

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 30. DESEMBER 2014



## Krullan misskilin

Mörgum þykir krulla hallærisleg íþrótt. Ólafur Hreinsson segir viðhorfið byggja á misskilningi.

SÍÐA 2

## Tóbakslaus í 17 ár

Tónlistarmaðurinn Eypór Gunnarsson hætti að reykja fyrir 17 árum. Hann sér ekki eftir því enda öll líðan miklu betri.

SÍÐA 4

## Hafa skíðað alla mánuði ársins

Þeir Aron Andrew Rúnarsson, Sigurgeir Halldórsson og Pétur Stefánsson hafa skíðað innanlands alla mánuði ársins.

SÍÐA 6

## Inner Cleanse 15 daga hreinsun

Inner Cleanse hefur góð áhrif á heilsuna og hjálpar líkamanum að losa sig við aukæfni á náttúrulegan og áhrifarlan hátt. Vatnslosandi, bætir meltingu, stúfult af vítamínum. Kemur í staðinn fyrir fjölvítamín.



Fæst í apótekum  
Nánar á [vitamin.is](http://vitamin.is)  
[facebook.com/vitamin.is](https://facebook.com/vitamin.is)

# Krullan er misskilin íþrótt

Ólafur Hreinsson er formaður krulludeildar Skautafélags Akureyrar. Hann segir fólk eiga það til að gera grín að krullu en það sé hins vegar algjör óþarfi, krulla sé skemmtileg íþrótt sem líkja megi við skák. Hann vill fá fleira ungt fólk í krulluna.

**K**rulla var hallærislegasta íþrótt sem mér datt í hug að prófa á sínum tíma, það var annaðhvort hún eða samhæfð sundleikfimi. Svo reyndist þetta svo ótrúlega skemmtilegt að ég hef ekki getað hætt,“ segir Ólafur Hreinsson, formaður krulludeildar Skautafélags Akureyrar.

Hann segir krullu misskilda íþrótt sem komi þeim sem reyna á óvart.

„Það hlæja margir að þessu og gera grín. En svo finnst fólki þetta undantekningalaust skemmtilegt og fyllist keppnisskapi. Það tekur þó ekki langan tíma að ná tökum á þessu og því hentar krullan mjög mörgum.“

Í krullu eru tvö fjögurra manna lið sem skiptast á að senda 20 kílóa steina yfir svellið. Steinninn á að

enda sem næst miðjupunkti við enda brautar. Fyrirliði eða kapt-einn segir hvert á að senda steininn og í hvaða stefnu. Tveir liðsmenn sópa svellið á undan steinum til að stjórna hraða og stefnu en steinninn rennur beint meðan sópað er á undan honum en krullar (snýst) þegar því er hætt.

„Það þarf ákveðna tækni til að renna sér með steininn. Það á ekki að ýta honum heldur sleppa steinum á þeim hraða sem maður er á sjálfur og á réttum tímamarki,“ útskýrir Ólafur. „Kapteinninn segir hvenær á að sópa og hvenær ekki því sópararnir horfa bara niður í svellið. Það getur verið ótrúlega erfitt að sópa og sópararnir eru oft komnir á stuttermabolinn á svellinu. Þegar steinninn er „kominn í hús“ eins og við köllum stökkva síðan allir á sópinn, líka kapteinninn. Stundum er verið að skjóta stein andstæðinganna í burt eða leggja upp stein fyrir þá svo þeim takist ekki að koma sínum að miðju. Í raun má líkja krullu við skák, við setjum upp leikkerfi í byrjun og svo þarf að bregðast við því sem andstæðingurinn gerir.“

Krulludeild Skautafélags Akureyrar var stofnuð 1996. Krulla var

hins vegar kynnt fyrir Íslendingum fyrst árið 1991.

„Alþjóðakrullusambandið sendi Vestur-Íslendinga hingað til lands til að kenna Íslendingum krullu en þá var verið að safna nógu mörgum þjóðum til að hægt væri að gera krullu að keppnisíþrótt á Olympíuleikum. Krulla er sögð upprunnin í Skotlandi og þeir þykjast enn vera aðal krullupjóðin en krulla er líka mikið stunduð í Kanada,“ segir Ólafur.

Ísland hefur keppt í krullu á Evrópumóti frá árinu 2006. Haldin eru Íslandsmót og Skautafélag Akureyrar heldur alþjóðlegt krullumót á vorin. Í fyrra mættu átta þjóðir til keppni. Ólafur vill fá fleira ungt fólk í krulluna.

„Við erum einn klúbbur en með nokkur lið hér á Akureyri. Við þyrftum að fá fleira fólk og yngra en nú var Skautafélagið Björninn reyndar að stofna krullulið í Reykjavík. Eftir áramótin verður haldið Íslandsmót og fyrst komin er krulludeild fyrir sunnan verður þetta spennandi.“

Sópararnir geta aukið hraða steinsins með því að sópa fyrir framan hann og stýrt stefnunni. Steinninn fer að krulla þegar hætt er að sópa.



Talsverða tækni þarf til að renna sér með steininn en ekki má ýta honum af stað heldur sleppa honum á sama hraða og sá sem rennir sér er á og á réttum tímamarki.

MYNDR /SKAUTAFÉLAG AKUREYRAR



Ólafur Hreinsson, formaður krulludeildar Skautafélags Akureyrar vill fá fleiri í krullu.

## Gelblöð sem veita kælingu við mígreni

Kool 'n' Soothe er góð lausn við áhrifum mígrenis og svæsum höfuðverk.

Margir sem þjást af mígreni finna að kæling léttir á mígrenisáhrifum og svæsum höfuðverk. „Hefð er fyrir notkun á köldum þvottapoka eða frostgeli við slíkar aðstæður. Kool 'n' Soothe er góð lausn til að kæla enni í langan tíma með stöðugri kælingu,“ segir Inga Nína Matthíasdóttir, eigandi Noz, sem flytur inn Kool 'n' Soothe.

Kool 'n' Soothe Migraine eru mjúk gelblöð sem veita strax kælingu við mígreni og alvarlegum höfuðverk. „Hiti húðarinnar veldur því að vatn og mentól í efsta lagi gelsins byrjar að gufa upp sem skapar þægilega kælingu á húð. Áhrifin eru tveggja til fimm gráðum lægra hitastig húðar í allt að átta klukkustundir.“

Einnig er hægt að fá Kool 'n' Soothe Children & Baby sem er ætlað sérstaklega til notkunar fyrir börn og ungbörn. „Gott er að nota það til að létta á hita, sefa og til þægindaauka. Kool 'n' Soothe Children & Baby er rétta lausnin til kælingar í lengri tíma,“ segir Inga Nína.

