

# HEILSIURÆKT

Kynningarblað

- ▶ Áhrif veðurs á líðan
- ▶ Vísindafréttir á mannamáli
- ▶ Hreinlæti í sundlaugum
- ▶ Göngur
- ▶ Jóga
- ▶ Mataræði



## 100% HOLLUSTA

PURE safarnir frá Harboe eru 100% hreindir nýkrestir og ósíaðir safar. Þrátt fyrir að vera 100% hreindir eru safarnir líka án rotvarnarefna. Byrjaðu daginn með heilnæmum safi frá PURE.







Auður Axelsdóttir, forstöðumaður Hugarafis, geðheilsumiðstöðvar, segir vont veðurfar hafa áhrif á andlega líðan okkar að einhverju leyti. Mikil ásókn er í þjónustu Hugarafis þessar vikurnar.

MYND/GVA

# Vont veður hefur áhrif á andlega líðan

Hver lægðin á fætur annarri hefur dunið yfir og landsmenn orðnir langeygir eftir vorinu. Auður Axelsdóttir, forstöðumaður **Hugarafis**, segir vont veðurfar geta haft áhrif á andlega líðan fólks og að mikil ásókn sé í þjónsutu Hugarafis, geðheilbrigðisþjónustu Heilsugæslunnar, þessar vikurnar.

**Þ**að er mikil aukning hjá okkur núna, við finnum það mjög sterkt. Það gæti orsakast að hluta af veðri og vindum því auðvitað er hægt að tengja veðurfarid og andlega líðan okkar að einhverju leyti. Þegar erfitt er að komast á milli staða, eins og hefur verið í allan vetur, spilar það einnig inn í líðan fólks. Það þarf seiglu til að halda þetta út. Það eru allir farnir að bíða eftir vorinu," segir Auður Axelsdóttir, forstöðumaður Hugarafis, Geðheilsu - eftirfylgdar, hjá Heilsugæslunni.

Hún segir janúarmánuð hafa farið tiltölulega rólega af stað hjá Hugarafli en mikla sveiflu hafa orðið strax í febrúar sem standi enn. „Það mæta um tuttugu manns á hverja nýliðakynningu hjá okkur, flest fólk sem er að leita sér úrræða og vill komast í gang. Þá leita aðstandendur mikið til okkar núna því áhyggjur þeirra aukast einnig. Við leggjum áherslu á að fólk haldi sig við rútnuna þó að veðrið sé vont,

taki bætiefni og stundi hreyfingu en við notum til dæmis mikið jóga og slökun sem hjálpar mjög mörgum sem glíma við þunglyndi og kvíða," útskýrir Auður og hvetur fólk til að leita sér aðstoðar finnist því það vera að missa móðinn.

„Ef fólk er til dæmis farið að finna fyrir svefnleysi, kvíða eða treystir sér jafnvel ekki í vinnuna er mikilvægt að leita sér hjálpar áður en vandamálið vex og endar í óefni," segir Auður.

„Það þarf ekki tilvísun til að koma hingað inn og til okkar leitar bæði fólk með grun um geðheilsuvanda og einnig fólk sem búið er að fá greiningu. Við erum aðgengilegt úrræði meðan það geta verið þyngri skref að leita inn á spítala. Hjá okkur getur fólk einnig stoppað í tölverðan tíma í endurhæfingu en ég hef trú á því að fólk sem hefur verið að kljást við geðrænan vanda þurfi langan tíma. Við erum með prógramm alla daga, umræðu- hópá, jóga, viðtöl og heimavitjanir.“

**„Auðvitað er hægt að tengja veðurfarið og andlega líðan okkar að einhverju leyti. Þegar erfitt er að komast á milli staða, eins og hefur verið í allan vetur, spilar það einnig inn í líðan fólks. Það þarf seiglu til að halda þetta út. Það eru allir farnir að bíða eftir vorinu.“**

Auður segir mikið forvarnarstarf unnið hjá Hugarafli og að það sé jákvætt að fólk leiti fyrir aðstoðar.

„Veðrið í vetur hefur kannski orðið til þess að ýta við fólki að leita sér fyrir hjálpar. Það gæti verið þessi aukning sem við finnum fyrir núna og kannski jákvæði punkturinn í þessu.“

## Ertu með verki í hnjóám eða ökkla?

Flexor býður mikið úrval af stuðningshlífum fyrir flest stoðkerfisvandamál.



**FLEXOR**  
NÆSTA SKREF

Orkhúsinu / Suðurlandsbraut 34 / 517 3900



## Aukið þrek skilar okkur betri heilsu og lengra lífi

Lélegt líkamlegt þrek getur þýtt styttra æviskeið en ella. Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem eru með lélegt líkamlegt þrek eru líklegri til að deyja um aldur fram en þeir sem eru í betra formi, en á síðunni Doktor.is segir að bandarískir vísindamenn hafi komist að þeirri niðurstöðu að 20% þeirra með þrektölu lægri en 25 séu tvisvar sinnum líklegri til að deyja um aldur fram miðað við átta ára tímabil. Þeir sem stunda ekki reglulega hreyfingu eiga með tímanum á hættu að enda með þrektölu lægri en 25.

Vísindamenn hafa einnig komist að því að rösk ganga eða sund í 30 mínútur á dag, fimm eða fleiri daga vikunnar, tryggir að fólk lendi ekki í áhættuhópi. Með reglulegri hreyfingu má einnig minnka líkur á margvíslegum kvillum og sjúkdómum og draga þannig úr lyfjanoktun.

Ef hreyfingin er orðin mjög ákóf áreynsla í meira en klukkutíma á dag alla daga vikunnar og viðkomandi orðinn var við álagsmeiðsli og vaknar þreyttur og aumur á hverjum morgni, þá er ástæða til að staldra við.

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

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, s. 512-5434, bryndis@365.is, Gunnhildur Geira, s. 512-5036, geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson, s. 5125429, jonivar@365.is

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.



# ÁRANGUR ER UNDIRBÚNINGUR

*„Ég vil ekki bara vera góð í sumu,  
ég vil vera góð í öllu.“*

Jakobína Jónsdóttir  
Crossfit þjálfari



NOW er breið lína hágæða fæðubótarefna sem er án allra óæskilegra aukaefna, svo sem litar-, bragð-, rotvarnar- og uppfylliefna.



# Drykknunum líkt við töframeðal

Turmeric-drykkurinn er sagður vera allra meina bót og ætti að vera hluti af daglegri rútínu að drekka hann. Auðvelt er að nota hann í hina ýmsu rétti, svo sem súpur, kokteila og hristing. Hér má fá uppskriftir að kokteil og hristingi með Turmeric-drykknunum.

