

# HEILSA

MIÐVIKUDAGUR 28. MAÍ 2014



## Fékk ólæknandi hjóladellu

Guðbjörg Halldórsdóttir fékk hjóladellu fimm ára og hefur verið hjólandi síðan.

SÍÐA 2

## Vinnur bug á ýmsum kvillum

Lasermeðferð vinnur bug á ýmsum kvillum. Nýjasta og öflugasta lasertæki landsins er að finna í Heilsuvernd í Glæsibæ.

SÍÐA 4

## Kunni varla skriðsund

Arí Eyberg æfir stift fyrir Járnkarlinn í Kaupmannahöfn. Hann kunni varla skriðsund þegar hann mætti á fyrstu æfinguna fyrir einu og hálfu ári.

SÍÐA 6



Guðbjörgu þykir fátt betra en að hjóla út um allar koppagrundir.

MYND/GVA

# Viðheldur lífsneistanum

Guðbjörg Halldórsdóttir er haldin ólæknandi hjóladellu. Hún á fjögur hjól en nú orðið notar hún hjólin til líkamsræktar fremur en sem samgöngutæki.

**G**uðbjörg man vel daginn sem hjólaáhuginn kviknaði. „Það var sumardaginn fyrsta þegar ég var fimm ára og ég fékk mitt fyrsta hjól. Eitthvað kviknaði þá inni í mér og mér fannst þetta það geðveikasta sem ég á ævi minni hafði kynnst. Alla tíð síðan hef ég verið hjólandi,“ lýsir Guðbjörg gláðlega. Síðan hún fékk sitt fyrsta hjól eru liðin tæp fimmtíu ár og hjólaáhuginn fer síst minnkandi.

## Úr samgöngutæki í íþróttaiðkun

Þegar Guðbjörg flutti til Reykjavíkur fyrir einum 25 árum eignaðist hún sitt fyrsta fjallahjól. „Ég notaði það sem farartæki í mörg ár og ferðaðist auk þess mikið um landið. Á þessum tíma voru allir á fjallahjólum nema örfáir sérvitringar sem voru á reiserum,“ segir Guðbjörg, sem síðastliðin tíu ár hefur æft hjólreiðar sér til skemmtunar og heilsuþótar auk þess sem hún keppir nokkrum sinnum á ári.

## Draumur að eiga mörg hjól

Sem barn dreymdi Guðbjörgu um að eiga mörg og flott hjól. Þann draum hefur hún látið rætast síðustu ár. „Ég hef gaman af öllum tegundum hjólamennsku. Ég á reiser, tvö fjallahjól, annað með dempurum að framan og hitt fulldempað sem gaman er að fara á í styttri fjallaferðir. Svo á ég svokallað cyclocross sem hefur

sömu eiginleika og götuhjólið, er með hrústástýri, en er heppilegra til að fara á út fyrir malbikið. Cyclocross-hjólið er líka skemmtilegt æfingutæki á veturna þar sem hægt er að setja á það nagladekk.“

## Tími og peningur

En kostar þetta ekki mikið? „Jú, sérstaklega af því að ég er spennit fyrir því að eiga fínt dót,“ svarar Guðbjörg glettin. Hún hefur keypt öll hjólin sín hér heima og er trú einu vörumerki sem er Trek.

Þá segir hún áhugamálið ekki síður tímafrekt. „Það fer mikill tími í að eiga svona mikið af hjólum. Það þarf að þrifa þau og halda við. Sambýliskona mín gerði grín að því um daginn að ég væri í þrjátíu prósentu vinnu bara við að vesenast með hjólin.“

## Amman á spandexinu

Þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir hefur Guðbjörgu ekki tekist að smita fjölskyldu sína af hjólaáhuganum. „Ég er að reyna að draga sambýliskonu mína í þetta með mér en hún hefur gefið það út að hún ætli sér ekki að sogast inn í sportið eins og ég,“ segir Guðbjörg, og dóttir hennar og dóttursynirnir tveir hafa heldur ekki látið glepjast. „Þau hrista bara hausinn. Sérstaklega strákarnir þegar amma kemur æðandi á spandexinu,“ segir hún og skellir upp úr.

## Sprenging í hjólamennsku

Guðbjörg hefur eins og svo margir orðið vör við aukinn áhuga fólks á hjólamennsku. „Þegar ég var að hjóla í Reykjavík fyrir 25 árum voru mjög fáir á hjólum og enn færri gír-aðir í galla. Þannig að maður var litinn dálitlu hornauga. Það hefur orðið mikil sprenging í þessu og maður getur endalaust fundið sér félagsskap. Oft óska ég mér þess að þetta hefði verið svona þegar ég var upp á mitt besta.“

## Með margt á þrjónunum

Guðbjörg er nýkomin heim úr tíu daga æfingaferð til Mallorca þar sem hjólað var upp í 150 km á dag. Hún hefur ekki planað sérstaka hjólaferð í sumar en stefnir þó á að taka þátt í einhverjum mótum. „Ég er búin að taka þátt í tveimur mótum í vor. Síðan er fjölmargt í boði í sumar. Til dæmis keppni á Þingvöllum í lok mánaðar, Bláa lónið er rosalega stór keppni, þá Jökulmílan á Snæfellsnesi. Þá má einnig nefna Heiðmerkuráskoronuna sem er stutt fjallahjólakeppni, Tour de Hvolsvöllur og Vesturgötuna á Vestfjörðum sem mér þætti gaman að taka þátt í,“ segir Guðbjörg, sem finnst mikil frelsistilfinning felast í því að geysast um á hjóli. „Þetta er mín leið til að kúpla mig út úr vinnunni og viðheldur auk þess neistanum og barninu í sjálfri mér.“

# OptiBac probiotics

## Fáðu flatan maga!

Ertu með loft í maganum og þjáist af vindverkjum?