Kostir Kool 'n' Soothe og Kool 'n' Soothe Children & Baby:

- Engin þörf á kælingu (tilbúin til notkunar beint úr pakkanum)
- Festist á enni og ekkert klístur þegar fjarlæggt
- Kæling endist allt að átta klukkustundir fyrir fullorðna og börn en fjórar klukkustundir fyrir ungbörn
- Öruggt að nota með allri lyfjatöku
- Gott að hafa með í ferðalagið



Kool 'n' Soothe léttir á mígrenisáhrifum og svæsum höfuðverk.

## Skrítið bragð af safanum eftir tannburstun

Flestir þekkja hvað appelsínusafi bragðast furðulega eftir tannburstun en fæstir vita hvers vegna það gerist. Á því er þó vísindaleg skýring. Það sem fólk borðar getur breytt bragðinu af því næsta sem það borðar, til hins betra eða verra. Til dæmis bragðast appelsínusafi mjög illa eftir að tennurnar hafa verið burstaðar með tannkremi og vatn verður sætara á bragðið en vaninn er eftir að fólk hefur gætt sér á ætíðistlum.

Þetta gerist vegna þess að bragðlaukarnir bregðast misjafnlega við þegar umhverfi þeirra breytist. Tungan er þakin bragðlaukum og er hver fruma þeirra þakin himnu sem er með próteinum sem virka svipað og dyrabjalla. Þegar sameindir í matnum sem fólk borðar hittir próteinin berast það frá frumunni til heilans sem veldur því að fólk finnur ákveðið bragð, annaðhvort sætt, beiskt, súrt, salt eða umami.

Þó þetta hljómi ef til vill einfalt hefur vísindamönnum samt sem áður ekki enn tekist að finna út í smáatriðum hvernig fólk finnur bragð, sérstaklega salt og súrt.

Í dæminu með tannkremið og appelsínusafann er hreinsifnið sodium lauryl sulphate, eða SLS, ástæðan fyrir skrítna bragðinu. Kenningin er sú að SLS hafi á einhvern hátt áhrif á frumuhimnur bragðlaukanna. Það minnkar ekki einungis hæfileikann til að finna sætt bragð heldur bætir það líka beisku bragði við ávaxtasýrur í safanum.



Bragðlaukarnir verða fyrir áhrifum þegar ákveðin efni eru í fæðunni eða því sem sett er í munninn.

OPNUM GLÆSILEGA STÖÐ Í URÐARHVARFI 10. JAN.

# 2 STÖÐVAR EITT VERÐ!

## ENGIN BINDING

NÁMSKEIÐ  
SEM HEFUR SLEGIÐ  
Í GEGN!

### NÝTT LÍF +20 KG

Ætlað fólki sem þarf að missa 20kg eða meira.  
Gurrý Biggest Loser þjálfari hefur yfirumsjón með námskeiðinu.

10 VIKUR KENNT 5X Í VIKU.

**VERÐ 40.000KR\***

### BETRA FORM

Fyrir alla sem vilja bæta úthald, styrk og jafnvægi.  
Mikið aðhald í matarræði.

6 VIKUR 4X Í VIKU.

**VERÐ 20.000KR\***

\* FYRIR MEGLIMI.

NÁMSKEIÐIN HEFJAST 12. JANÚAR Í HOLTAGÖRÐUM.



**Reebok**  
FITNESS



Eyþór Gunnarsson tónlistarmaður hætti að reykja fyrir sautján árum og sér ekki eftir því. Góð ákvörðun, segir hann. MYND/GVA

## Gott að vera laus við tóbakið

Eyþór Gunnarsson tónlistarmaður ákvað fyrir mörgum árum að verða reyklaus.

**E**yþór segist hafa hætt reykningum fyrir rétt tæpum sautján árum og er mjög sáttur við þá ákvörðun. „Ég hætti í janúar og var búinn að hugsa um þetta lengi. Ég var með vandan hósta auk þess sem mikil umræða var um óbeinar reykningar og skaðsemi þeirra. Sonur minn var ungur á þessum tíma og ég var meðvitaður um hættuna og sóðaskapinn sem fylgdu reykningunum. Einnig var þrýstingur í samfélaginu, hvernig mátti reykja innanhúss. Maður var að laumast út til að fá sér smök. Ég vissi auðvitað að tóbakið var ekki að gera mér neitt gott en ég hafði reykt frá því ég var 14 ára,“ segir Eyþór sem fór á námskeið til að hætta og segir að það hafi virkað.

### Létta leiðin

„Ég var búinn að reyna oft að hætta án þess að það tækist. Félagi minn Valgeir Skagfjörð var að byrja með námskeið ásamt Pétri Einarssyni eftir bók sem heitir Létta leiðin til að hætta að reykja. Hann bauð mér í tilraunahóp, enda vissi hann að mig langaði að hætta. Á námskeiðinu sem átti að taka fjórar klukkustundir var okkur sagt að reykja á meðan

þeir félagarnir héldu fyrirlestur. Síðan var mér sagt að drepa í síðustu sígarettunni á staðnum. Ég hafði ekki ákveðið að hætta akkúrat þennan dag og þetta kom því flatt upp á mig. En ég hlýddi og hef ekki reykt síðan,“ segir Eyþór og bætir því við að hann hafi fundið mikinn mun til batnaðar á heilsu sinni. „Ég fann fljótt að þolið jókst og almenn líðan varð miklu betri,“ segir hann.

### Ný plata hjá Mezzoforte?

Ég hef ekki saknað rettunnar nema kannski þess félagslega sem fylgir því þegar fólk kemur saman í reyk. Ég lærði á námskeiðinu að maður væri að losna við vanlíðan og það er alveg rétt. Í bókinni Létta leiðin til að hætta er þessu líkt við að ganga í of þröngum skóm af því að það er svo gott að fara úr þeim,“ segir Eyþór sem hefur leikið á 22 tónleikum í desember auk þess að spila með Mezzoforte um allan heim. „Það er alltaf nóg að gera með Mezzoforte og hugsanlega gefum við út nýja plötu á næsta ári. Í janúar spilum við bæði í Noregi og Svíþjóð,“ segir hann en Mezzoforte er með á bilinu 25-30 tónleika erlendis á hverju ári.“

## Hollara um hátíðarnar

Jól og áramót eru tími til að njóta og samkvæmt hefðinni á fólk að belgja sig út af mat og drykk þannig að losa þarf um beltið. Þó þetta sé einmitt tíminn til að njóta er ekki gott að taka algjört frí frá því að hugsa um heilsuna. Það er þó óþarfi að halda sig við stranga rútnu þennan stutta tíma sem hátíðarnar standa yfir og sniðugt að finna nýjar leiðir til að hreyfa sig og huga að heilsunni.