**T**urmeric-drykkurinn hefur notið mikilla vinsælda frá því hann kom í verslanir, að sögn Ragnheiðar Guðfinnu Guðnadóttur athafnakonu. „Margir hafa nú þegar upplifað virkni drykkjarins. Drykknunum hefur verið líkt við „töframeðal“, að hann hafi „magnaða virkni“ og jafnvel segja sumir að það sé „eitthvað ávana-bindandi við þennan Turmeric-drykk“,“ segir Ragnheiður.

## Sterkur og áhrifaríkur drykkur

Í Turmeric-drykknunum er veglegt magn af innihaldsefnum hans enda má sjá bæði túrmerikrótina og engiferrótina liggja á botni flöskunnar. Þess vegna er drykkurinn mjög sterkur og áhrifaríkur. Turmeric-drykkurinn er handunninn frá grunnri þar sem hráefnið og virkni þess er ætlað að skila sér til neytanda hans. „Mér finnst þetta svakalegur ofurdrykkur og ég mæli heilshugar með honum. Ég drekk eitt glas af honum á hverjum morgni og get ekki án hans verið. Ég verð bæði frísk og hress af honum, húðin á mér er betri og mér finnst ég yngjast upp,“ segir Gerður Sigurðardóttir.

„Turmeric-drykkurinn á að vinna á bólgum, hreinsa líkamann, auka brennslu, bæta meltingu, losa líkamann við aukakefni (vera vatnslosandi), veita aukna orku, hann eykur brennslu, eykur upptöku líkamans á vítamínum og næringu og eykur vellíðan á sál og líkama. Þannig að í raun er Turmeric-drykkurinn einn af þeim þáttum sem ættu að vera fastur partur af daglegri rútínu líkt og íslenska lýsið. Eitt staup á dag kemur skapinu í lag,“ segir Ragnheiður og brosir.

Gréta Hagalínadóttir fór að kaupa Turmeric-drykkinn eftir að hún las grein Sigmundar Guðbjartssonar, prófessors við Háskóla Íslands, í blaði eldri borgara, Listin að lífa. „Í greininni segir Sigmundur að túrmerik geti haft áhrif á æðamyndun til krabbameinsæxla. Í greininni kemur líka



Þær Gréta og Gerður mæla með Turmeric-drykknunum. Þær verða hressari og finnst þær hafa yngst eftir að þær fóru að drekka hann.

fram að túrmerik hafi góð áhrif á heilann þannig að við gömlu hjónin fórum að taka þetta inn. Þetta gerir okkur líka mjög gott, húðin verður sléttari og þetta er gott fyrir liðina. Auk þess er drykkurinn mjög gremnandi og ég verð að passa að drekka bara ráðlagðan dagsskammt svo ég verði ekki of grönn,“ segir Margrét.

## Kokteill og hristingur með Turmeric-drykknunum

„Þrátt fyrir að drykkurinn sé algjör heilsu-bomba þá er ekki þar með sagt að hann sé heilagur í neyslu, mörgum finnst hann of sterkur og þá er gott að setja hann í hristinginn, eða þegar þú vilt að börnin drekki hann þá er tilvalið að blanda honum við appelsínusafa til þess að deyfja bragðið, einnig er áhugavert að nota drykkinn sem bland í kokteila því virkni hans er tilvalin til að hjálpa líffærunum að vinna á eiturefnum,“ segir Ragnheiður.

### TÚRMERIK-KOKTEILL

- 1 hlutur Absolut Mandarin vodka
- 1 hlutur Turmeric-drykkur
- 1/2 hlutur nýkreistur sítrónusafi
- 1/2 hlutur nýkreistur lime-safi
- 1/2 hlutur nýkreist grape eða blóðappelsína
- 1 tsk. mangómauk
- 1 örpunn fersk chillisneið



Turmeric-drykkurinn hefur notið mikilla vinsælda síðan hann kom á markað en hann fæst í Hagkaup, Víði, Melabúðinni og WorldClass Laugum.

- Vanillukorn á hnífsoddi
- Smávegis engiferöl
- 1 kirsuber eða mynta til að skreyta

### TÚRMERIK-SPÍNAT HRISTINGUR

- 1 dl Turmeric-drykkur
- Lófi af fersku spínati

- 1/4 hluti af lárperu (avocado)
- 1 dl af ananasbitum
- 1/2 grænt epli
- 1/2-1 banani
- 1 msk. kókosolífa

Gott er að setja kanil eða mintu til að krydda.

# Fólk þorir ekki að baða sig nakið

Forstöðumenn sundlauga í Noregi hafa miklar áhyggjur af hreinlætismálum. Í auknum mæli baðar fólk sig ekki nakið áður en það stingur sér til sunds. Vegna þessa hefur þurft að bæta meiri klór í laugarnar.

**S**undlaugarverðir í Noregi segja að þessi breyting hafi verið að ágerast undanfarin ár. Fólk virðist ekki þora að sýna sig nakið í sturtunum. Er þrýstingur á fallegan líkama orðinn svo mikill að hreinlæti er á undanhaldi? spyrja menn. Annaðhvort fer fólk undir sturtuna í sundfötum eða það þvær sér alls ekkert. Menn óttast að útlitsdýrkun eigi hér hlut að máli. „Fyrir nokkrum árum þótti það ósköp eðlilegt að standa nakinn frammi fyrir fólki af sama kyni. Svo er ekki lengur,“ segir Terje Rønning, forstöðumaður 22 stærstu sundlauga í Noregi.

## Herferð í gangi

Vegna þessa hefur verið sett í gang herferð í Noregi til þess að vekja athygli á því að fólk eigi að þvo sér almennilega fyrir og eftir sundferð. „Við erum ekki með lögreglu í sturtuklefunum en höfum sett upp plaköt sem sýna hvernig á að bera sig að. Þá hafa verið framleiddir bolir með þessari ábendingu fyrir baðverði í sundlaugum. Með því að hafa þessa ábendingu sjáanlega verður fólk vonandi meðvitað um reglurnar,“ segir Rønning.

ing. Það er norski vefmiðillinn VG sem greinir frá þessu en fyrst var fjallað um málið í Telemarks-avisa.

## Þekkt vandamál hér

Bjarni Kjartansson, rekstrarstjóri Laugardalslaugar, segir að þar á bæ þekki menn vel þetta vandamál en aðallega hjá útlendingum. „Við erum með strangar baðreglur og biðjum fólk að fylgja þeim, enda um mikið hreinlætismál að ræða. Við erum með baðverði sem benda fólki vinsamlega á þessar reglur. Í mörgum tilfellum fer fólk að tilmælum baðvarða en ekki öllum. Það eru til sóðar í hópi Íslendinga, eins og annarra þjóða, en það er sjaldgæfara að þeir fyrstist við þessari reglu. Íslendingar eru miklu duglegri að baða sig naktir en aðrar þjóðir. Ef fólk þvær sér með sápu áður en það fer ofan í laugina ver það sig betur gegn klórnum og það kemur síður klórlykt af því. Klórinn í lauginni bindur sig við eggjahvítuna sem er í fitu húðarinnar og myndar svokallað klórámín (chloramine) sem er ekki gott,“ segir Kjartan, en þess má geta að klórámín er ertandi fyrir augu og húð.