Optibac - For a Flat Stomach dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari!



„Ég mæli hiklaust með Optibac vörunum“ segir Marta Eiríksdóttir jógakennari sem starfar í Lifandi markaði.

„Ég nota „For a Flat Stomach“ sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari. Það er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og acidophilus og prebiotics-trefjar fyrir þá sem þjáist af óþægindum vegna lofts í maga.“

Marta hefur notað gerlana að staðaldri síðan í haust og getur ekki hugsað sér að vera án þeirra!



facebook.com/optibaciceland

**Útsöluastaðir:** Lifandi markaður, Lyf og heilsa, Apótekarinn, Lyfsalinn, Lyfjaver, Lyfjaval, Reykjavíkurapótek, Apótek Vesturlands, Apótek Suðurnesja, Árbæjarapótek, Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar og Urðarapótek.



Farið er að senda gervifætur til Þróunarlanda þar sem þeir fá nýja eigendur eftir að upphaflegir eigendur hafa fallið frá.

MYND/GETTY

## Gervilimir endurnýttir

Fjöldi fólks er með allskyns „aukahluti“ í líkama sínum, til dæmis gangráða, sílikonpúða eða gervilimi. Þegar þetta fólk deyr velta ef til vill einhverjir fyrir sér hvað verður um þessa hluti. Fréttamaður breska ríkissjónvarpsins, BBC, Frank Swain, komst að þeirri niðurstöðu að í að minnsta kosti sumum tilfellum gegna þeir áfram sínu hlutverki.

Stundum er engin ástæða til að fjarlægja hluti úr fólki eftir dauða þeirra. Sílikonpúðar og gervimjaldmaliðir eru dæmi um þess konar hluti en þeir hafa lítil umhverfisáhrif. Líklegt er því að fornleifafræðingar framtíðar finni alls kyns hluti í gröfum þeirra sem létust um aldamótin síðustu, svo sem gervitennur og ýmsa málmhluti.

Öðru máli gegnir um það þegar lík eru brennd. Gangráðar eru teknir úr áður en brennt er því rafhlöðurnar í þeim geta sprungið þegar þær hitna. Sílikon fuðrar upp í bræðsluofninum en ekki málmgræðslur eins og títan og kóbolt. Yfirleitt eru málmarnir sigtaðir úr öskunni og þeim eytt sérstaklega. Til eru sérstök fyrirtæki sem sérhæfa sig í endurnýtingu þessara málna og selja þá til fyrirtækja í bíla- og flugvélaíðnaðinum sem nota þá í framleiðslu sína.

Undanfarið hefur það færst í aukana að gervifætur og gangráðar látinna séu sendir til Þróunarlanda og þeir notaðir af öðrum. Oft er það eina leiðin fyrir fólk í fátækari löndum heims til að öðlast nýtt og betra líf með hjálp gervilífæra og útlíma.

# Besta forvörnin gegn meltingar- óþægindum er góð bakteríuflóra

Heilbrigð bakteríuflóra í meltingarvegi gegnir mikilvægu hlutverki í góðri heilsu. Dagleg inntaka vinveittra gerla styrkir ónæmiskerfið og hjálpar líkamanum að losna við hvítleið einkenni meltingaróþæginda.

**M**eltingin er nánast fullkomin eftir að ég fór að nota Optibac Probiotics-gerlana og ég get ekki hugsað mér að vera án þeirra," segir jógakennarinn Marta Eiríksdóttir, sem starfar í Lifandi markaði.

„Ég er með viðkvæma meltingu og hef þjást af meltingaróþægindum í langan tíma. Því fylgir tilheyrandi vanlíðan, þreyta og orkuleysi en eftir að ég byrjaði að nota Optibac Probiotics-gerlana hef ég ekki fundið fyrir þessum hvítleiðu einkennum.“

Streita, lélegt eða einhæft mataræði og sýklalyfjanotkun hafa neikvæð áhrif á þarmaflórana, ásamt mikið unninni matvöru sem skortir nauðsynlega gerla sem bæta þarmaflórana. Því er ráðlagt að taka inn vel rannsakaða meltingargerla á degi hverjum.

Í þörmum fyrirfinnast bæði góðar og vondar bakteríur. Talið

er mikilvægt að hlutfall góðra baktería sé yfir 70 prósent. Margir kannast við óþægindi í meltingarvegi vegna slæmra baktería, eins og loft í maga, magakrampa, niðurgang og hægðatregðu, og ef slæmt ástand í þarmaflórinni varir lengi er það talið geta leitt af sér ýmsa kvilla, ofnæmi, óþol, minni vörn gegn umgangspæstum og sýkingum, bólgusjúkdóma og veikingu á ónæmiskerfinu sem leitt getur af sér alvarlega sjúkdóma.