Gott er að nýta einhverja frídaga til að fara út að leika í snjónum með krökkunum, það er ágætis brennsla í því að hlaupa upp og niður brekkur með krakka á sleða í eftirdragi. Einnig er tilvalið að fara út í göngutúr. Hjá flestum snúast hátíðarnar mikið til um góðan mat og aðrar krásir. Það er í góðu lagi að leyfa sér að borða það sem í boði er en mikilvægt er þó að halda sig við hófið. Í stað þess að troða í sig þrisvar á dag er ágætt að borða frekar oft og minna í einu og halda sig að mestu frá sælgæti og gosi.

Streita getur verið vandamál á þessum árstíma og það sem er mest streituvaldandi er þegar fólk ætlar að gera of margt á of stuttum tíma. Í stað þess að reyna að þóknast öllum gæti verið sniðugt að setjast niður með fjölskyldunni og skipuleggja það sem helst þarf að gera og flesta langar til. Halda sig svo við það og sleppa öðru sem er ekki eins mikilvægt.



Erla Gerður Sveinsdóttir segir talsverðar breytingar verða á starfsemi Heilsuborgar á nýju ári. Tekið verður upp nokkurs konar áfangakerfi sem gerir hverjum og einum auðveldara að vinna markvisst með heilsuna og fyrirbyggja vandamál.

## Nýtt ár – ný tækifæri

Á nýju ári taka margir ákvörðun um að huga betur að heilsunni. Margir fara af stað af krafti en oftast en ekki fer allt í sama farið. Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir hjá Heilsuborg, mælir með að breytingar séu gerðar í skrefum með það að leiðarljósi að árangurinn verði varanlegur.

„Það er mjög eðlilegt að það gangi vel í fyrstu en að allt fari svo í sama farið. Það gerist þegar átakshugsunin er ríkjandi. Það er hins vegar hægt að fara aðra leið og gera breytingar stig af stigi með það að leiðarljósi að árangurinn verði varanlegur. Það er leið sem við í Heilsuborg mælum með,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir læknir í Heilsuborg.

### Hreyfing, næring og svefn

Talsverðar breytingar verða að sögn Erlu starfsemi Heilsuborgar á nýju ári. „Helsta breytingin er að við erum að taka upp nokkurs konar áfangakerfi í Heilsuborgarskólanum sem gerir hverjum einstaklingi auðveldara að vinna markvisst með heilsuna og fyrirbyggja vandamál. Fjórar meginstoðir góðrar heilsu þurfa að vera í jafnvægi til að ná varanlegum árangri. Þær eru regluleg hreyfing, góð næring, endurnærandi svefn og góð andleg líðan. Margar leiðir bjóðast til að vinna með hverja stoð fyrir sig. Hversu hratt og hversu margar stoðir unnið er með hverju sinni er svo undir hverjum og einum komið.“

Auk almennra námskeiða í

hreyfingu og æfinga í tækjasal eru sérhæfð námskeið fyrir þá sem eru að vinna með ákveðin heilsuverkefni, til dæmis orkuleysi, ofþyngd, stoðkerfisvandastaða eða uppbyggingu eftir veikindi. Íþrótafræðingar og sjúkraþjálfarar eru einnig til taks og setja upp þjálfunarprógramm í tækjasal ef það hentar síður að æfa í hóp.

Hjúkrunarfræðingar aðstoða við að gera breytingar á mataræði skref fyrir skref, bæði á námskeiðum og í einstaklingsviðtölum. „Við leggjum áherslu á að innleiða góða siði og næra líkamann vel en boð og bönn eru ekki í okkar leiðbeiningum. Hver einstaklingur vinnur að því að gera betur út frá sínum forsendum því við erum jú ekki öll eins, þannig næst bestur árangur,“ segir Erla.

### Spennandi nýjung

Svefninn er vanmetinn þáttur í góðri heilsu. Úrræði við svefntruflunum er spennandi nýjung í Heilsuborgarskólanum. Hægt er að fá mælingu á svefninum á mjög einfaldan hátt og í kjölfarið ráðleggingar til að bæta svefninn og fá viðeigandi meðferð.

**„Við leggjum áherslu á að innleiða góða siði og að næra líkamann vel en boð og bönn eru ekki í okkar leiðbeiningum.“**

### HAM og núvitund

Andlegu hliðinni er líka vel sinnt í Heilsuborg. Á nýju ári munu sex sálfræðingar bjóða einstaklingsviðtöl og fjölda námskeiða í Heilsuborgarskólanum. Þrjú námskeiðanna byggjast á hugrænni atferlismeðferð (HAM) og miða að því að bæta svefn, vinna með verki og bæta líkamssátt. Kennend er núvitund (mindfulness) bæði á stöku námskeiði og einnig sem hluti af hugarlausnarnámskeiði þar sem hreyfingu og núvitund er blandað saman til að ná tökum á þunglyndi, kvíða eða streitu.

Það eru því spennandi tímar fram undan. Hver og einn getur þúslað saman áföngum eins og hentar hverju sinni og fengið handleiðslu ef á þarf að halda. „Það er því alveg hægt að taka í taumana og láta drauminn um betri heilsu rætast,“ segir Erla að lokum.



“Efnið hreinsar burt gamla bletti og óhreinindi og fyrirbyggir nýja bletti.

Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá IceCare.

# Tannlýsingarefni sem tannlækna mæla með

Allir fjölskyldumeðlimir geta notað GUM Original White-tannlýsingarefnið sem fæst í öllum apótekum, Fjarðarkaupum og verslunum Hagkaups um allt land. Vörulínan inniheldur bæði öflugt munnskol og tannkrem. Mikilvægt er að hugsa vel um tennurnar yfir hátíðarnar.

**G**UM Original White-tannlýsingarefnið er öflugt munnskol og tannkrem sem gera tennurnar hvítar og gefa fallegra bros. Tannlækna mæla með GUM Original White-tannvörum. Efnið verndar tennurnar, viðheldur almennri tannheilsu og heilbrigði tanna og tryggir auk þess að tennurnar haldi sínum styrk.

„Efnið hreinsar burt gamla bletti og óhreinindi og fyrirbyggir nýja bletti. Tennurnar fá sinn upprunalega lit aftur,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá IceCare. „Markmið fyrirtækisins er að bjóða upp á breytt vöruval af tannvörum og heilsuvörum sem bæta heilsu viðskiptavina á hagstæðu verði.“

## Engin bleikiefni

Birna segir GUM vera sérstaka blöndu sem varin er einkaleyfi og hreinsar betur en bleikiefni.