## Trúarbrögð og sóðar

Kjartan kannast ekki við útlitsdýrkun í þessu sambandi. „Oft er þetta tengt trúarbrögðum en svo er bara sinn siður í landi hverju. Hið eina sem hægt er að grípa til er að auka klór í lauginni til þess að halda hreinlætisstuðli vatnsins í lagi. Það er hreinn sóðaskapur að þrifa sig ekki áður en haldið er í laugina, ég tala nú ekki um ef fólk er búið að vera í líkamsrækt eða á hlaupum og fer svitastorkið út í vatnið,“ segir hann.

„Það væru ekki mikil gæði í sundlaugarvatninu ef allir færu óþvegnir út í það. Ekki er heldur gott að vera í sundlaug með mjög miklu magni af klór,“ segir norskur sundlaugarvörður sem telur brýnt að kenna skólabornum að halda líkama sínum hreinum og fara í bað. Ekki síst skiptir þetta máli vegna aukins fjölda innflytjenda frá öðrum menningarsvæðum. Terja Rønning segir eðlilegt að í sturtuherbergjum lauganna sé boðið upp á bása eða lokaða sturtuklefa fyrir þá sem þess óska. „Ef fólk þvær sér ekki situr húðfita þess eftir í sundlaugarvatninu og það vill enginn synda í annarra manna húðfitu.“



Íslendingar eru duglegir að þvo sér áður en þeir stinga sér í laugina. Annað gildir um útlendinga. Í Noregi er baðþvottur í sundlaugunum vandamál.





### SEX STAÐREYNDIR UM MATARÆÐI

**Paleo-mataræðið, Miðjarðarhafsmataræðið og lágkolvetnamataræðið** eru meðal

þess mataræðis sem lengi hefur verið fylgt af fólki sem vill léttast og er enn vinsælt í dag. Oftast er deilt um hvað sé ólíkt með þessu mataræði en læknaneminn Kris Gunnars hjá authoritynutrition.com hefur nú greint sex atriði sem allar þessar stefnur, og fleiri sem reynst hafa fólki vel, eiga sameiginleg.

1. Lögð er áhersla á að sniðganga sykur, sér í lagi viðbættan sykur.
2. Lögð er áhersla á að sniðganga unnin kolvetni.
3. Lögð er áhersla á að sniðganga verksmiðjuunnar jurtaolíur.
4. Lögð er áhersla á að sniðganga tilbúna transfitu.
5. Í þeim er hátt hlutfall grænmetis og trefja.
6. Lögð er áhersla á mat í stað hitaeininga. Þessar stefnur eiga sameiginlegt að engin þeirra leggur áherslu á að fækka hitaeiningunum. Þess í stað er markmiðið að borða holla og óunna matvöru.



### FLENSA Á FIMM ÁRA FRESTI Ertu búin að fá flensu í vetur?

Þá geturðu glaðst því þú átt ekki á hættu að fá hana aftur næstu fimm árin. Ný rannsókn sem gerð var við Imperial College London staðfestir þetta. Skoðaðar voru blóðprufur og rannsakaðar varnir líkamans gegn influensu hjá sjálfboðaliðum í Kína á árunum 1968-2009. Rannsóknin sýndi að fólk yfir þrítugt fær influensu tvisvar á tíu árum en börn geta fengið hana annað hvert ár. Um þetta er skrifað á vefmiðlinum Science Daily. Þótt fólk veikist þarf það ekki að vera influensa. Taka þarf blóðprufu til að finna út hvort um influensu sé að ræða. Börn eru viðkvæmari fyrir influensu vegna þess hversu nálægt þau eru öðrum börnum, til dæmis í leik- og grunnskólum.

## ÓUTSKÝRÐUR HLAUPASTINGUR

**Flestir þekkja það að fá** hlaupastíng. Vísindavefurinn reynir að svara því hvað hlaupastíngur er en ekkert ákveðið svar virðist til við þeirri spurningu. Þar segir þó að flestir séu sammála því að þindin leiki þar stórt hlutverk.

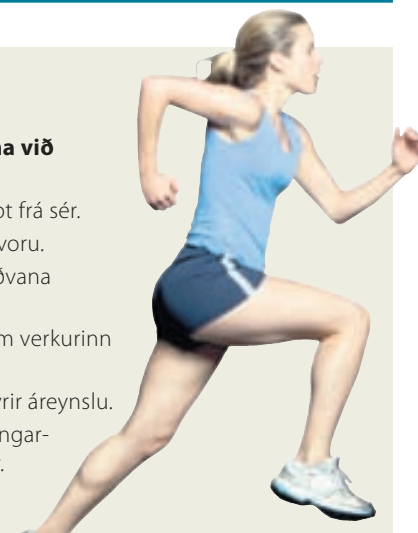
Ein tilgáta er að þegar við öndum að okkur þrýstist þindin niður en færast upp aftur þegar við öndum frá. Hlaupastíngur finnst venjulega við áreynslu þegar andað er hratt í nokkuð langan tíma og hefur verið

bent á að þessi hraða hreyfing þindarinnar upp og niður geti á endanum leitt til krampa í henni. Önnur tilgáta er að við áreynslu verði blóðflæði frá þindinni til vöðva í útlimum og maga og það valdi krampa í þindinni.

Vinsælasta kenningin er sú að hlaupastíngur stafi af þeim rykkjum og skrykkjum sem koma á tengivefinn og þindina við hlaup þegar líffæri eins og magi og lifur ganga upp og niður í takti við hreyfinguna.

### Bent er á nokkrar leiðir til að losna við hlaupastíng

- Setja stút á munninn og anda djúpt frá sér.
- Brjóta upp öndunartaktinn öðru hvoru.
- Beygja sig fram og spenna kviðvöðvana nokkrum sinnum.
- Nudda eða þrýsta á svæðið þar sem verkurinn er.
- Ekki borða eða drekka mikið rétt fyrir áreynslu.
- Hægja á og draga úr styrkleika æfingarnar meðan verkurinn gengur yfir.



# HÁMARK

— HOLLUR FÉLAGI —



## FORRÉTTUR, AÐALRÉTTUR OG EFTIRRÉTTUR



# VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Það er líka einstaklega bragðgott!

Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



**BURGER**

HUGSABU UM HOLLUSTUNA!



Edda starfar hjá Matis en Anna Veronika hjá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur. Þær nota frítímann til að skrifa fréttir á vefinn.