Auk þess að nota For a Flat Stomach frá Optibac Probiotics á hverjum degi notar Marta einnig For Every Day Extra (sterkan) sem hefur einstaklega góða virkni og inniheldur fimm ítarlega rannsakaðar bakteríutegundir. Þar má nefna *L. Acidophilus* NCFM® sem hefur fengið lofsamlega umfjöllun í yfir 75 viðurkenndum vísindaritum.



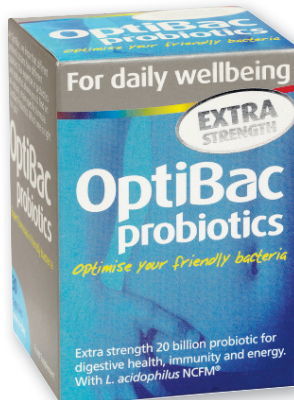
Marta Eiríksdóttir jógakennari hefur góða reynslu af Optibac Probiotics-gerlunum sem komu meltingu hennar í fullkomið lag. MYND/DANIEL

## HVAR FÆST OPTIBAC PROBIOTICS?

**Optibac Probiotics** fæst á eftirfarandi stöðum: Lifandi markaður, Lyf og heilsa, Apótekarinn, Lyfsalinn, Lyfjaver, Heilsuver, Lyfjaval, Reykjavíkrapótek, Apótek Vesturlands, Apótek Suðurnesja, Árbæjarapótek, Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Urðarapótek, Ríma Apótek, Akureyrarapótek, Garðs Apótek, Apótek Ólafsvíkur og Heilsutorgið í Blómaval.

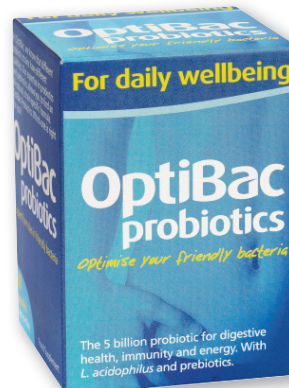
## FOR DAILY WELLBEING EXTRA STRENGTH

- Extra sterkur fyrir daglega heilsu (Probiotic)
- Extra sterk Probiotic-formúla með 20 milljörðum af lifandi bakteríum í dagsskammti.
- Inniheldur 5 ítarlega rannsakaðar bakteríutegundir, m.a. *L. Acidophilus* NCFM® – með yfir 75 greinum birtum í viðurkenndum vísindaritum.
- Vinnur á IBS (Irritable bowel syndrome) – 20 prósent fólks þjást af IBS.
- Virkni hefur verið sönnuð í fjölmörgum rannsóknum, eins og við IBS, ofnæmi og fyrir þá sem eru á sýklalyfjum. Er ónæmisbætandi fyrir eldra fólk.
- Mælt með fyrir alla sem lifa hröðu og streituvaldandi lífi, þá sem nota sýklalyf oft eða að staðaldri og fólk með meltingarvandamál, svo sem: IBD (Ulcerative colitis, Diverticulitis, Crohn's disease), Candida-ofvöxt eða IBS.



## FOR DAILY WELLBEING

- fyrir daglega heilsu
- Hollari en sykraðir mjólkurdrykkir með gerlum.
- Fimm milljarðar lifandi vinveittra gerla í hverjum dagsskammti.
- Sex mismunandi vinveittar Probiotic-bakteríur. Heildarlausn fyrir alla hluta meltingarkerfisins.
- Inniheldur auk þess Prebiotic sem tryggir gott jafnvægi á góðum vinveittum bakteríum í meltingarvegi.
- Mælt með fyrir alla sem vilja fá *L. Acidophilus* eða vöru sem inniheldur alhliða Probiotic-gerla. Gott fyrir þá sem eru með lélega meltingu, bólur eða exem.



# Traust lausn við hægðatregðu

Byltingarkennd lausn fyrir þá sem þjást af hægðatregðu.

Hægðatregða er algengt vandamál hjá fjölda fólks; einkum konum, börnum, unglíngum og eldra fólki, auk þess sem margir upplifa meltingartruflanir af þessu tagi á ferðalögum.

„Bifidobacteria & Fibre“ frá OptiBac Probiotics inniheldur einn mest rannsakaða probiotic-geril í heimi. Einnig prebiotics-trefjar í miklu magni sem koma reglu á meltinguna. Þeim sem hafa lágt hlutfall vinveittra baktería í þörmum er hættara við hægðatregðu og því dugandi heilræði að auka inntöku á góðum bakteríum, eins og virku bakteríunni *Bifidobacterium lactis* BB-12®.

„Bifidobacteria & Fibre“ kemur meltingunni í lag og er öruggt til inntöku fyrir börn eldri en eins árs, fullorðna, konur á meðgöngu og með börn á brjósti.

Til að viðhalda reglulegri

meltingu er nóg að taka einn skammt á dag en við hægðatregðu er ráðlagt að taka upp í fjóra skammta daglega; með morgunmat, hádegismat, kvöldmat og áður en farið er að sofa.