„Varan inniheldur hins vegar engin bleikiefni en þau geta skaðað náttúrulega vörn tanna. Slípmassinn er svo agnarsmár að hann eyðir ekki glerungi eins og mörg önnur hvíttunartannkrem geta gert.“

Allir geta notað GUM að staðaldri og bæði tannkremið og munnskolið innihalda mikið flúor að sögn Birnu. „Allir í fjölskyldunni geta notað GUM Original White, því að efnið fara vel með tennurnar, tannholdið og slímhúðina í munnholinu.“ Gæði tannkrema frá GUM eru mikil og fólk getur notað miklu minna magn í hvert skipti þegar tannburstað

er, þar sem tannkremið er mjög drjúgt. Því nýttist túpan lengur en venjulega. „Það er óþarfi að setja mikið tannkrem á tannburstann, nóg er að nota aðeins smávegis á burstann í hvert skipti sem burstað er. Það dugar í hverja tannburstun. Þannig kemur verðið út á svipuðum nótum og önnur tannkrem, þar sem svo lítið magn þarf á burstann í hvert skipti þegar burstað er.“

## Meira glansandi tennur

Þegar GUM Original White tannvörurnar eru notaðar finnur fólk fyrir því að tennurnar verða meira glansandi og það myndast ósýnileg húð yfir tennurnar sem kemur í veg fyrir að tannsykla festist við þær. „Við þurfum öll að hugsa sérstaklega vel um tennurnar yfir hátíðarnar. Við borðum almennt mun meira af sykri yfir jólahátíðina en aðra daga ársins,“ segir Birna. „Auk þess drekkur fólk mikið kaffi, te og dökka drykki í desember og því kemur Original White-tannkremið og munnskolið sterkt inn.“

GUM Original White fæst í öllum apótekum, Fjarðarkaupum og verslunum Hagkaups.



# Skíðað niður síðasta snjóskaflinn

Þrjú félagar og skíðaþjálfarar hafa skíðað innanlands alla mánuði ársins. Erfitt reyndist að finna brekkur suma mánuðina og stundum lentu þeir í skemmtilegum ævintýrum. Nóvember reyndist erfiður sökum mikillar veðurblíðu á suðvesturhluta landsins.

**S**kíðaþjálfararnir og félagarnir Aron Andrew Rúnarsson, Sigurgeir Halldórsson og Pétur Stefánsson fengu þá gölnu hugmynd seinni hluta síðasta árs að skíða alla mánuði ársins 2014 á Íslandi. Allir þjálfarar þeir yngri flokka hjá skíðafélögum á höfuðborgarsvæðinu og brjóta gjarnan dagana upp saman á fjallaskíðum. Í einum túrnum kviknaði hugmyndin og segir Aron Andrew Rúnarsson, einn þremmenninganna, að ákveðið hefði verið í upphafi að verkefnið mætti alls ekki vera of einfalt. „Það var ákveðið strax í upphafi að skíðabrekkurnar þyrftu helst að vera úr alfaraleið. Upphaflega vorum við fimm félagarnir en tveir þeirra heltust úr lestinni. Við vorum þó oft fleiri en þrjú því félagarnir fylgdu okkur með í sumar ferðirnar.“

Fyrstu tvo mánuði ársins skíðu félagarnir að mestu leyti á skíðasvæðum við höfuðborgar-

svæðið vegna vinnu við þjálfun, veðurs og stuttra daga. „Það var svo í mars sem við byrjuðum að þvælast um landið. Á leið heim úr keppnisferð á Dalvík í byrjun mars fengum við þá góðu hugmynd að skipta um fót á þjóðvegi 1 uppi á miðri Öxnadalshéiði. Þaðan var gengið upp á eitthvert fjall sem okkur leist vel á. Í lok sama mánaðar voru mjög flottar aðstæður hér á suðvesturhorninu og þá kíktum við aðeins í norðurhlíðar Skálafells og á Móskaðshnjúkana.“

Þáskafríinu var eytt fyrir norðan við þjálfun en seinnipart daganna þvældust félagarnir um og fundu nokkra skemmtilega fjallstoppa. Opið var í Bláfjöllum fram í miðjan maí en einnig fór hluti hópsins í þyluskíðun á norðanverðum Tröllaskaga í lok mánaðarins.

Mesta ævintýrið að sögn Arons var þó túrinn vestur í Jökulfirði í



Á Kleifum við Ólafsfjörð með Arnfinnsfjall í bakgrunni. Frá vinstri: Aron, Sigurgeir, Björn Ingason vinur þeirra og Pétur. MYND/ÚR EINKASAFNI



Skíðað í Héðinsfirði í maí.

MYND/ÚR EINKASAFNI

júní. „Við sigldum með bát alveg inn fjörðinn, gistum í tjöldum án þess að vera í símasambandi eða með vatnssalerni. Þar nutum við svo sannarlega lífsins á skíðum.“

## Bongóblíða og púðursnjór

Júlímánuður varð frekar snúinn enda lítinn snjó að finna og segir Aron þá félagar hafa fundið sennilega síðasta snjóskaflinn í Bláfjöllum. Í ágúst fór hópurinn á Snæfellsjökul í svartaþoku og Siglufjörður og Hlíðarfjall voru tekin í september.

Það kom þeim félögum þægllega á óvart hversu auðveldur októbermánuður var. „Við fórum í Bláfjöll, gengum upp á topp í Kóngsgili í logni og stjörnuþjórtu veðri. Við skíðuðum svo niður Öxlina í nýföllnum snjó með höfuðljós. Við fórum svo aftur í Bláfjöll seinustu helgina í október og þá voru aðstæður hrein snilld, bongóblíða og púðursnjór.“

Nóvember reyndist þeim hins vegar erfiður enda var óvenju gott veður hér á landi. „Við biðum lengi eftir snjónum enda um 15 stiga hiti og sumarveður. Undir lok mánaðarins urðum við þó að gera eitthvað þannig að einn sunnu-



Pétur skíðar niður brekku í Bláfjöllum í október.

MYND/ÚR EINKASAFNI

dagsmorguninn hentum við öllu skíðadraslinu í bílinn og keyrðum af stað í leit að snjó. Við fórum að Langjökli og enduðum á að finna þetta fína gil í Bláfelli. Sú ferð var svo trúlega ein sú skemmtilegasta þetta árið.“

Í desemberbyrjun var opnað fyrir skíðaæfingar í Bláfjöllum og markmiðinu því náð hjá félögum.

Hann segir margt standa upp úr eftir árið. Fyrirnefnd ferð

vestur í Jökulfirði en líka litlu hlutirnir. „Það var eftirminnilegt að standa á brókinni í 10 gráðu frosti á Öxnadalshéiðinni að klæða sig í skíðagalla. Bílarnir þutu fram hjá okkur og margir hafa sjálfsgagt haldið að við værum eitthvað ruglaðir. Við hugsuðum það reyndar ekki alveg til enda því við keyrðum alla leið suður kófsveittir með bíla að miðstöð og bílinn smekktullan af blautum skíðabúnaði.“

**Rauðrófu „extrakt“**  
- í hylkjum -

**natures aid**

**Raspberry Ketones**  
með grænu tei



**Finn mikinn mun á hand- og fót kulda**

Kristbjörg Jónsdóttir

**12 kíló farin!**

Karen Hauksdóttir

**20 kíló farin!**

Jóhanna Sverrisdóttir



# Heilbrigð lausn við svefnvanda

MAGNOLIA OFFICINALIS – Það nýjasta frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja aðstoð vegna svefnvandamála, stuðla að heilbrigðum, samfelldum svefni, vinna gegn þunglyndi, kvíða og depurð og bæta andlega og líkamlega líðan.