MYNDVALLI

## Læsilegar vísindafréttir

Fréttamiðillinn Hvatinn var opnaður um miðjan síðasta mánuð en þar skrifa líffræðingarnir Anna Veronika Bjarkadóttir og Edda Olgudóttir vísindafréttir á mannamáli. Vefurinn fékk strax góðar viðtökur og er þegar kominn með fjölda fylgjenda á Facebook.

„Það er mikið að gerast í vísindheiminum en megnið af því nær því miður ekki til almennings, enda fréttalutningur af vísindum takmarkaður. Það skýrist meðal annars af því að oft er um að ræða mjög flókin mál sem þarf að hafa einhverja grunnþekkingu til að skilja,“ segir Edda.

Oft koma upp hugmyndir um tiltekna matarkúra eða efni sem talin eru allra meina bót eða hið mesta skaðræði. „Ef fólk ætlar að kynna sér málin almennilega þarf að kafa mjög djúpt og er erfitt að finna íslenskan miðil sem gott er að treysta í þeim efnum. Við vildum bjóða upp á vef þar sem hægt væri að fræðast um ýmis vísindaleg málefni án þess að þurfa að kafa eftir upplýsingum svo tímunum skiptir.“

Þær Edda og Anna Veronika leita fanga á ýmsum erlendum fréttamiðlum sem miðla vísinda-

fréttum. „Við leitum svo uppi fréttatilkynningar á heimasíðum þeirra stofnana sem framkvæma tiltekna rannsóknir. Þá pössum við okkur á að renna yfir þær ritrýndu greinar sem liggja að baki,“ segir Anna Veronika.

Á vefnum er jafnframt að finna aðsendar greinar frá íslenskum vísindamönnum og vonast þær Edda og Anna til að þeim fjölgi jafnt og þétt.

Vefnum er skipt niður í flokka. Í smásjáflokknum er fjallað um svokallaðar sameindarannsóknir. Í umhverfisflokknum er fjallað um rannsóknir á dýrum, umhverfi og plöntum og í flokknum áhugavert er fjallað um ýmislegt skrítið og skemmtilegt. Þær Edda og Anna Veronika reyna að setja inn fjórar fréttir á dag. „Þá setjum við inn vikulega fróðleiksmola sem ættu að gagnast flestum. Þar er meðal annars fjallað um DNA, ofnæmi,

hjarðónæmi, bakteríur og stofnfrumur. Þar er jafnframt um fjöllum um bóluþefni, tilgang þeirra og samsetningu en umræðan um þau hefur verið hávær að undanförunu.

„Við vonumst til að vefurinn verði til þess að fyrirbyggja ýmiss konar misskilning. Hvað bóluþefningarnar varða var um tíma hávær umræða um að þær gætu valdið einhverfu. Þó að það sé margbúið að afsanna það lifir umræðan áfram með tilheyrandi afleiðingum. Þeir sem eru á móti bóluþefningum koma skoðunum sínum á framfæri á netinu og þangað sækir almenningur gjarnan fróðleik. Vísindamenn eru hins vegar ekki jafn duglegir að koma þekkingu til almennings og tala gjarnan tæknimál sem erfitt er að skilja. Við vonum að Hvatinn verði upphafið að alvöru vísindafjölmíðli á Íslandi sem fólk getur reitt sig á.“

**Vitamix.**



### Meira en bara blandari!

- Mylur alla ávexti, grænmeti klaka og nánast hvað sem er
- Hnoðar deig
- Byr til heita súpu og ís
- Uppskriftarbók og DVD diskur fylgja með

### Lífstíðareign!

Tilboðsverð kr. 109.698  
Með fylgir Vitamix sleif drykkjarmál og svunta  
Fullt verð kr. 137.122



### FRÓÐLEIKSMOLI AF VEFNUM: HVAÐ ER BÓLUÞEFNI?

Bóluþefni er samsatt úr veiklaðri eða dauðri veiru eða baktériu auk ónæmisglæða. Því er ætlað að kynna ónæmiskerfi líkamans fyrir viðkomandi sýkli til að verja líkamann gegn smiti í framtíðinni.

Þegar bóluþefni er sprautað inn í líkamann fer ónæmiskerfið í gang og finnur sýkingavaldinn, sem í tilfelli bóluþefningar veldur ekki sýkingu. Þegar ónæmiskerfið finnur hann myndar það mótefni sem er sérstækt gegn sýkingavaldinum. Mótefnið binst við veiruna eða bakteríuna og merkir þannig að ónæmiskerfið veit að það á að drepa og eyða viðkomandi sýkli. Komist hann inn í líkamann seinna á lífsleiðinni þekja ónæmisfrumurnar hann strax og eyða honum áður en sýking á sér stað.

Það er misjafnt hvaða efni bóluþefni innihalda en í þeim er alltaf einhver hluti af veirunni eða bakteríunni sem verði er að bóluþefja fyrir auk efna sem hafa mismunandi tilgang. Þau eru eftirfarandi:

Oft er svokallaður ónæmisglæðir í bóluþefninu. Ónæmisglæðir er efni sem örvar ónæmiskerfið og gerir svarið því sterkara. Að auki heldur ónæmisglæðirinn aftur af virka efninu svo það seytar út í líkamann á lengri tíma sem gefur honum meira svigrúm til að mynda ónæmi. Ónæmisglæðar sem notaðir eru í bóluþefni í dag eru oftast einhvers konar ál-sölt, það er að segja ál í efnasambandi við til dæmis kalíum

og súlfat en líkaminn skilar þessum efnum svo út innan nokkurra daga.

Í bóluþefnum er líka efni til að viðhalda stöðugleika. Það er oft notað til að vernda bóluþefnið fyrir hitastigsbreytingum eða öðru líku. Mismunandi efni eru notuð í þessum tilgangi og má nefna gelatín, sorbitol og aðrar sykrur eða prótín.

Ýruefni er notað til að halda öllum innihaldsefnum saman. Oftast er notað við pólýsorbát 80 en það er einnig notað í matvæli í sama tilgangi.

Við framleiðslu og einangrun á bóluþefnum er oft notað við egg, frumúlínur eða erfðabreyttar lífverur. Fólk sem er með ofnæmi fyrir til dæmis eggjum eða einhverju innihaldsefna bóluþefnanna gæti fengið ofnæmisviðbrögð eftir bóluþefningu. Hjá flestum eru viðbrögðin við bóluþefningu eins og smávægileg veikindi. En ástæðan fyrir því er að ónæmiskerfið er að bregðast við þessari gervisýkingu sem bóluþefnið er. Veikindin eru þó bara smávægileg í samanburði við veikindin sem smit viðkomandi sýkla og veira geta haft í för með sér.

