valdið minnisleysi, offitu og verkjum sem þarf að huga strax að. Líkamleg geta minnkar einnig þar sem vöðvarnir ná ekki að hvílast. Meðalsvefnþörf fullorðinna er 7-8 klst. á sólarhring.

Vítahringur streitu og kvíða

Langvarandi álag getur haft slæm áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Sólveig Klara Káradóttir hjúkrunarfræðingur mælir með dvöl á Heilsuhótel Íslands til að brjóta upp vítahringinn.

„Undir álagi vilja lífsvenjur okkar fara úr skorðum, fólk leitar oftar í sykur, skyndibita, koffíndrykki og hættir að hreyfa sig. Við festumst í vítahring þar sem við þurfum að keyra okkur áfram á örvasandi efnum til að standast álagið. Það hefur heilsuspillandi áhrif til lengdar og eykur álagsupplifunina og við fáum meiri og alvarlegri streitueinkenni.“

Algeng streitueinkenni eru meðal annars einbeitingarferfðleikar, minnisleysi, þreyta, auknar skapsveiflur, pirringur, óþolinmæði, vöðvabólga, svefntruflanir,

meltingartruflanir, hækkaður blóðþrýstingur, spennuhöfuðverkur og bakflæði. Ef ekkert er að gert getur ástandið leitt til hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki II, magasárs, kulnunar, þunglyndis og kvíða.

Í upphafi dvalar á Heilsuhótelinu býð ég upp á einstaklingsviðtöl þar sem ég fer yfir markmið fólks og hvað það vill fá út úr dvölinni. Ég skoða lífsstíl þess og ástand og mæli með viðeigandi meðferðum.

Fólk getur þurft að komast í annað umhverfi til að brjótast út úr vítahringnum og sjá réttu lausnirnar. Andrúmsloftið á Heilsuhótelinu er bæði frjálst og heimilislegt og þar eru allir jafningar. Slíkt umhverfi er mjög hvetjandi og styðjandi og gerir fólki auðveldara fyrir í góðum hópi fólks í sömu sporum. Það er líka mikilvægt að læra að gera ekki neitt án samviskubits! Það



Sólveig Klara Káradóttir, hjúkrunarfræðingur með diploma í geðhjúkrun og starfar á Heilsuhótel Íslands.

MYND/ÚR EINKASAFNI

að kunna að vera, hvíla og njóta er mikill áfangi í sjálfu sér fyrir okkur Íslendinga, sem þurfum alltaf að vera að gera margt í einu.

Dvöl á Heilsuhótelu Íslands breytti lífinu

Ingvar Berndsen missti 27 kíló eftir dvöl á Heilsuhótelu Íslands fyrir ári og líður betur á líkama og sál.

„Ég var búinn að hugsa um það í tvö ár að fara á Heilsuhótelu áður en ég lét verða af því. Ég hafði lesið um ýmsa sem höfðu farið og náð góðum árangri. Um áramótin í fyrra ákvað ég að koma konu minni á óvart með tveggja vikna hóteldvöl,“ segir Ingvar, sem er ákaflega ánægður með þann árangur sem hann hefur náð eftir dvölinu. „Strax eftir fjóra eða fimm daga var ég farinn að finna gríðarlegan mun á mér. Fyrir dvölinu var ég orðinn mjög stirður, fann alltaf til í liðum og öllum líkamanum þegar ég stóð upp úr stólum. Þá var ég búinn að vera reglulega í nuddi í hátt í tuttugu ár til að halda niðri vöðvabólgu og öðrum bólgum í líkamanum. Þessir kvillar hurfu eftir veru mína á hótelinu,“ lýsir Ingvar sem losnaði einnig við krónískar nefstíflur sem hann hefur glímt við frá því hann var ungur maður. „Eftir að ég fór á Heilsuhótelu hef ég varla þurft að snýta mér.“

Ingvar segist finna fyrir mikilli breytingu á sjálfum sér og segir að aðrir taki líka eftir því. „Enda hef ég misst 27 kíló,“ upplýsir hann glaðlega. Ingvar segir Heilsuhótelu fullkomið fyrir fólk sem vilji breyta lífsstílnum en þurfi hjálp til að stíga fyrstu skrefin. Sjálfur hefur Ingvar viðhaldið lífsstílnum sem hann tileinkaði sér á hótelinu. „Mig var farið að gruna að ég væri með óþol fyrir ýmsum mat enda var bólgan í líkamanum ekki eðlileg. Ég sleppi núna hveiti og sykri og borða skynsamlega,“ segir hann og bætir við að kílóin 27 hafi hrunið af honum án þess að hann hefði neitt mikið fyrir því.

Ingvar mælir því hiklaust með Heilsuhótelinu. „Svo er þetta líka alger slökun og mikið dekur. Mun meira dekur en að fara í sólarlandiferð til Tenerife,“ segir hann glettinn og hefur þegar pantað sér dvöl á Heilsuhótelu Íslands nú um áramótin.