**B**örkur af plöntunni Magnolia officinalis, sem vex í fjallahéruðum Kína, hefur verið notaður við svefnvandamálum, kvíða og þunglyndi í yfir tvö þúsund ár í Asíu. Rekja má ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna honokiol og magnolol. Börkurinn virkjar taugaboðefni í heilanum sem hafa slakandi og róandi áhrif og stuðlar að heilbrigðum, samfelldum svefni. Börkurinn vinnur einnig gríðarlega vel gegn kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið kortísól, sem er stundum kallað stresshormónið.



Ómar Þór Ómarsson, framkvæmdastjóri Balsams, bendir sem flestum á að kynna sér lækningamátt Magnolia á netinu.

Nýleg rannsókn frá landlæknisembættinu sýnir að um þriðjungur Íslendinga á við svefnvandamál eða þunglyndi að stríða.

### Umfjöllun í fræðiritum

Mikið hefur verið fjallað um plöntuna nýlega, til að mynda í fræðiritinu „The Nutrition Journal“ og á vefsíðunni webmd.com.



### Ný sending komin í verslanir!

Magnolia officinalis nýtur nú þegar mikilla vinsælda á Íslandi og seldust fyrstu sendingarnar upp með hraði.



Magnolia officinalis stuðlar að heilbrigðum, samfelldum svefni.

NORDICPHOTOS/GETTY

### Margir hafa haft samband

Ómar Þór Ómarsson, framkvæmdastjóri hjá Balsam, þakkar frábærar móttökur. „Svefnvandi og þunglyndi eru virkilega erfið vandamál sem geta sett mikið álag á líf fólks. Margir hafa nú þegar haft samband og sagt mér að með hjálp Magnolia hafi þeim tekist að ná mun betri stjórn á svefnum og þeim hafi ekki liðið betur í langan tíma.“

Fáanlegt í nær öllum apótekum landsins, Heilshúsinu, Heilshorninu í Blóma-Vali, vefversluninni heilsutorg.is, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.



Allt að 50 sinnum áhrifameira en hefðbundið Túrmerik!

## CURCUMIN

60 tylki, 1000 mg, grænmetishylki

Undrarót sem bætir líkama og sál

- STYRKIR LIÐAMÓT
- VINNUR GEGN BÓLGUM
- VINNUR GEGN GIGT
- BÆTIR HEILASTARFSEMI
- EFLIR STARFSEMI HJARTA- OG ÆÐAKERFIS
- VINNUR GEGN MAGAVANDAMÁLUM OG BÆTIR MELTINGUNA

100% Náttúrulegt

GMP Vottað



## Gullkryddið



**CURCUMIN** (gullkryddið) er virka innihaldsefnið í Túrmerik rötinni og hefur verið notað til lækninga og til matargerðar í yfir 2000 ár í Asíu. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undanfarna áratugi sem sýna að Curcumin getur unnið kraftaverk gegn hinum ýmsum kvillum líkamans og sé jafnvel áhrifameira en skráð lyf. Curcumin hefur jákvæða verkiun gegn slæmum liðum, gigt, bólgum og magavandamálum, styrkir hjarta- og æðakerfið og ásamt því að bæta heilastarfsemi og andlega líðan.

**HREINT CURCUMIN MARGFALT ÁHRIFAMEIRA EN TÜRMERIK**  
Curcumin innihald Túrmeriks er ekki mikið, aðeins um 2-5% miðað af þyngd, og því getur hreint Curcumin orðið allt að 50 sinnum áhrifameira en Túrmerik. Curcumin bætiefni eru því kjörin lausn fyrir þá sem vilja fá hámarks ávinning frá Túrmerik rötinni á þægilegan máta.

Vissir þú að hátt í 3,000 rannsóknir hafa verið gerðar á Curcumin undanfarna áratugi?



**BALSAM.chf** Biður betra val Alltaf 100% náttúrulegt [www.balsam.is](http://www.balsam.is)



Sóley starfar sem vigtarráðgjafi en hún léttist sjálf um 25 kíló með hjálp Vigtarráðgjafanna og lærði að halda kjörþyngd.

MYND/ERNIR

## Ráðgjöf og kennsla í heilbrigðum lífsstíl

Vigtarráðgjafarnir hafa verið starfandi á Íslandi síðan 2002. Þeir bjóða upp á einstaklingsráðgjöf, fræðslu og aðhald með það að markmiði að fólk bæti mataræði sitt og léttist. Sóley Birgisdóttir léttist um 25 kíló með hjálp Vigtarráðgjafanna.

Vigtarráðgjafarnir bjóða einstaklingum ráðgjöf, fræðslu og aðhald til að bæta mataræði sitt með það að markmiði að léttast. Þjónustan er öllum opin, tekið er við nýliðum á miðvikudögum, þá eru kynningarfundir þar sem ráðgjafi kynnir prógrammið og svarar spurningum. Þeir sem ákveða að vera með og byrja eru skráðir og vigtaðir og fá síðan kennslu í prógramminu. „Ég léttist með hjálp Vigtarráðgjafanna um 25 kíló. Við það varð ég orkumeiri, sjálfsálitið jókst og ég lærði að halda kjörþyngd,“ segir Sóley Birgisdóttir, lýðheilsufræðingur og vigtarráðgjafi. Sóley sér um ráðgjöf, aðhald og fræðslu en hún hefur verið starfandi vigtarráðgjafi frá árinu 2005.

„Ég vil hjálpa öðrum að ná sama árangri og vil gjarnan miðla af reynslu minni með spennandi hugmyndum í matargerð, stuðningi og hvatningu. Aðrir geta lært, eins og ég, að temja sér heilbrigðum lífsstíl og losað sig við aukakílóinn fyrir fullt og allt.“

Vigtarráðgjafarnir hafa verið starfandi á Íslandi frá árinu 2002. Helstu áherslur þjónustunnar eru ráðgjöf og kennsla í heilbrigðum lífsstíl með áherslu á mataræði og heilbrigðar daglegar venjur. „Meðferðin er þannig

byggð upp að einstaklingsráðgjöf og aðhald fer fram við vigtun hvers og eins, fræðslan fer fram á sama stað að vigtunartíma loknum í formi fyrirlestara, auk þess eru æfingar í notkun matardagbóka sem nýttar eru bæði til að halda utan um hvað er borðað og til skipulagningar máltíða,“ segir Sóley.