**Til að viðhalda reglulegri meltingu er nóg að taka einn skammt á dag. Hentar öllum aldri og einnig konum sem ganga með barn eða eru með það á brjósti.**



# Heilsunammi í ferðalagið eða göngutúrinn

Chimes-engiferbitar eru bæði afar hollir og bragðgóðir. Engiferbitarnir fást í flestum apótekum.

Í aldaðir hafa íbúar Austur-Jövu í Indónesíu ræktað engifer í næringarríkum jarðvegi eldfjallaeyjunnar. Þessi ræktun er með sérstöku bragði sem ekki er auðvelt að ná fram annars staðar í veröldinni, svo einstakt er það.

Í dag eru Chimes-engiferbitarnir seldir um allan heim, enda eru þeir sérlega bragðgóðir og heilsuþætandi á marga vegu. Þeir fást í Lyfjum og heilsu, Apótekanum, Lyfjaveri, Lifandi markaði, Lyfjaval, Árbæjarapóteki og flestum öðrum apótekum um land allt, auk þess í völdum verslunum Olís og 10-11.

Engifer þykir virka vel til að draga úr bílveiki, flugveiki og gegn morgunógleði, tíðaverkjum og hitakófi. Einnig er engifer mikið notað til að bæta meltingu og ónæmiskerfi.

Það sem skiptir mestu máli er að Chimes-engiferbitarnir eru frábærir á bragðið og góðir sem nammi til að styrkja sál og líkama í amstri dagsins.

Þú verður að prófa.

Engiferbitar sem bæta meltinguna og styrkja ónæmiskerfið.  
MYND/PIETUR



# Varanleg háreyðing með lasertækni

Nýjasta og öflugasta lasertæki landsins er að finna í Heilsuvernd í Glæsibæ. Þar er boðið upp á varanlega háreyðingu auk ýmissa annarra lasermeðferða sem vinna meðal annars bug á háráðasliti, litabreytingum í húð og sveppasýkingum í nöglum.

**K**osturinn við lasermeðferð er sá að hún er fljótleg, nær sársaukalaus og skilar í flestum tilvikum varanlegum árangri við að fjarlægja hár,“ segir Teitur Guðmundsson lækni og framkvæmdastjóri Heilsuverndar í Glæsibæ.

Mikið hefur verið fjallað um hvers konar háreyðingu en lasermeðferð er með árangursríkustu aðferðum sem notaðar eru til slíks.

„Til eru margvíslegar gerðir lasertækja en þau sem talin eru öflugust við háreyðingu eru af svokallaðri NdYag- og Alexandrite-gerð,“ útskýrir Teitur.

Við meðferð í slíkum tækjum er hárum eytt með hitaálagi þar sem beitt er ákveðinni bylgjulengd auk þess sem hægt er að stýra orku og tímalengd geislans.

„Með þeim hætti er hægt að tryggja örugga meðferð, góðan árangur og varanlega háreyðingu hjá flestum einstaklingum,“ segir Teitur.

Engin takmörk eru á því hvar hægt er að eyða hárum á líkamnum.

„Svæðin geta þó verið mismunandi viðkvæm, auk þess sem fjöldi skipta til fullnægjandi árangurs getur verið breytilegur. Almenna reglan er sú að því dekkri sem hár eru því auðveldara er að eiga við þau en erfiðast er að beita laser gegn mjög ljósum eða gráum hárum.“

## Lasermeðferð við húðkvillum

Í Heilsuvernd nýtur mestra vinsælda að láta fjarlægja hár af fótleggjum kvenna, holhóndum og bikínisvæði.

„Karlmennt láta hins vegar eyða hárum á bringu, baki og víðar,“ upplýsir Teitur.

Laserinn í Heilsuvernd er sá



Teitur Guðmundsson, lækni og framkvæmdastjóri Heilsuverndar, við nýjasta og öflugasta laser landsins.

MYND/GVA

nýjasti og öflugasti sinnar tegundar á Íslandi. Auk háreyðingar er boðið upp á ýmsar aðrar lasermeðferðir.

„Dæmi um kvilla sem hægt er

að meðhöndla með lasermeðferð er háráðasliti, litabreytingar í húð og síðast en ekki síst sérstök meðferð sem beinist gegn sveppasýkingum í nöglum. Það er býsna

hvimleitt og algengt vandamál hér á landi. Lasernotkun gegn sveppasýkingum er vaxandi víða um heim þar sem hún hefur sýnt góða virkni og kemur í veg fyrir

aukaverkanir sem lyf í slíkri meðhöndlun geta valdið,“ segir Teitur.

Heilsuvernd er í Glæsibæ, Álfheimum 74. Sjá nánari upplýsingar á [www.hv.is](http://www.hv.is)



Með lasermeðferð er meðal annars hægt að fjarlægja hár með varanlegum árangri og lagfæra háráðasliti, litabreytingar í húð og sveppasýkingar í nöglum.

MYND/VALLI

„Dæmi um kvilla sem hægt er að meðhöndla með lasermeðferð er háráðasliti, litabreytingar í húð og síðast en ekki síst sérstök meðferð sem beinist gegn sveppasýkingum í nöglum. Það er býsna hvimleitt og algengt vandamál hér á landi.“

# Ný og byltlingarkennd vara

Protein Essence er ný vara frá SciTec Nutrition sem hjálpar líkamanum að auka náttúruleg próteinferli svo að hann eigi auðveldara með að byggja upp vöðvamassa og flýta endurheimt eftir æfingu. Varan fæst í Sportlífi í Glæsibæ, Smáratorgi, Holtagörðum og á sportlif.is.