Rotvarnarefni eru yfirleitt talin óþörf í bóluþefnum í dag en áður fyrr var notað við kvikasílfursetnablönduna tíómersal. Þetta efni er talið innihalda svo lítið kvikasílfur að það hefur ekki áhrif á líkamann en engu að síður er það ekki notað lengur í Evrópu eða Bandaríkjunum.

Rauðagerði 25 · 108 Reykjavík · Sími 440 1800 · www.kaelitaekni.is



Okkar þekking nýttist þér



# Vítamín fyrir konur á breytingaskeiði

Náttúruleg lausn við  
einkennum tíðarhvarfa

Öflug blanda vítamína  
og steinefna

Án hormóna



**VITABIOTICS**  
WHERE NATURE MEETS SCIENCE

BREYTINGASKEIÐ

KONUR 50+

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



# Var farin að kenna jóga í svefni

Jóhanna Karlsdóttir er upphafsmanneskja hot yoga hér á landi en hún kynntist því á ferðalagi sínu um Taíland fyrir átta árum. Í dag gerir hún lítið annað en að vera í fullu námi í lögfræði í HR og iðka hot yoga enda kennir hún það fimmtán sinnum í viku.

**H**ot yoga er frábrugðið öðru jóga að því leyti að það er iðkað í upphituum sal, helst í 37 til 40 gráðu hita. Jóhanna Karlsdóttir, jógakennari og lögfræðinemi, kynntist því á ferðum sínum um Taíland og hreifst svo af því að hún flutti það hingað heim. „Ég fór í ferðalag um Taíland árið 2007 þegar ég var á tímamótum í mínu lífi. Þar prófaði ég heilsulindir þar sem jóga var kennt. „Ég kunni ekki að meta rólegt jóga þá en um leið og ég prófaði svona kraftmikið jóga í hita féll ég fyrir því. Hot yoga reynir meira á mann, ég féll helst fyrir því að svitna mikið og finna mikla virkni í líkamanum. Ég iðkaði þetta á ferðalaginu og svo þegar ég kom hingað heim fann ég að mig langaði að hafa þetta hér, þannig að ég fór út aftur ári seinna og lærði þetta. Ég fór svo að kenna hot yoga á nokkrum stöðum hér, ég var með ferðahitablásara með mér því það þekkti þetta enginn og það voru engir sérstakir hitasalir eins og eru komnir núna. Ég gerði svo samning við Sporthúsið þar sem ég hef kennt síðan,“ segir Jóhanna.

## Kenndi jóga 22 sinnum í viku

Jóhanna er sannkallað jógagúrú því hún kennir, og iðkar sjálf, hot yoga fimmtán sinnum í viku. Þrisvar sinnum þrjá daga, tvisvar sinnum tvo daga og svo einu sinni á laugardögum og sunnudögum. Flestum fyndist það ærið viðfangsefni en Jóhanna lætur ekki þar við sitja því hún er í fullu námi í lögfræði við Háskólann í Reykjavík. „Fimmtán sinnum er ákveðið hámark, það er full vinna og ekki ráðlegt að kenna meira en það. Mér finnst það hins vegar vera forréttindi að geta unnið við það sem ég hef ástríðu fyrir. Þetta er sjöunda árið sem ég kenni svona mikið en fyrstu sex árin kenndi ég enn meira, eða allt upp í 22 skipti í viku og minnkaði í raun bara við mig þegar ég byrjaði í náminu síðasta haust. Þess vegna finnst mér gott að læra eitthvað annað núna, ég var farin að hugsa í kennslu- setningum og farin að kenna í svefni líka,“ segir hún og brosir.

## Getur ekki verið án jóga

Jóhanna viðurkennir að verða stundum leið á kennslunni og að það sé lítið rúm fyrir annað en



Það er vel tekið á því í hot yoga-tímum hjá Jóhönnu.

jóga og skólann. „Þetta er púsluspil, en ég á ekki börn sem þarf að sinna, ég á að vísu kærasta en það fer ekki mikið fyrir honum,“ segir hún og hlær. „Ég er samt heppin að vera í svona krefjandi námi og geta séð fyrir mér með jógakennslunni. Tímarnir eru flestir snemma á morgnana og seint á kvöldin þannig að ég get einbeitt mér að skólanum inn á milli. Ég er líka heppin að því leyti að ég hef fólk sem getur leyst mig af, það eru fleiri Íslendingar sem hafa farið og lært þetta jóga. Maður preytist á þessu eins og öllu öðru ef það er of mikið af því, en ef ég sleppi jóganu í ákveðinn tíma þá togar það í mig. Ég finn mun á mér ef ég sleppi til dæmis viku úr. Þegar ég fer í frí til útlanda þá finn ég mér hot yoga-stúdíó en þau eru komin út um allan heim.“

## Sveigjanlegri í hitanum

Jóhanna segir hot yoga hvorki vera betra né verra en annars konar jóga því það sé einstaklingsbundið hvað fólki líkar. „Ég verð að hafa hita, mér finnst það fara betur með líkamann. Um leið og hitinn er ekki í lagi í salnum finn ég hvað ég er stírdari. Hitinn gerir það að verkum að líkaminn hitnar fyrir upp og verður þar af leiðandi sveigjanlegri og meðfærilegri til hreyfinga og teygja og iðkendur komast dýpra inn í stöðurnar. Annars er hot yoga eins og annað jóga, þetta er fyrst og fremst stund sem þú gefur sjálfum þér þar sem þú ferð inn á við og ert bara í núinu. Hugsar einungis um líkama og sál.“

## Kom á óvart hvað formið varð gott

„Í tímum mínum vel ég frekar erfiðari æfingar þar sem stöðugt er verið að reyna á sig. Jógað hefur haldið mér í líkamlega góðu formi en það er stöðugt hægt að bæta sig. Ég heyri það frá fólki sem ég



Jóhanna fækkaði tímum sem hún kennir hot yoga niður í „einungis“ fimmtán, eftir að hún hóf lögfræðinám síðastliðið haust.

MYND/GVA

hef kennt að það sem helst togar í það að halda áfram er hve auðvelt er að sjá og finna hvað þau verða betri, liðkast og styrkjast. Þegar

ég byrjaði sjálf í hot yoga kom það mér á óvart hvað ég hélt mér í góðu formi með því. Auðvitað þarf líka að hugsa um mataræðið en maður

verður meðvitaðri um það þegar maður stundar reglulega jóga og leitar þá ósjálfrátt í að borða léttara,“ segir Jóhanna.

# OptiBac

## probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“



Viðir Þór Prastarsson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

@OptiBac

www.facebook.com/optibacieland

Fæst í apótekum og heilsubúðum



# Í betra jafnvægi og sefur vel

**ICECARE KYNNIR** Melissa Dream-töflurnar fá þig til að sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið föl og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

## EKKERT HEFUR REYNST EINS VEL

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir. „Ég starfa sem klæðskeri og hönnuður og starfinu fylgir oft mikið álag. Stundum er ég nánast óvirk og hausinn oft fullur af hugmyndum sem ég þarf að framkvæma,“ segir hún og brosir.

„Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina, var oft vöknuð um klukkan fjögur á næturnar og átti erfitt með að sofna aftur. Það sem er líka gott við Melissu er að nú heyrir fótapirringur sögunni til, en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn.“

Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist líka vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það betur. Ég hef prófað mjög margt til að ná

að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!

Mér líður svo miklu betur eftir að ég næ fullum svefni, er í betra jafnvægi allan daginn og þá verður allt annað líka í betra jafnvægi.

## LAUS VIÐ FÓTAÓEIRÐ

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvöknætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki von að vera andvaka. Ég fór að leita mér ráða, þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream. Ég fór að lesa mér til um vöruna og ákvað að prófa, því það sakaði ekki að reyna.“

Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á því að halda. „Þá næ ég að sofna fljótlega og svo finn ég ekki fyrir þessum fótapirringi. Það sem mér finnst líka æðislegt við þessar töflur er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég þarf

ekki að taka þær á hverju kvöldi en mér finnst ég ná að slaka svo vel á þegar ég tek þær.

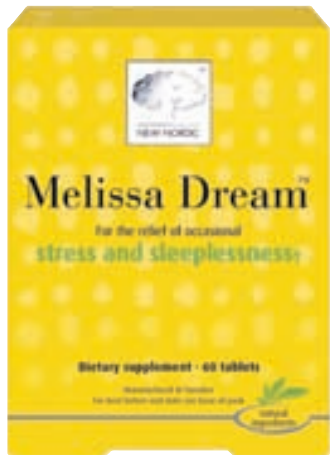
Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og ég mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

## SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar.

## SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónu melis (lemon balm), melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalegu samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki



**EINA SEM HJÁLPAR** Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til.

MYND/GVA



**FLJÓT AÐ SOFNA** Sigríður slakar vel á og sefur betur þegar hún tekur Melissa Dream enda laus við fótaóeirð þegar hún tekur töflurnar.

MYND/ERNIR

efni sem hafa sljógvandi áhrif. Sítrónumelis-taflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri tauga-

starfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvafstarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

## Vakna útsofinn og vel hvíldur

Brizo er fæðubótarefni sem er ætlað að létta á óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum vegna stækkunar á blöðruhálskirtli, sem er algengur fylgikvilli þegar karlmenn eldast og kallast góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli. Þeir Finnur Eiríksson og Skúli Sigurðsson mæla með Brizo:



### FINNUR

- Ég náði ekki að hvílast á nóttunni vegna þess að undanfarið hef ég þurft að hafa þvaglát allt að þrisvar á nóttu og vandamálið var að ágerast.
- Eftir að ég fór að taka inn Brizo-hylkin hefur líðan mín gjörbreyst. Ég þarf miklu sjaldnar að vakna á nóttunni og er því úthvíldur að morgni.
- Sviðinn sem angraði mig er nánast horfinn.



### SKÚLI

- Ég var farinn að finna fyrir því að ég þurfti að kasta oft af mér þvagi og náði sjaldnast að tæma blöðruna. Mér fannst það mjög óþægilegt.
- Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það virkar á mig.
- Þegar ég prófaði Brizo fann ég strax að það létta á þrýstingi á þvagrásina.
- Ég hef fulla trú á svona náttúrulegum lausnum í staðinn fyrir lyf.
- Eftir nokkurra mánaða notkun Brizo er ég mjög ánægður með hvernig mér líður.

## Alveg undrandi á hvað Femarelle virkar vel

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan. Gerður Guðjónsdóttir er betri af verkjum í liðamótum og meltingin hennar hefur lagast eftir að hún fór að taka Femarelle.

„Mér bauðst að prófa Femarelle fyrir tveimur mánuðum og ákvað ég að slá til. Ég hafði verið með verki í liðamótum og í vöðvum í töluverðan tíma, hélt ég væri komin með liða- og vefjagigt. Einnig hafði ég verið slæm í meltingunni en ég var orðin mjög von því eftir mörg ár, þannig að það var ekki að angra mig sérstaklega.“

Eftir um það bil eina viku fann ég fljótlega mun á liðamótunum og var ekki lengur með verki. Þá fór ég að hugsa hvað ég hefði gert öðruvísi en áður, og þá rann upp fyrir mér að það væri inntakan á Femarelle sem var eina breytingin hjá mér. Ég var mjög ánægð að uppgötva að ég myndi svo fljótt mun á mér, og ákvað að halda áfram að taka það.

Núna get ég setið lengi við og heklað og þrjónað, sem ég gat varla gert lengur. Ég á erfitt með að gleypa hylki, þess vegna tek ég innihaldið úr hylkjunum og blanda með matnum. Eftir um það bil mánuð þá fann ég líka mjög góða breytingu á meltingunni en þar sem ég hafði verið í mörg ár með slæma meltingu, þá kom þetta mér sérstaklega á óvart og er ég alveg undrandi og mjög glöð að Femarelle skuli virka svona vel á mig.“



Gerður var ánægð að uppgötva að hún myndi svo mikinn mun á sér eftir að hún hóf að taka inn Femarelle.

## FEMARELLE ER ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Vinnur á einkennum tíðahvarfa.
- Slær á óþægindi eins og hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg vara, unnin úr soya og inniheldur tofu-extract og hörfræjaduft.
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum sem fram hafa farið síðustu þrettán ár.





# D-vítamínbætt léttmjólk frá MS – hollur sólargeisli í glasi

Mjólkursamsalan kynnti D-vítamínbætta léttmjólk fyrst fyrir þremur árum. Neytendur hafa tekið mjólkinni vel enda nauðsynlegt fyrir fólk sem býr á norðlægum slóðum að fá nægilegt D-vítamín. Í einu glasi er einn þriðji af ráðlögðum dagskammti.

Mjólk er líklega næringarríkasta matvara sem völ er á, hún er góð uppspretta kolvetna, próteina, vítamína og steinefna. Mjólk er jafnframt besti kalkgjafi sem völ er á,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS. Mikil umræða hefur verið um D-vítamín á undanförunum misserum og stóran hluta ársins fá Íslendingar ekki nægilegt D-vítamín. „Segja má að vítamínið sé hálfgerð vandræðavítamín fyrir þá sem



Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS.

búa á norðurslóðum. Það er myndað í líkamanum með hjálp sólarljóssins en þegar sólar nýtur ekki er mikilvægt að fá D-vítamínið úr fæðunni. Þá er úr vöndu að ráða þar sem afar fá matvæli innihalda D-vítamín frá náttúrunnar hendi, þar er í raun aðeins um að ræða lýsi og feitan fisk. Þess vegna er D-vítamínbætt léttmjólk góður valkostur fyrir okkur, en í einu glasi er einn þriðji af ráðlögðum dagskammti,“ segir Björn og áréttar að D-vítamín sé fólki nauðsynlegt fyrir vöxt og þroska beina og hjálpi fólki að takast á við daginn með bros á vör.