Hún leggur áherslu á að fólk líði vel í prógramminu, að mæta fólk þar sem það er stadd og að hver og einn fái faglegan stuðning og leiðsögn til að ná markmiðum sínum. „Ég legg áherslu á möguleika í stað takmarkana og að hjálpa fólk við að glíma við þær áskoranir sem verða á vegi þess í átt að heilbrigðum lífsstíl. Hjá okkur fær fólk ekki skammir heldur er ætlunin að fólk læri af reynslu sinni og áhrifum þess hvað það velur og hverju það hafnar.“

Tími meðferðar fer eftir því hversu mörg kíló þátttakandi vill losna við og hversu vel það gengur. Þátttakendur velja sjálfir hversu lengi þeir binda sig sem meðlimir en hægt er að vera einn, þrjá, sex eða tólf mánuði í senn.

Vigtarráðgjafarnir eru á Facebook. Einnig er hægt að fá frekari upplýsingar í gegnum netfangið [ddv@simnet.is](mailto:ddv@simnet.is) eða í síma 869-9698.



### Að rjúfa vítahringinn

Flestir kannast við að fá óstjórnlega löngun í eitthvað óhollt; súkkulaði, snakk og bland í poka til dæmis. Það er ansi óheppilegt þegar ætlunin er að taka sig á eins og oft er raunin í upphafi árs.

Yfirleitt snýst málið um að rjúfa ákveðinn vítahring því fikni-valdar eins og koffín, sykur og salt kalla yfirleitt á meira af því sama.

Hér eru nokkur ráð sem gætu gagnast við að halda freistingum í skefjum.

- Borðaðu staðgóðan morgunmat. Rannsókn sem birtist í tímaritinu Nutrition Journal gaf til kynna að konur í yfirvigt sem borðuðu morgunmat sem innihélt 350 kaloríur og að minnsta kosti 13 grömm af próteini féllu síður fyrir freistingum yfir daginn en þær sem slepptu morgunmat. Talið er að próteinið örvi dópamínframléiðsluna í heilanum sem seður og dregur úr óþarfa matarlöngun. Dæmi um slíkan morgunmat gæti verið 1 dl af kotasælu og tvö harðsoðin egg eða 2 dl af hafragraut með tveimur teskeiðum af ósætu hnetusmjöri.
- Ef þú ákveður að leyfa þér eitthvað sætt eða óhollt, prófaðu að minnka magnið. Rannsókn sem framkvæmd var í Cornell-háskólanum í fyrra gaf til kynna að minna magn gaf sömu ánægjuþingningu og meira. 104 nemendum var gefinn lítil skammtur af súkkulaði, eplaböku eða kartöflufögum. Þeir upplíðu sig jafn fullnægða á eftir og þeir nemendur sem fengu stærri skammt þrátt fyrir að innbyrða 76,8 prósent færri kaloríur. Því er mælt með að fá sér smá, njóta og hinkra svo í 15 mínútur. Þá ættu áhrifin að vera komin fram og þörfin fyrir meira að vera fyrir bí.
- Dragðu úr freistingunum í umhverfinu. Kaupu hnetur í stað þess að kaupa kartöflufögur, þurrkaðar apríkósur í staðinn fyrir hlaup, dökkt súkkulaði í staðinn fyrir bland í poka o.s.frv. Ekki neita þér samt um allt sem þér þykir gott. Það er ávisun á hrösun.
- Ef þig langar í eitthvað óhollt hugsaðu þá um hvað þú gætir boraða mikið af góðri hollustu í staðinn. Hvort langar þig raunverulega meira í litla kókusneid eða stóra skál af góm-sætu kjúklingasalati?
- Fáðu þér gott tyggjó. Það stoppar oft matarlöngunina.
- Hreyfðu þig. Líkamsrækt kallar á hollari matarvenjur. Sérta búin/n að koma þér upp góðum líkamsræktarvenjum langar þig síður að eyðileggja ávinninginn með óhollustu.

## MASKI ÚR HRÁEFNUM SEM ALLIR EIGA Í ÍSSKÁPNUM

Á veturna er mikilvægt að hugsa vel um húðina og þá er gott að setja á hana maska reglulega. Á dimmum, köldum kvöldum er sniðugt að búa sér til heimagerðan maska, maka honum vel á andlitið, leggja upp í sófa og hafa það huggulegt. Hér eru tvær uppskriftir að maska sem auðvelt er að gera enda hráefnin til í flestum ísskápum.

Vinsælasti heimagerði maskinn er eflaust haframjölsmaski. Hann er einfaldur og góður fyrir fólk með feita húð.

1/3 bolli haframjöl  
1/4 bolli hunang  
1/2 bolli vatn

Blandið vatni og haframjöli saman og sjóðið. Látið blönduna kólna og þykkna. Blandið hunanginu í á meðan. Þegar blandan er orðin köld er hún borin á andlitið í þunnu, jöfnu lagi og látin vera á í tuttugu mínútur, þvíð með volgu vatni og þurrkið.

Fyrir þá sem hafa blandaða eða þurra húð er gott að nota bananamaska.

1 banani  
Hunang

Stappið bananann, þó ekki of mikið þannig að hann leki út um allt. Blandið hunangi við og smyrjið á andlitið. Látið vera í tíu til fimmtán mínútur og skolið af með vatni.



Á veturna þarf að hugsa vel um húðina.



# DETOX HEILSUMEÐFERÐ JÓNÍNU BEN

**Eitthvað fyrir alla – heilsan í fyrsta sæti er meðferð fyrir þá sem vilja bæta heilsu sína og finna árangur fljótt. Heilsumeðferð Jónínu hefur verið starfrækt í tíu ár. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað fólki mun betri heilsu á skömmum tíma.**

Heilsumeðferðin sem Jónína fylgir hefur verið þróuð og notuð af pólsku læknumum **dr. Dabrowska** og **dr. Lemienzky**. Þeir hafa áratuga reynslu af því sem kallast hreinsandi, læknisfræðileg fasta. „Heilsumeðferðin er einstaklingsmiðuð. Hún hefur skilað einstaklega góðum árangri,“ útskýrir Jónína. „Meðferðin miðar að því að virkja sjálfslækningarkerfi líkamans með föstu. Með föstunni eru skapaðar þannig aðstæður að líkaminn heilar sig sjálfur og vinnur bug á ýmsum kvillum sem eru fyrir hendi.“

Jónína hefur getið sér gríðarlega gott orð fyrir Detox-heilsumeð-

ferðir sínar á Íslandi og í Póllandi. Jónína er lærður **íþróttfræðingur** frá McGill-háskóla í Montreal í Kanada. Einnig á hún að baki tveggja ára nám í hagfræði frá Bifröst. Jónína hefur ferðast víða um heim til að afla sér upplýsinga og fræðslu um sjúkdóma og leiðir til þess að hreinsa og heila líkamann, sálina og andann.

Eiginmaður hennar, **Gunnar Þorsteinsson**, vinnur náið með henni. Hann veitir fólki andlegan stuðning auk þess sem hann býður upp á kristilegar samkomur sem fólk getur sótt, óski það eftir, á meðan á heilsumeðferðinni stendur.