**P**rotein Essence hjálpar fólki að byggja upp vöðva á algjörlega nýjan hátt,“ segir Gunnar Vilhelmsson, verslunarstjóri Sportlífs í Glæsibæ. Gunnar er lærður einkapjálfi og nemi í íþróttáfræði við Háskólann í Reykjavík.

„Þessi vara inniheldur Bio-Active-peptíð sem auka vöðvavöxt og flýta fyrir endurheimt. Peptíðin eru klofin prótín sem eru unnin úr hágæða kúabroddi. Þau eru síðan aðskilin og samanþjöppuð til að mynda þessa blöndu,“ útskýrir Gunnar.

Að sögn hans inniheldur Protein Essence allar þær nýu amínósýrur sem líkaminn þarf úr fæðunni ásamt broddi, hágæða mjólkurprótíni, L-karnítíni, L-tartrati, Beta-alaníni, táríni og C-vítamíni.

## Protein Essence hentar öllum

„Þessi vara er fyrir konur jafnt sem karlmenn sem vilja byggja upp vöðvamassa, viðhalda vöðvamassa eða flýta fyrir endurheimt eftir æfingar,“ segir Gunnar. Hann segir hvern skammt innihalda aðeins 34 kaloríur, enga fitu, nánast engin kolvetni (2,4 g) en mikið af prótínum og Bio-Active-peptíðum.

„Þar af leiðandi hentar þessi vara þeim sem vilja

byggja upp hreinan vöðvamassa og eru jafnvel að skera niður fitu.“

## Sportlíf á Smáratorgi

Sportlíf rekur nú þrjár verslanir á höfuðborgarsvæðinu. Nýjasta verslunin var opnuð á Smáratorgi í lok síðasta árs en fyrir eru verslanir í Glæsibæ og Holtagörðum auk þess sem netverslun Sportlífs á [www.sportlif.is](http://www.sportlif.is) er hin glæsilegasta. „Síðan sendum við vörur frítt út um allt land,“ upplýsir Gunnar.

## Gott verð og mikið úrval

„Okkar markmið er að bjóða upp á fæðubótarefni á betra verði, eitt besta úrvalið af vörum og góða þjónustu,“ segir Gunnar og bætir við að starfsfólk Sportlífs hafi víðtæka þekkingu og reynslu á sviði fæðubótarefna og leggi mikið upp úr því að gera vel við viðskiptavininn.

„Við finnum út hvaða vörur henta fólki best út frá þeirra eigin markmiðum,“ segir hann og hvetur alla til að kíkja í Sportlíf og fá ráðgjöf.

## Nánari upplýsingar

Sportlíf á facebook: [www.Facebook.com/sportlif](http://www.Facebook.com/sportlif)

Heimasíða Sportlífs: [www.Sportlif.is](http://www.Sportlif.is)

Nánari lýsingu á Protein Essence er að finna á heimasíðu Sportlífs.



Þær Magnea Gunnarsdóttir, keppandi í móðelfitness, og Katrín Edda Þorsteinsdóttir, Íslandsmeistari í móðelfitness, eru báðar styrktar af Sportlífi.



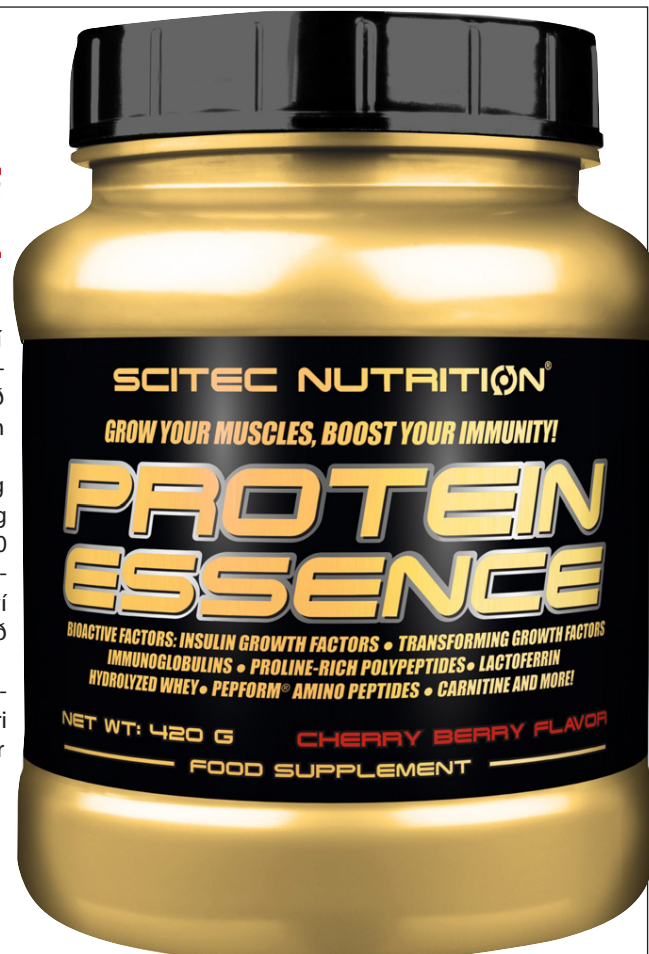
Gunnar Vilhelmsson, verslunarstjóri Sportlífs í Glæsibæ, mælir með Protein Essence. Gunnar er lærður einkapjálfi og nemi í íþróttáfræði við Háskólann í Reykjavík.