Ingvar Berndsen dvaldi í hálfan mánuð á Heilsuhótelu Íslands fyrir ári. Dvölin hafði mikil og góð áhrif á heilsu Ingvars.

MYND/STEFAN



„Við ákváðum að skella okkur saman vinkonurnar í tvær vikur og ég get svo sannarlega mælt með dvölinni,“ segir Rannveig Guðmundsdóttir.

Frábær dvöl fyrir vinkonurnar

Frábær aðstaða og gott starfsfólk býður gesti velkomna í fallett umhverfi á Reykjanesi.

Vinkonurnar Rannveig Guðmundsdóttir, fyrrverandi alþingismaður, og Hrefna Hagalín áttu notalega stund á Heilsuhótelu Íslands á síðasta ári. Þær höfðu lengi stefnt á að gera eitthvað skemmtilegt saman og eftir að hafa rætt málin komust þær að því að þær hafi báðar lengi viljað heimsækja Heilsuhótelu. „Við ákváðum að skella okkur saman vinkonurnar í tvær vikur og ég get svo sannarlega mælt með dvölinni þar. Það er líka alveg frábært að fara með vinkonu sinni á svona stað. Við vorum saman í herbergi og urðum gömlu æskuvinkonurnar á ný. Við spjölluðum, æfðum, skipulögðum okkur og áttum svo skemmtilegar stundir saman.“

Maturinn var virkilega góður en hann byggðist eingöngu á grænmeti og ávöxtum. Mikil hreyfing og líkamsrækt er í boði. Hún samanstendur af útiveru, líkamsrækt, og mikilli fræðslu. Ekki má gleyma dekri, nuddi og innrauða klefanum sem er svakalega vinsæll, en hann hefur frábær áhrif á vöðva og stífa skrokka. Maður er því svo sannarlega að rækta bæði líkama og sál á Heilsuhótelinu. Við ætlum örugglega að heimsækja Heilsuhótelu aftur fljótlega. Við vorum með væntingar fyrirfram en dvölin var framar öllum væntingum okkar.“



„Þetta var stórkostleg dvöl, andrúmsloftið var gott og starfsfólkið frábært,“ segir Svanhildur Svavarsdóttir.

MYND/ARNÞÓR

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 Heilsuhótelu Íslands og sér ekki eftir því.

Þegar dóttir hennar stakk upp á því að þær mæðgurnar færu saman í frí átti Svanhildur von á því að þær væru á leiðinni til Havaí. Dóttir hennar, Sigríður Björnsdóttir, hafði þó aðrar hugmyndir og hvatti móður sína til að koma með sér á Heilsuhótel Íslands í tvær vikur. „Ég tilkynnti vinum og ættingjum að ég myndi hefja fríu á Íslandi á Heilsuhótelinu og myndi hitta hópinn síðar. 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. Dvölin breytti miklu og seinni vikuna hlakkaði ég til að fara á fætur.“

Svæðið er mjög sérstakt og gaman að labba um þar sem herinn var áður fyrr. Eftir göngur voru teygjur og leikfimi en næst tók við fræðsla um heilbriggt líf, næringu og hreyfingu og hvernig á almennt að lifa betra lífi.

Við heimsóttum Vogana, Sandgerði og Garðinn og síðan löbbaðum við upp á Þorbjörn við Grindavík og fórum í Bláa lónið. Á kvöldin var mikið spilað og hlustað á fyrirlestra. Gestir gátu stýrt sér sjálfir. Sumir slökuðu á, hugleiddu eða lásu góða bók.

Aðstaðan á Heilsuhótelinu var til fyrirmyndar. Lífsorkan mín endurnýjaðist og lífsstíllinn breytist í kjölfarið.“



Framkvæmda-, starfsmanna- og mannauðsstjórar

Flest betri fyrirtæki landsins halda endur- og símenntunarstarfi lifandi. Starfsdagar og hvataferðir eru nýttar til þess að umbuna fyrir vel unnið starf og stilla saman strengi. Heilsuhótel Íslands hefur lagt rækt við að taka á móti öllum hópum, allt frá 25 til 150 manns á sama tíma. Þekking hótelsins er á flestum sviðum fræðslu, forvarna og heilsu auk hreyfingar og stýring óvæntra viðburða. Hótelinu hefur yfir að ráða fyrirlestrar- og vinnuáðstöðu sem kemur á óvart. Þá er vinsælt að nýta sér sérstöðu hótelsins sem felst í vellíðunarmæðferðum, auk þess sem Bláa Lónið er skammt undan. Leitið nánari upplýsinga og fáðið verðtilboð í síma 512-8040 eða með beinum samskiptum við framkvæmdastjóra Heilsuhótels Íslands, Ragnar Sæ Ragnarsson á netfangið ragnar@heilsuhotel.isl

Biggest Loser á Íslandi

SkjárEinn og Sagafilm hafa ráðast í stærstu sjónvarpsframleiðslu seinni ára, The Biggest Loser Ísland! Markmið er að aðstoða keppendur við að breyta lífi sínu og lífsstíl til fram-búðar. Þúsundir einstaklinga hvaðanæva að úr heiminum hafa farið í gegnum heilsuferli The Biggest Loser sem hefur gjörbreytt lífsháttum þeirra og er það vottað af læknum, sálfræðingum og næringarfræðingum.