Í landskönnun á mataræði sex ára barna á vegum Rannsóknarstofu í nár-  
ingarfærði við HÍ og Landspítala, sem gerð var á árunum 2011-2012, kom í ljós að einungis fjórðungur barnanna neytti ráðlags dagskammts eða meira af D-vítamíni. „Þegar litið er til þess að á yngri árum er beinmyndun í hámarki og þörf fyrir D-vítamín sérstaklega mikil, þá er



Í landskönnun á mataræði sex ára barna á vegum Rannsóknarstofu í nár-  
ingarfærði við HÍ og Landspítala, sem gerð var á árunum 2011-2012, kom í ljós að einungis fjórðungur barnanna neytti ráðlags dagskammts eða meira af D-vítamíni.

ljóst að bregðast þarf við. Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna og þar er D-vítamínbætt mjólk og aðrar mjólkurvörur góður kostur,“ segir Björn. Mikilvægt er að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífs-

nauðsynlega vítamín en það eru liðin rétt um þrjú ár síðan Mjólkursamsalan kynnti fyrst D-vítamínbætta léttmjólk og var hún þróuð að beiðni heilbrigðisyfirvalda. „Neytendur hafa tekið mjólkinni vel og er óhætt að segja að D-vítamínbætt léttmjólk sé eins og hollur sólargeisli í glasi.“

ljóst að bregðast þarf við. Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna og þar er D-vítamínbætt mjólk og aðrar mjólkurvörur góður kostur,“ segir Björn. Mikilvægt er að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífs-

## Aldrei neitt vesen á göngufólkinu

Skipulagðar göngur og létt fjallaklifur eru tilvalin heilsurækt fyrir fólk á öllum aldri. Margir gönguhópar eru starfræktir á Facebook og eru opnir almenningi. Mikil gleði og fjör ríkir jafnan meðal göngumanna og nýir meðlimir eru fljótir að falla í hópinn.

Það er aldrei of seint að hefja skipulagðar göngur eða létt fjallaklifur. Úrval gönguhópa og ferðafélaga er starfandi allt árið um kring hérlandis, standa flestum opnir og yfirleitt án endurgjalds. Ein þeirra sem hafa verið dugleg að ganga undanfarin ár er hin 73 ára gamla Margrét S. Pálsdóttir, sem segir að fjöldi opinna gönguhópa á Facebook hafi gjörbreytt landslaginu en sjálf tilheyrir hún nokkrum þeirra. „Eftir að ég flutti heim frá Bandaríkjunum, þar sem ég hafði búið í fimm ár, langaði mig að prófa að ganga á fjöll. Þá var ég tæplega fimmtug. Fyrsta ferðin var til Himalaya í Nepal sem er nú tiltölulega auðveld gönguferð. Næsta ferð var vikuferð á Hornstrandir sumarið eftir með Ferðafélagi Íslands. Upp úr þessu fór ég að fara í dagsferðir með Ferðafélagi Íslands og Útivist og yfirleitt í eina vikuferð á hverju sumri.“

Göngurnar tóku þó stökk upp á næsta stig hjá Margréti með tilkomu allra gönguhópanna á Facebook sem fyrr segir. Sjálf er hún meðlimur í þremur þeirra; Veseni og vergangi, Fjallagörpum og -gyðjum og Ferðafélagi Árnesinga. Meðlimir tveggja fyrrnefndu hópanna eru um 5.000 en í Ferðafélagi Árnesinga eru rúmlega 800 manns. Meðlimir eru þó misvirkir en Margrét gengur nokkuð reglulega með þeim öllum. Auk þess tilheyrir hún einnig gönguhópnum Fjallafreyj-

um þar sem göngur eru skipulagðar nokkrum sinnum í viku. „Ég er búin að kynnast mörgu aldeilis frábæru fólki í þessum hópum. Það er ekkert klíkustand í þessum göngum, allir eru glaðir og góðir og það ríkir mikið fjör meðal fólks.“

### Fundvís foringi

Að öðrum gönguhópum ólóstuðum heldur Margrét mikið upp á Veseni og vergangi sem Einar Skúla-son stofnaði árið 2011. „Þar veit maður alltaf að öryggið er í fyrirrúmi. Það sem gerir þessar göngur svona skemmtilegar er náttúrulega hvað foringinn er fundvís á skemmtilegar leiðir og svo fólkið sem tekur þátt. Það er ekki nokkur manneskja í þessum oft stóru hópum sem er neikvæð. Bara aldrei neitt vesen þrátt fyrir nafnið! Þannig að þetta er alveg jafn mikil heilsubót fyrir sál og líkama.“

Margrét er búin að skipuleggja nokkrar göngur í sumar. „Ég mun labba Vatnaslóðir í júlí með Veseni og vergangi þar sem gengið verður um fallegar slóðir milli Mýra og Dala. Einnig mun ég ganga Fimmvörðuhálsinn með Fjallagörpum og -gyðjum um Jónsmessuna eins og tvö slíðastliðin ár. Um verslunarmannahelgina tek ég þátt í gönguhelgi á Súðavík með Veseni og vergangi og svo stekkur maður á eitthvað skemmtilegt ef eitthvað býðst.“

Hún segir lítið mál að rífa sig



Margrét ásamt glöðum og góðum göngufélögum eftir skemmtilega gönguferð.

MYNDÚR EINKASAFNI

upp úr sófanum og hefja göngur, jafnvel þótt maður sé kominn yfir miðjan aldur. „Þó er mikilvægt að hafa í huga að keyptir séu góðir gönguskór. Svo má byrja á því að taka þátt í göngum á virkum dögum hjá þessum opnu gönguhópum. Þetta eru yfirleitt léttar og skemmtilegar göngur, ekki síst yfir vetrartímann, en þá göngum við yfirleitt með ennisljós í myrkrinu. Þannig að nægt er framboðið ef fólk hefur áhuga á að byrja og öllum er vel tekið. Ég þekkti engan til að byrja með í opnu hópunum en fólk kynnist fljótt og auðveldlega þar.“



„Ég er búin að kynnast mörgu aldeilis frábæru fólki í þessum hópum,“ segir göngugarpurinn Margrét Pálsdóttir, hér fyrir miðri mynd á leið upp Helgafell. MYNDÚR EINKASAFNI





Suðurlandsbraut 32



BORGUN

TRI VERSLUN býður viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við BORGUN



SHIMANO

CUBE 2015 REIÐHJÓLIN ERU KOMIN!