MYND/GVA



## Um SciTec Nutrition

- SciTec eru leiðandi á fæðubótarmarkaðnum í Evrópu og selja yfir 1.500 tonn af próteini árlega. Þeir bjóða upp á 200 vörutegundir með 700 mismunandi brögðum og í fjölbreyttum stærðum.
- SciTec Nutrition framleiðir sínar eigin vörur og eru allar vörurnar GMP (good manufacturing practice) vottaðar, framleiddar með ISO 22000 og Certified Food Safety (HACCP) stimplunum. Vörurnar eru allar „Doping Free“ og því geta allir íþróttarmenn tekið vörurnar með fullri vissu um að þeir standist öll lyfjapróf.
- SciTec tryggir gæði. Fyrirtækið birtir á heimasíðu sinni niðurstöður úr rannsóknum á hverri einustu framleiðslulotu á próteinum sem þeir framleiða í þeirra eigin verksmiðju þar sem fullvissað er um gæði og hreinleika á vörum þeirra.
- Sportlíf er umboðsaðili SciTec Nutrition á Íslandi.



# Þetta á eftir að enda með ósköpum

Ari Eyberg, mannauðsráðgjafi hjá Intellecta, æfir nú stíft fyrir Járnkarlinn í Kaupmannahöfn. Hann er nýgræðingur í þríbraut og kunni varla skriðsund þegar hann mætti á fyrstu æfinguna fyrir um einu og hálfu ári. Hann segir markmiðið ekki að slá heimsmet heldur sé það vegferðin sem skipti máli. Stuðningur fjölskyldunnar sé nauðsynlegur við undirbúninginn.

Ég hafði aldrei verið í úthalds-  
próttum áður, bara farið í rækt-  
ina eins og flestir. Mörgum  
finnst ég full brattur að ætla í heil-  
an Járnkarl en ég fór að æfa þríbraut  
fyrir einu og hálfu ári," segir Ari Ey-  
berg, mannauðsráðgjafi hjá Intellecta,  
en hann æfir nú af kappi fyrir Járnk-  
karlinn í Kaupmannahöfn, sem fram  
fer í ágúst.

Járnkarsævintýrið hófst þegar Ari  
„lufsaðist gegnum hálf maraþon“  
eins og hann orðar það, sumarið 2012.  
Eftir það varð ekki aftur snúið.

„Ég hafði heyrt af þríbraut en hélt  
að þar væri einungis ofurfólk sem ég  
hefði ekki roð við. Ég fór samt að mæta  
á sundæfingar hjá Ægi og komst að því  
að ég kunni ekki skriðsund. Ég skellti  
mér því líka á skriðsundsnámskeið.“

Ægir reyndist Ara frábær félags-  
skapur. Hann segir jákvæða og hvetjandi stemningu einkenna fé-  
lagið og sumarið 2013 ákvað hann að fara í hálfan Járnkarl. Það tókst  
og eftir það það lá beinast við að fara í heilan Járnkarl næst.

„Maður þarf að hafa eitthvað að dunda við,“ segir Ari hlæjandi.  
„Það seldist upp á sex og hálfum tíma í Járnkarlinn í Kaupmannahöfn  
og ég fékk miða. Nú taka við nokkrar keppnir hér heima og stífar æfingar,“  
segir Ari og viðurkennir að það geti verið áskorun að koma æfingaplaninu heim og saman við vinnu og fjölskyldulíf.

„Þetta geta orðið níu æfingar í viku. Ég er í fullri vinnu og á fjögur  
ung börn. Þetta væri aldrei hægt nema með miklum stuðningi fjölskyldunnar og konan mín er stuðningsmaður minn númer eitt, tvö og þrjú! Sjálf æfir hún um það bil sex sinnum í viku en það vill svo til að hún er A-manneskja og er mætt í leikfimi klukkan 6 á morgnana. Ég er B-maður og fer á æfingar seinni partinn og á kvöldin. Helgarnar nýti ég í lengri æfingar og er þá að hjóla í þrjá til fjóra tíma. Hlaupaæfingarnar geta tekið frá einum og upp í þrjá tíma.“

En hvað tekur við eftir Járnkarlinn í Kaupmannahöfn?

„Það er það sem ég óttast mest,“ segir Ari hlæjandi. „Þetta á eftir  
að enda með ósköpum. Margir fara út í það að safna Járnkörllum.  
En þetta er dýrt sport, græjurnar geta verið dýrar og svo fylgir því  
kostnaður að taka þátt í keppni erlendis. Ég er ekki alveg búinn að  
tapa glórunni enn. Ég geri mér líka grein fyrir því að ég mun ekki  
slá nein heimsmet þarna úti. Fyrir mér er það vegferðin sem skipti  
ir máli.“

” Þetta geta  
orðið níu  
æfingar í viku. Ég  
er í fullri vinnu og  
á fjögur ung börn.  
Þetta væri aldrei  
hægt nema með  
miklum stuðningi  
fjölskyldunnar og  
konan mín er  
stuðningsmaður  
minn númer eitt,  
tvö og þrjú.”