Hótelíð í Póllandi þar sem heilsumeðferðin fer fram. Umhverfi hótelsins er einstaklega fallegt.



Næstu námskeið á Hótel Örk verða í janúar.



Jónína Ben er með vinsæl heilsunámskeið, meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað einstaklega góðum árangri. MYND/ERNIR

## Hrefna Björg Óskarsdóttir skrifar:

„Vá, hvað mig langar aftur. Heilsumeðferðin er það allra besta sem ég hef gert fyrir sjálfa mig. Meðferðin, fyrirlestrarnir, umhverfið, félagsskapurinn, aðstaðan, nuddið, dekríð, gönguferðirnar, leikfimin, allt saman til fyrirmyndar. Ég er laus við verkina, ég fer eftir því sem mér var kennt og árangurinn lætur ekki á sér standa. Kílóin hverfa jafnt og þétt, brúnin lyftist og lífið er léttara. Ég mæli með þessari meðferð fyrir hvern sem er, bókið ykkur sem fyrst. Jónína er hafsjór af fróðleik um líkamann og hvernig best er að koma honum í form og lætur sér ann um hvern og einn. Hugið að heilsunni, gerið það strax því hún verður ekki metin til fjár.“

## HÓTEL ÖRK – HVERAGERÐI

Næstu meðferðir á Hótel Örk 2015 verða:

- 4.-18. janúar
- 23. janúar-6. febrúar
- 11.-25. apríl

## PÓLLAND 2015

Árið 2015 verða meðferðir á því frábæra hóteli Wichrowe Wzgórze <http://en.wichrowe.info>. Þar er

aðstaðan með besta móti og umhverfið einstakt.

Heilsumeðferðir í Póllandi árið 2015 eru áætlaðar eftirfarandi:

- 14.-28. mars
- 27. mars-10. apríl
- 24. maí-7. júní
- 15.-29. júlí
- 6.-20. september

## BÓKA MEÐFERÐ

Staðfestingargjaldið er 70.000 kr. fyrir fulla meðferð (afbókunargjald er 15.000 kr.), 30.000 kr. fyrir styttri tíma (afbókunargjald er 10.000 kr.). Greiða þarf staðfestingargjald til þess að taka frá herbergi.

Greitt er inn á reikning 0111-26-502603, kt. 260357-3879.

Viðskiptavinir sjá sjálfir um að bóka flug til Gdansk. Hægt er að bóka í síma 505 0300 eða á netinu. Mælt er með flugi til Kaupmannahafnar og þaðan með SAS til Gdansk.

Nánari upplýsingar veitir Jónína Ben í síma 822 4844 eða á netfanginu [joninaben@nordichealth.is](mailto:joninaben@nordichealth.is).



## BYRJAÐU ÁRIÐ Á HLAUPUM

**Fimm til tíu** mínútna hlaup á dag dregur úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum. Þetta leiddi niðurstöður yfirgripsmikillar rannsóknar, sem birtar voru í Journal of the American College of Cardiology, í ljós. Niðurstöðurnar lágu fyrir í sumum. Rannsóknin náði til 55.137 manns á aldrinum 18 til 100 ára og var þeim fylgt í 15 ár. Hlauparnir í rannsókninni höfðu 30 prósent betri lífslíkur almennt en þeir sem ekki hlupu. Þeir voru jafnframt í 45 prósent minni hættu á að deyja úr hjartasjúkdómum eða blóðtappa. Almennt hafa hlaupin jafn mikinn heilsufarslegan ávinning og að sleppa reykingum og að halda sér í kjörþyngd. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar kemur út á eitt að hlaupa minna en klukkutíma á viku og að hlaupa í meira en þrjá tíma á viku. Jafnvel eru vísbendingar um að 5-10 mínútna hlaup á dag gefi meiri ávinning fyrir kyrrsetufólk en 15 til 20 mínútur. Það er því engin afsökun fyrir kyrrsetunni lengur. Fimm til tíu mínútna sprettur er á færi flestra.



# Meltinguna aftur af stað

Vanlíðan vegna ofáts er vel þekkt. Flest fleygjum við okkur þá upp í sófa og gleypum jafnvel magasýrutöflur til að stilla kvalirnar. En það er líka hægt að gera líkamsæfingar sem lina óþægindin á fimmtán mínútum.

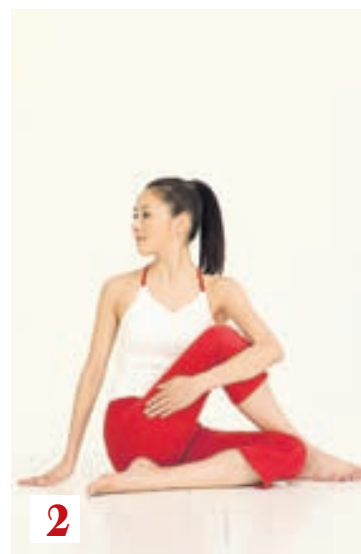
1. Liggðu á bakinu, dragðu andann djúpt og taktu um hnén. Andaðu frá þér og dragðu hnén að bringunni og ruggaðu þeim til hliðanna. Gerðu þetta í tíu andardrætti áður en þú sleppir hnján-um. Endurtaktu æfinguna nokkrum sinnum.
2. Sittu á gólfinu með fæturna fram. Beygðu hægra hné yfir vinstra lærið, styddu hægri hendi aftan við bak, leggðu vinstri olnboga framan við hnéd og snúðu upp á líkamann í nokkra andardrætti.
3. Krjúptu á gólfinu og sestu á hælana. Teygðu hendurnar fram og láttu ennið snerta gólfið. Gott er að hafa örlítið bil milli hnjánna.
4. Stattu með mjaðmarbil milli fóta og beygðu þig fram svo lófarn-

- ir snerti gólf og líkaminn myndi þríhyrning. Rófubeinið á að vísa upp og reyndu að hafa bakið beint. Gott að gera þessa til skiptis við æfingu nr. 3.
5. Stattu með mjaðmarbil milli fóta og beygðu þig niður svo lófar snerti gólfið alveg við tærnar. Stingdu jafnvel lófunum undir iljarnar eða gríptu um kálfana og andaðu nokkrum sinnum inn og út.
6. Stígðu hægri fæti aftur, teygðu handleggji út til hliðanna með bakið beint. Beygðu þig svo fram og styddu vinstri lófa í gólf en teygðu hægri hönd upp og horfðu á eftir henni. Endurtaktu æfinguna með vinstri fót aftur og hægri lófa í gólfi.

*huffingtonpost.com*



1



2



3



4



5



6



## HEILSUBORG

- Þín brú til betri heilsu



- Ertu ekki að hreyfa þig reglulega?
- Eru kílóin að hlaðast á?
- Er svefninn í ólagi?
- Ertu með verki?
- Líður þér illa andlega?
- ...eða er hreinlega allt í rugli?