Undraverður árangur hefur náðst og hafa keppendur þáttanna náð að snúa við blaðinu og fengið að njóta til fullnustu þess sem lífið hefur upp á að bjóða. Keppendur dvöldu í 10 vikur á Heilsuhótelu Íslands að Ásbrú, Reykjanesbæ sem veitti keppendum þann stuðning sem til þarf í átt að breyttum lífsháttum. Sýningar á þáttunum hefjast fimmtudagskvöldið 23. janúar.



Inga Lind Karlsdóttir er þáttastjórnandi.

Kennir matvæðlæsi

Steinunn Aðalsteinsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Heilsuhótelinu, hjálpar hótलगestum að skipuleggja matseðla vikunnar og versla hollari kost.

„Lykilregla í hollum innkaupum er að kunna að lesa aftan á pakkingar matvöru,“ segir Steinunn, sem kennir gestum Heilsuhótelsins hvað betur má fara í matarinnkaupum.

„Meðan á dvölinni stendur býð ég gestum að fara með mér í verslunarferð því margir þekkja ekki vel til í heilsuhornum verslana og halda að heilsuvörur séu allar jafn heilsusamlegar. Því kemur oft á óvart að heilsuvara geti verið stútfull af sykri.“

Steinunn segir algengt að fólk vilji vita hvaða brauð eru lágt-kolvetna, prótín- og trefjarík.

„Það er áhugavert að fara með hópi fólks í matvöruverslun því enginn verslar eins og þrátt fyrir að kosturinn eigi að kallast hollur, eins og hrökkbrauð eða músli, getur hann verið fullur af sykri.“

Margir eru vanafastir eða grípa það sem hendi er næst í daglegum innkaupum, að sögn Steinunnar.

„Sumir kaupa alltaf það sama, eins og maðurinn sem borðaði sinnep með flestum mat. Þegar skoðuð var innihaldslýsing á upphalds sinnepinu hans kom í ljós að innihaldsefni númer eitt var sykri. Því sykraði maðurinn allan sinn mat, án þess að gera sér grein fyrir því. Við fundum þá sinnep án sykurs sem mun skipta sköpum fyrir daglega rúttínu hans,“ segir Steinunn og bætir við að oftast sé hægt að finna sambærilega matvöru í stað þeirrar sem áður var keypt.

„Við leggjum áherslu á hreint mataræði og að forðast pakkamat með óteljandi innihaldsefnum. Á Íslandi er auðvelt að nálgast óunna ferskvöru eins og kjöt, fisk og grænmeti og með því losnar fólk við aukefni. Það þarf heldur



Steinunn Aðalsteinsdóttir er heilsumarkþjálfari hjá Heilsuhótelinu.

ekki að vera flókið að skipta út tilbúnum réttum og elda í staðinn fljótlegan, hollan og góðan heimilismat,“ segir Steinunn.

„Ég ráðlegg fólki að gera innkaupalista áður en keypt er í matinn og forðast að gera innkaup

á tóman maga til að komast hjá freistingum. Gott er að skipuleggja matseðil vikunnar framundan og hafa allar máltíðir dagsins í huga því gott skipulag við morgunmatinn er ekki síður mikilvægt og við kvöldmatinn.“



HEILSUMEÐFERÐIR Á HEILSUHÓTELINU

● **EPSOM-LÍKAMSMÉÐFERÐ** er vinsæl meðal hótलगesta á Heilsuhótelu Íslands, enda ekki að ástæðulausu. Líkaminn er skrúbbaður frá toppi til tóttar með heilnæmu magnesíumríku salti sem blandað er með lífrænni ólífuolíu.

Meðferðin leysir upp dauðar húðfrumur þannig að húðin andar betur og verður frísklegri. Ólían gefur húðinni raka og silkimjúka áferð. Meðferðin örvar blóðrás og sogæðakerfi, veitir vellíðan og styrkir þar af leiðandi ónæmiskerfið. Meðferðin er algjörlega náttúruleg og eru engin aukaefni notuð. Manneskjan verður endurnærð, rétt eins og af dvölinni á Heilsuhótelinu.

HREINSANDI RAUÐRÓFUSAFI

● **RAUÐRÓFUR** hafa lengi verið nýttar vegna blóðhreinsandi áhrifa. Efni í þeim eru ótrúlega hreinsandi. Meþíónín dregur til dæmis úr kólesteróli og hreinsar úrgangsefni úr líkamanum. Betanín hjálpar lífrinni að hreinsa sig.

● **HEILSUHÓTEL ÍSLANDS** útbýr rauðrófusafa sem er borinn fram ferskur og heitur. Hægt er að læra að útbúa rauðrófusafa eða nálgast hann á hótelinu. Guðdómlegt bragðið og vitneskja um lækningarmátt og hollustu er á flestra vitorði.

WWW.HEILSUHOTEL.IS/UPPSKRIFTIR