Ari Eyberg æfir stíft fyrir Járnkarlinn sem fram fer í Kaupmannahöfn í ágúst. Hann hélt að einungis ofurfólk stundaði þríbraut og kunni varla skriðsund þegar hann byrjaði að æfa með Ægi.



## Algjört undraefni

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.



„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni.“

## Betra blóðflæði

Eftir fertugt framleiðir líkaminn 50% minna Nitric Oxide. SUPERBEETS örvar Nitric Oxide framleiðslu strax. Betra blóðflæði, allt að 30% æðaútvíkkun, 30% meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, aukin fitubrennsla, 20% meira þrek orka og úthald. Bætt ris hjá kórllum, aukin kynörvun kvenna. Nitric Oxide hefur áhrif á og bætir: Blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- æða- og taugakerfi, ofnæmiskerfi, astma, lungnaþembu. Einkaleyfi Neogenis Labs á rauðrófukristall tryggir einstaka yfirburði og virkni af nitrite sem umbreyttist í Nitric Oxide í líkamanum. Gott bragð ein teskeið blandað í vatn 100 ml sem jafngildir einni flösku 500 ml af rauðrófusafa. Varist eftirlíkingar.

### Rauðrófukristall stingur keppinautana af \*

N-O = 30 flöskur af  
rauðrófusafa 500 ml  
eða 90 rauðrófur

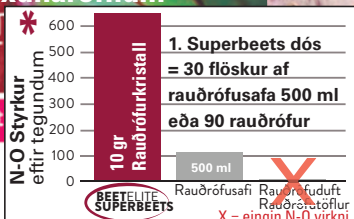
NEOGENIS™

### SUPERBEETS™

Ríkt af andoxunarefnum  
CONCENTRATED  
BEETROOT

30 Servings • Net

(N-O) 1 teskeið 5g  
= 3 rauðrófur  
30 skammtar  
= 90 rauðrófur



Umboð: vítex - www.superbeets.is

Fæst í Apótekum og heilsubúðum



Ábendingahnappinn  
má finna á  
[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T



Vissir þú að...

holl og góðfæða stuðlar  
að líkamlegu heilbrigði  
sem börn eiga rétt á.



# HÆTTU Í MIEGRUN VERTU FIT



FIT réttirnir eru hannaðir með Alexöndru Sif, þjálfara hjá "Betri Árangur.is" sem hjálpað hefur fjölda kvenna að komast í sitt besta form. Þar er lögð áhersla á hreinan mat; próteinríkan og fitusnauðan. Þjálfararnir, sem allir eru með mikla reynslu af líkamsrækt, vilja að heilbriggt mataræði sé hluti af lífsstílnum en ekki kúr. Hættu í megrun og vertu FIT.



## FIT kjúklingasalat

Grillaðar kjúklingalundir, kál, ferskt salsa, kornsalsa, svartar baunir, rifinn ostur og létt sósa. Borið fram í bakaðri tortilluskál.

430 kcal. **1.790 KR**



## FIT kjúklingaspjót

Grilluð kjúklingaspjót, mexíkó-hrisgrjón, ferskt salsa, kornsalsa, svartar baunir, rifinn ostur (9%) og guacamole.

420 kcal. **1.790 KR**



Culiacan, Suðurlandsbraut 4a. s. 533 1033 [culiacan.is](http://culiacan.is)  Culiacan HollurogGóður





### GENÉTISKT NÆTURÁT

**Þeir sem vakna glorhungur-aðir** um nætur geta kennt genum sínum um. Það sýna niðurstöður nýrrar rannsóknar sem birtar voru í tímaritinu Cell Reports.

**Næturát er heilkenni sem nýlega var skilgreint** sem át-röskun. Orsakir eru óþekktar. Á milli eitt til tvö prósent manna eiga við þennan vanda að etja; þeir vakna um nætur og geta ekki sofnað á ný nema þeir hafi fengið sér eitthvað bitastætt í gogginn. Næturarnalið er yfirleitt óhollt og hitaainngaríkt og leiðir til ofáts, þyngdaraukningar og offitu.

**Rannsóknin tók til músa sem voru ræktaðar með stökkbreyttu geni** sem stjórnar líkamsklukku manna. Þá vöknudu þær um nætur til að éta, á sama tíma og mýs eru vanalega í fasta svefni. Rannsakendur telja að gen, sem annars vegar stýra svefni og hins vegar áti, vinni saman að jafnvægi svefn- og matarmynsturs og að galli í öðru hvoru geni orsaki truflun á svefni og matarþörf manna.



### NÝJAR OG HOLLAR TEGUNDIR

**Nú fer að líða að mesta uppskerutíma ársins** á íslensku grænmeti. Undanfarin ár hafa íslenskir garðyrkjubændur hafið ræktun á mörgum nýjum grænmetistegundum sem eru allt í spenn hollar, bragðgóðar og spennandi að prófa.

**Fyrst má nefna fjallaspínat sem er ræktað allt árið.** Það er bragðsterkara og stinnara en hefðbundið spínat. Dökk blöðin setja auk þess skemmtilegan svip á salatið og samlokuna. Það er ríkt af steinefnum og inniheldur mikið magn A- og C-vítamíns.

**Hnúðkál er einstaklega bragðgott og hentar vel** sem snakk og millimál. Það má elda á svipaðan hátt og rófur, t.d. gufusjóða eða útbúa stöppu. Einnig er gott að snöggsteikja það á pönnu eða útigrilli. Hnúðkálið fæst í júlí og fram í lok september.

**Sæt paprika er frábrugðin þeirri hefðbundnu í útliti og minnr meira á ofvaxið chili.**

Uppskerutími hennar er frá júlí fram í lok október. Himna og fræ paprikunnar eru fjarlægð enda er hún mun bragðsterkari en hefðbundin paprika. Gott er að nýta hana sem álegg eða út í salatið og hún er ljúffeng á grilli eins og aðrar paprikur. Sæta paprikan er mjög C- og A- vítamínrík.

Heimild: [www.islenskt.is](http://www.islenskt.is).

## LÍFSGLEÐI LENGIR LÍFIÐ

Ef þú trúir á lífið þá lifir þú lengur, er niðurstaða nýrrar rannsóknar sem gerð var við háskólann Rochester Medical Center í Bandaríkjunum og Carleton háskólann í Kanada. Svarendur voru 7.000 á aldrinum 20–75 ára. Könnunin var unnin á löngu tímabili og 560 þátttakendur létust á meðan á henni stóð. Þátttakendur þurftu meðal annars að útskýra fullyrðingar eins og „sumir fara í gegnum lífið án þess að setja sér markmið, ég er ekki einn af þeim“ eða „stundum finnst mér ég hafa gert allt sem mig langar til að gera.“

Könnunin þótti sanna að þeir sem misst hafa lífsgleðina deyja yngri en þeir sem hafa eitthvað að lifa fyrir, eru jákvæðir og spaugsamir. Sama hversu gamall þú ert, lífsgleðin og að kunna að njóta lengir lífið, sögðu vísindamennirnir.



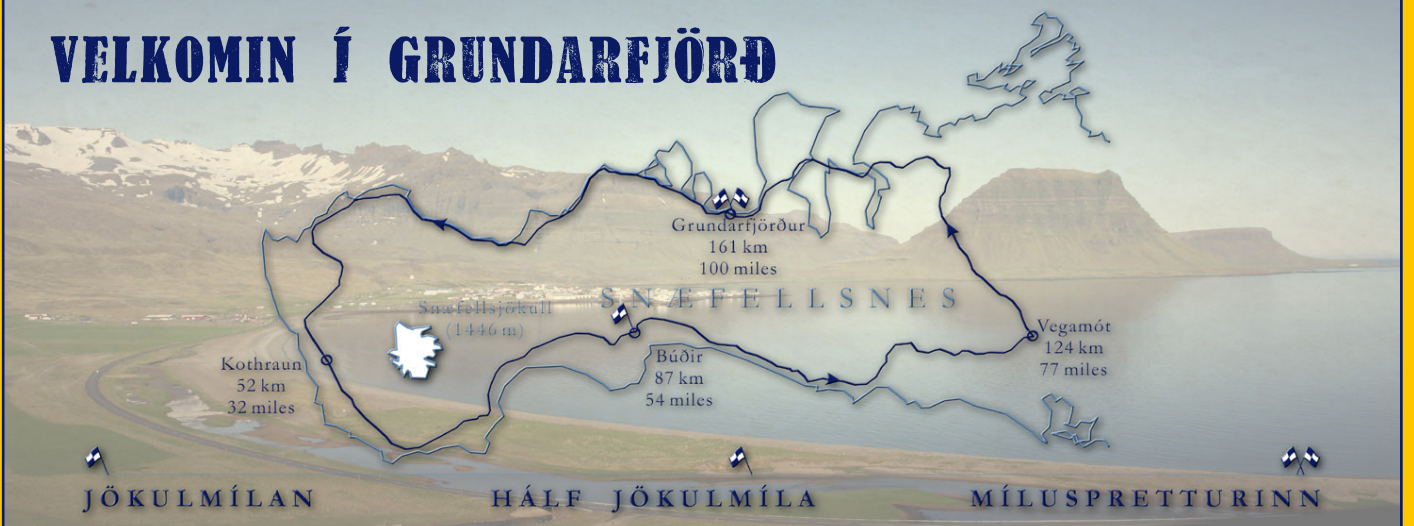
# JÖKULMÍLAN

14. júní 2014

HJÓLAMENN



## VELKOMIN Í GRUNDARFJÖRÐ



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

Skráðu þig tímanlega því skráningargjald hækkar 1. júní



allt fyrir kroppinn  
**HREYSTI**  
Skeifunni 19 - S. 568 1717



Capri-Sonne

CORNY



SNÆFELLSBÆR  
Þar sem jökullinn ber við loft...



Stykkishólmur  
Bærin við eyjarnar

ÖRNINN

Hjóna  
sprettur  
VERSLUN OG VÍÐGERÐUR

MARKIÐ

Hringhotels  
www.hringhotels.is



margt smátt