Taktu í taumana og finndu þitt jafnvægi

Núvitund  
Hugarlausnir  
Stoðkerfislausnir  
Sofum betur  
Hreyfilausnir  
Heilsumat  
Sjúkráþjálfun  
Einstaklingsþjálfun  
Aðhald hjúkrunarfræðings  
Heilsulausnir  
Sálfræðingar  
Offituráðgjöf  
Svefnmælingar  
Slökun  
Karlápúl  
Orkulausnir  
Eldum betur  
60+



Kynningarfundur á námskeiðum Heilsuborgarskólans  
fimmtudaginn 8. janúar kl 18:00

Hvað hentar þér? Hafðu samband og fáðu fría ráðgjöf

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

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík • Sími 560 1010

## 5 góðar ástæður til að taka Active Liver

- Eykur virkni lifrarinnar og gallsins
- Eykur fitubrennslu
- Stuðlar að daglegri hreinsun líkamans
- Bætir meltinguna
- inniheldur aðeins náttúruleg jurtabykkni ss. Mjólkurpistil, Ætípistil, Túrmerik, Svartan pipar og Kólín.



*„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.*

**-Kirsten**



**FRÍSKANDI TILBREYTING**

Það er um að gera að gefa líkam-  
anum smá hvíld frá salti og sykri  
á milli jólaboða og fá sér þeyting  
til tilbreytingar. Ísskápurinn er án  
efa fullur af góðgæti sem er hægt  
er að nýta til að útbúa bragðgóða  
og frískandi blöndu.

Hér er hugmynd:

- 2 dl frosinn ananas
- 1 grænt epli
- 1 lítil lárpera
- 1 lúka grænkál eða spínat
- nokkur piparmyntulauf
- smá sítrónusafi
- ca. 4 dl kalt vatn
- klakar

Allt sett í blandara og þeytt þar til  
létt.



**MEIRI ÞRIF, MINNA KYNLÍF**

Ef þú ert karlmaður og duglegur  
við heimilisstörfin getur kynlíf þitt  
farið í vaskinn. Það segja að minnsta  
kosti vísindamenn við Juan March-  
stofnunina í Madrid. Þeir hafa  
staðið að rannsókn á 4.561 miðaldra  
amerísku pari í 20 ár. Rannsóknin  
sem birtst í American Sociological  
Review sýnir að karlmenn sem  
taka til heima hjá sér og elda mat  
stunda minna kynlíf en þeir sem  
snerta ekki á neinu heima. Ekki  
er nein sérstök skýring á þessari  
niðurstöðu. „Hugsanlega eru konur  
minna spennar fyrir mönnum sem  
eru með gúmmihanska og skrúbb,”  
segir Sabino Kornrich sem starfaði  
við rannsóknina.

Það var norskri vefmiðillinn VG sem  
skýrði frá þessu. Þar kemur einnig  
fram að í norskri könnun sem gerð  
var fyrr á árinu sögðust 36% Norð-  
manna sem eru í föstu sambandi  
stunda of lítið kynlíf. Rætt var við  
sérfræðing í Noregi sem sagði að  
yfirleitt vildu konur að menn þeirra  
hjálpðu þeim við heimilisstörfin.  
Það er fátítt að konur kvarti yfir því  
að eiginmennirnir séu of duglegir  
heima. „Sumum karlmönnum finnst  
þeir tapa karlmennskunni þegar  
þeir ganga í heimilisstörfin og  
það getur kannski komið niður á  
kynlífinu,” segir Bianca Schmidt  
kynfræðingur. „Ef menn eru neyddir  
í heimilisstörfin er það líklega verra  
en þegar menn stunda þau sjálf-  
viljugir.”

# Heilsan á samfélagsmiðlum

**Samfélagsmiðlar gegna** æ stærra  
hlutverki þegar kemur að samskipt-  
um sjúklinga og ýmissa fagaðila auk  
þess sem sjúklingar og aðstand-  
endur þeirra nýta þá til dæmis til  
upplýsingaöflunar og til að finna  
viðeigandi umræðuvettvang vegna  
viðkomandi sjúkdóms eða veikinda.  
Þessi þróun hefur lítið látið á sér  
kræla hérlandis en hefur hins vegar  
vaxið hratt víða erlendis undanfarið  
ár og þá helst í Bandaríkjunum,  
Evrópu og hluta af Asíu.

Til að auðvelda þeim sem miðla efni  
að koma því áleiðis og um leið til  
að létta þeim lífið sem leita að því  
er notast við kassamerkið (#) ásamt  
viðeigandi orði. Á það helst við um  
samfélagsmiðilinn Twitter en einnig  
Facebook.

Verkefnið Healthcare Hashtag  
Project hefur það helsta markmið  
að efla Twitter með þessar þarfir í  
huga en þar er helstu efnisorðum  
safnað saman á einn stað. Á vef-  
slóðinni [www.symplur.com/health-](http://www.symplur.com/health-)

care-hashtags má til dæmis  
finna fjölda leitarorða, skipt  
í flokka eftir sjúkdómum,  
spjalli og ráðstefnum svo  
nokkur dæmi séu nefnd.

Án efa eigum við eftir  
að sjá sambærilega  
þróun hérlandis á  
næstu 1-2 árum þegar  
kemur að þessum  
málaflokki sem og  
öðrum sem snerta  
daglegt líf okkar.



**ALLAN ÁRSINS HRING**

VÍTAMÍN OG GÆÐA BÆTIEFNI SEM ÍSLENDINGAR  
HAFA TREYST Í YFIR 25 ÁR

FÆST Í MATVÖRUVÆRSLUNUM,  
APÓTEKUM OG HEILSVÖRUBÓÐUM

 <p>fjölvítamín blanda þrekleysi heilbrigði <b>SKAMMTASTÆRÐ   3 MÁN.</b></p>	 <p>bragðgóðar tyggitöflur öll nauðsynleg vítamín náttúruleg bragðefni <b>SKAMMTASTÆRÐ   2-4 MÁN.</b></p>
 <p>meltingin þarmaflóran vinveittir góðgerlar <b>SKAMMTASTÆRÐ   1 MÁN.</b></p>	 <p>physillum husk trefjablanda meltingin þarmaflóran <b>SKAMMTASTÆRÐ   2 MÁN.</b></p>
 <p>hárvöxtur styrkir hársökkinn hár/húð og neglur <b>SKAMMTASTÆRÐ   3 MÁN.</b></p>	 <p>lífsnauðsynlegar fitusýrur húð/liðir andlegt jafnvægi <b>SKAMMTASTÆRÐ   2½ MÁN.</b></p>



Á brúnni krukku  
með hvítu loki  
er Guli miðinn  
skjól í roki.



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