**CUBE 2015**

HAFÐU SAMBAND

35% AFSLÁTTUR AF

**CUBE 2014**

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

**WWW.TRI.IS**

- Opnunartími @ TRI VERSLUN -  
Alla virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00





**HREYFING Í VINNUNNI**

**Að hreyfa sig með vinnufélögum á vinnutíma getur verið góð leið til betri heilsu.** Það

er útkoman úr danskri rannsókn sem sýnir að ef fólk tekur sig til í vinnutímanum og stundar einhvers konar æfingar skilar það sér í betri líðan.

Nestlé-fyrirtækið í Danmörku setti af stað heilsudaga hjá starfsmönnum sínum í lok ársins 2014 til að koma af stað hreyfingu hjá starfsmönnum. Allir tóku þátt í verkefninu. Gerðar voru leikfimi-æfingar, gengið upp stiga með löðum eða farið í smá göngutúra. Verkefnið sýndi að 85% starfsmanna voru ánægð með þetta framtak og 71% hreyfði sig meira en vanalega. Það er því afar hvetjandi þegar vinnufélagar taka sig saman og hreyfa sig og árangurinn virðist góður.

Það þarf ekki nema tíu mínútur fyrir hádegi og annað eins eftir hádegi til að hreyfingin hafi jákvæð áhrif á heilsuna. Eftir langan vinnudag getur verið erfitt að finna tíma til líkamsræktar og þess vegna er það kærkomið hjá mörgum að geta hreyft sig á vinnutíma.

Um 200 konum sem starfa á þremur sjúkrahúsum í Danmörku var skipt upp í tvo hópa, annar átti að taka stund í vinnutíma til að hreyfa sig en hinn stunda sína venjulega líkamsrækt utan vinnu. Þær konur sem stunduðu hreyfinguna á vinnutíma gekk mun betur að stunda hana en hinar sem hreyfðu sig utan vinnu. Jyllands-posten greindi frá þessu.

**JÁRNRIKUR SELLERÍ-, RAUÐRÓFU- OG GULRÓTASAFI**

Þessi drykkur úr bókinni *Innocent smoothie recipe book* er tilvalinn á morgnana. Hann er uppfullur af vítamínum og steinefnum.

- 2 gulrætur, þvegnar og snyrtar
- 1 rauðrófa, þvegin, snyrt og skorin í nokkra bita
- 1 sellerístilkur, þvegin og snyrtur
- 1 sætt epli, þvegið og skorðið í nokkra bita

Setjið allt í safapressu. Hellið í glas og kælið með klaka.



**HOLLUR DÖGURÐUR**

**Bökuð egg fyrir fjóra**

- 2 msk. ólífuoía
- 2 púrrulaukar, skornir í þunnar sneiðar
- 2 laukar, skornir í þunnar sneiðar
- 200 g spínat
- lúka af brauðmylsnu
- 25 g parmesanostur, rifinn fínt
- 4 sólþurrkaðir tómatar, hakkaðir
- 4 egg

Hitið ofninn í 200 gráður. Hitið olíu á pönnu og setjið púrrulauk og lauk út á. Kryddið að vild. Eldið í 15 til 20 mínútur eða þar til lauk-

urinn fer að karamellast. Á meðan er spínatið sett í sigti og hellt yfir það sjóðandi vatni úr katli. Þegar blöðin hafa kólnað nóg eru þau undin eins og hægt er. Blandið brauðraspinu og ostinum saman.

Setjið laukmaukið í eldfast mót (gott að nota fjögur lítil). Setjið spínatið og sólþurrkaðu tómatana næst. Búið til dæld í miðju hvers disks og brjótið egg í hverja holu. Að lokum er brauðrasps- og parmesanblendunni dreift yfir. Setjið í ofninn og eldið í 12 til 15 mínútur.



**NUTRILENK** - hollráð við liðkvillum. Náttúruleg bætiefni fyrir liðina

## Með Nutrilenk á toppinn!

**“Ég tók 4 töflur af Nutrilenk Gold á dag allan tímann sem ég var í ferðinni”, segir Ingólfur Geir Gíssonarson, annar eigandi fasteignasöluunnar Valhallar, sem varð í maí síðastliðinn elsti Íslendingurinn til að toppa Everest.**

Ingólfur hefur ávallt verið mikill íþróttamaður. Á sínum yngri árum æfði hann og keppti í sundi og setti 19 Íslandsmet á sínum keppnisferli og var m.a. valinn sundmaður ársins af sundsambandinu árið 1981. Eftir að sundferlinum lauk hóf Ingólfur að stunda maraþonhlaup og varð 5 sinnum Íslandsmeistari á árunum 1995-2001. Á þessum tíma varð hann var við að álagið á hnén var orðið töluvert mikið. Vitandi að mamma hans væri með slitgigt og komin með gervimjómir báðum megin ákvað hann að gera eitthvað í sínum málum til að passa betur upp á liðina. Hann byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold. 2008 og tekur að jafnaði 2-3 töflur á dag en eykur skammtinn þegar mikið liggur við. Ingólfur segist finna mikinn mun á sér eftir að hann byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold og sé töluvert minna þreyttur í liðunum eftir langar æfingar eða mikil stök.

**Fyrsti Íslenski afinn á Everest**  
Ingólfur hefur verið viðloðandi fjallgöngur hér heima og erlendis um árabíl. Hann hefur m.a. klifið

fjallið Elbrus í Rússlandi sem er hæsta fjall Evrópu og Aconcagua í Argentínu sem er hæsta fjall Suður Ameríku. Draumurinn um að klífa Everest varð þó sífellt sterkari og fyrr á þessu ári varð hann að venuleika. Undirbúningurinn stóð yfir með hléum í eitt og hálf ár og þurfti Ingólfur á því tímabili að æfa gríðarlega mikið. “Þegar þakkað er fyrr svona ferð þarf að huga sérstaklega að öllum smáatriðum og taka með sér aðeins það nauðsynlegasta. Álagið á hné, mjáðmir og kálfa var gríðarlegt á leiðinni á toppinn og það mesta sem ég hef upplifað, því tók ég að sjálfsoðu með mér góðan skammt af Nutrilenk Gold.”

Ingólfur Geir Gíssonarson

Heilbrigður liður

Liður með slitnum brjóskef

**Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskef og beinin**

Nutrilenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stíðleika. Innskeiður brjóskef er fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjóskef enda ríkt af kondritíni, kondritín sulfati, kollageni og kalki. Hentugt fyrir þá sem þjáast af minnkuðu liðbrjóskef og slitnum liðum.

Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgum. Nutrilenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjáast af brjóskefsvrjmun.

**Prófið sjálf - upplifið breytinguna!**

Nánari upplýsingar á [www.gengurvef.is](http://www.gengurvef.is)

Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!

Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna