

Konur á besta aldri

19. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ Lyfis | Heilsa ehf.

Gaman að leyfa sér að breytast

Gunnhildur Arnardóttir ákvað árið 2010 að láta langþráðan draum rætast og stofnaði fyrirtækið CEO Huxun. Í ár heldur hún upp á sextugsafmæli og fagnar góðum árangri fyrirtækisins sem stefnir inn á Bandaríkjamarkað og er þegar komið með aðstöðu í Silicon Valley.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@365.is



Gunnhildur starfaði lengst af við mannauðsmál, fyrst sem starfsmanna- og skrifstofustjóri hjá Samvinnuferðum Landsýn og víðar, og síðar sem framkvæmdastjóri mannauðssviðs Securitas. „Árið 2010 urðu eigendaskipti á fyrirtækinu og mér og öðrum var sagt upp eins og oft er. Mér buðust ýmis góð tækifæri í öðrum fyrirtækjum en ég ákvað á þeim tímapunkti, 53 ára gömul, að láta langþráðan draum rætast og stofna fyrirtæki þar sem boðið yrði upp á mælingar í mannauðsmálum,“ segir Gunnhildur sem er viðskiptafræðingur að mennt og með MBA frá Háskólanum í Reykjavík.

Mannauðsmál eru henni hjartans mál. „Ég vil að fólk fari jafn orkumikið heim eins og það kom til starfa,“ segir hún gláðlega en bendir á að til þess að ná þeim ávinningi sé ekki nóg að spyrja fólk einu sinni á ári eins og hefðbundnar vinnustaðagreiningar geri.

Mannauður hjarta fyrirtækja

Gunnhildur stofnaði, í samstarfi við Trausta Harðarson, fyrirtækið CEO Huxun í kringum mælitækið HR Monitor. Það þróuðu þau út frá fimm rannsóknum sem tengdu saman fjárhagslegan ávinning vinnustaðar við ánægju og upplifun starfsmanna.

„HR Monitor stendur fyrir Human resource monitor,“ útskýrir Gunnhildur en bendir á að þegar HR monitor sé slegið inn í leitarvélar komi iðulega upp hjartamælingartæki. „Það passar bara ágætlega því mannauður-

inn er hjarta fyrirtækisins,“ segir hún glettin. „Það á að mæla mannauðinn rétt eins og aðrar lykiltölur, enda skiptir máli fyrir yfirmenn að vita hvernig starfsmenn upplifa vinnu sína svo hægt sé að hlúa að þeim og leyfa þeim að blómstra í starfi.“

Fengu góðar viðtökur

Hugmyndinni var vel tekið og CEO Huxun fékk strax nokkra góða viðskiptavini. „Það er lúxus að vera í nýsköpun og geta haft viðskiptavininn með sér í að þróa vöruna,“ segir Gunnhildur. Árið 2014 fengu þau Trausti styrk frá Nýsköpunarsjóði til að sækja á Noregsmarkað. Ári síðar fengu þau fjárfesta sem varð til þess að þau gátu ráðið til sín tölvunarfræðing til forritunar og árið 2016 fengu þau stóran styrk frá Tækniþróunarsjóði til þriggja ára. „Það var síðan í haust að við vorum valin af nýsköpunarmiðstöðvum Norðurlandanna, fyrst íslenskra fyrirtækja, til að fara á Tinc. Það stendur fyrir „Technical incubator“ eða tæknilega útungunarsvél og er í Silicon Valley í Bandaríkjunum. Okkur bauðst að fara þangað með tvo starfsmenn og dvelja þar í rúman mánuð. Þetta var eins og Gulleggið á sterum, við fengum alla færustu sérfræðingana í þessum málum sem skoðuðu vöruna okkar ráð. Það var mál manna að við værum sannarlega með vöru sem ætti erindi bæði á Bandaríkjamarkað og til Norðurlanda,“ segir Gunnhildur og segir mjög ánægjulegt að fá með þessum hætti vissu um að fyrirtækið væri á réttri leið.

Eins og röntgenmynd

Gunnhildur segir megintilgang HR Monitor vera að fá fólk á



Gunnhildur Arnardóttir stofnaði CEO Huxun þegar hún var 53 ára og nýtur þess að takast á við þetta vel heppnaða frumkvöðlafyrirtæki. MYND/VILHELM

vinnustöðum til að taka þátt í könnunum mánaðarlega. „Við mælum meðal annars starfsánægju, hvernig fólk metur upplifun viðskiptavina, sjálfstæði til ákvarðanatöku, stuðning frá stjórnanda, kröfur um árangur,

áhuga, virðingu og traust. Þá er alltaf ein opin spurning sem allir geta séð svörin við. Niðurstöðurnar liggja fyrir fimm dögum síðar,“ lýsir Gunnhildur og telur að þetta virki fyrir alla. „Forstjórinn fær yfirsýn og starfsmenn upplifa að

fyrirtækinu sé ekki sama. Einu sinni á ári mælum við síðan laun því ef laun eru ekki sambærileg við það sem gerist á vinnumarkaðnum þá fellur allt hitt um sjálft sig.“

Gunnhildur segir HR Monitor virka líkt og tekin sé röntgenmynd af fyrirtæki. „Við veitum allar upplýsingar en síðan eru þau mannauðsstjórar og fólkið innan fyrirtækjanna sem ákveður hvernig skuli bregðast við niðurstöðunum,“ útskýrir hún.

Stefna á Bandaríkjamarkað

Í dag starfa fjórir starfsmenn hjá CEO Huxun, 5.000 starfsmenn í 40 til 50 fyrirtækjum svara HR Monitor árlega og í kringum 250 til 300 stjórnendur fá sendar niðurstöður. Ný fyrirtæki bætast við reglulega og framtíðin er björt. „Við stefnum á Bandaríkjamarkað, erum þegar með aðstöðu í Silicon Valley og vinnum að því að byggja upp tengsl. Við bíðum eftir því að klára að gera kerfið sjálfvirkir hér heima og verðum þá tilbúin á erlendan markað,“ segir Gunnhildur.

Starfsaðstaða CEOHuxun er í frumkvöðlasetrinu Innovation House á Seltjarnarnesi sem Jon von Tetzcher stofnaði. „Hér er dásamlegt að vera innan um tuttu önnur lítil og stór fyrirtæki af öllum gerðum. Þetta er nokkurs konar útungunarsstöð þar sem allir eru að kljást við eitthvað nýtt. Flestir eru yngri en ég, en ég er algerlega ein af hópnum og eflist af orku við að starfa hér,“ segir hún gláðlega. „Maður er alltaf að breytast og maður á að leyfa sér það og verða þannig sáttur og og glaður. Þessi innri vöxtur er uppspretta hamingjunnar.“



Náttúruleg lausn við svefnvandamálum, kvíða og þunglyndi

Bætt heilsa og betri líðan með
Natural Health Labs
100% náttúruleg bætiefni

Natural Health Labs eru hrein náttúruleg bætiefni sem innihalda hvorki rotvarnarefni né fylliefni og eru án allra aukaefna.



„Vinkona mín mælti með Magnolia. Strax fyrstu nóttina sofnaði ég dýpra, fann stressið minnka og náði djúpslökun og vaknaði endurnærð. Ég mæli með Magnoliu fyrir alla sem eiga erfitt með að sofna eða sofa laust, líka ef það er álag og stress eða kvíði“

Kristín Þorgeirsdóttir
ljósmyndari



Útsölastaðir: Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

www.balsam.is



Meryl Streep hlaut heiðursverðlaun á Golden Globe-hátíðinni og vakti verðskuld-
aða athygli fyrir þakkarræðu sína. Hún klæddist kjól úr hátískulínu Givenchy.

Glæsilegar dömur á rauða dreglinum

Kvikmyndabransinn í Hollywood er miskunnarlaus. Oft er talað um að erfitt sé að eldast í bransanum, sér í lagi fyrir konur, alveg burtséð frá hæfileikum. Nokkrar hafa barist gegn mót-lætinu með hæfileika og

þrautseigju að vopni og uppskor-
ið frægð og frama. Hér eru fjór-
ar snjallar leikkonur sem vöktu at-
hygli á Golden Globe-verðlauna-
hátíðinni á dögnum fyrir að vera
stórglæsilegar á rauða dreglinum.



Felicity Huffman (54) er þræl-
flott í þessum
samfestingi frá
Georges Chakra.

Isabelle Huppert (63) klæddist gull-
fallestum kjól frá
Armani Prive.

Sarah Jessica Parker (51) er þekkt fyrir
flottan og sérstæðan
stíl. Hún klæddist
hvítum Vera Wang-
kjól á Golden Globe.

ÚTGEFANDI | 365 miðlar ehf.
Skafthlíð 24 | s. 512 5000

VEFFANG
visir.is

ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson

UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Ólafur Hákonarson | olafurh@365.is | s. 512-5433



Lyfið er notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida, hjá konum sem áður hafa verið greindar hjá lækni með slíka sveppasýkingu og þekkja því einkennin.

Sveppasýking í leggöngum

LYFIS kynnis Fluconazol ratiopharm 150 mg hylki fást nú án lyfseðils í næsta apóteki. Eitt hylki er tekið inn um munn við sveppasýkingu í leggöngum.

„Fluconazol ratiopharm er nú fáanlegt án lyfseðils í apótekum en lyfið hafði áður fyrr einungis verið fáanlegt út á lyfseðil,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS, og bendir á að þar sem Fluconazol ratiopharm sé nú selt án lyfseðils geti konur nálgast það um leið og á þarf að halda en áður þurfti að fara til læknis og fá lyfseðil. Lyfið er notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum sem áður hafa verið greindar hjá lækni með slíka sveppasýkingu og þekkja því einkennin. Eflaust þekkja margar konur það að fá reglulega sveppasýkingu, t.d. í tengslum við sýkla-lyfjatöku. Það er því mikill kostur fyrir þær að geta farið strax í apótek og keypt lyfið og hafið meðferðina. Einkenni sveppasýkingar eru mikill kláði á ytri kynfærum, eymsli, pírringur og sársauki við kynmök en einnig roði og



Fluconazol ratiopharm fæst án lyfseðils í apótekum. Eitt hylki er tekið inn um munn við sveppasýkingu í leggöngum.

tiltölulega lyktarlítill hvít útfærð. Meðferðin felst í því að konur sem hafa verið greindar með sveppasýkingu og þekkja einkennin taka einungis eitt hylki inn um munn. Hér er því um að ræða einfalda

meðferð við algengum kvilla.

Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má sjá hér meðfylgjandi.



Fluconazol ratiopharm fæst án lyfseðils í apótekum.

Notkunarsvið: Fluconazol ratiopharm inniheldur fluconazol. Án ávisunar frá lækni er Fluconazol ratiopharm notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. **Skömmtun:** Við Candidasýkingu í leggöngum: Eitt Fluconazol ratiopharm 150 mg hylki í stökum skammti. **Frábendingar:** Öfnæmi fyrir fluconazoli eða skyldum azólyfjum eða einhverju öðru innihaldsefni lyfsins. Samhlöðumeðferð með cisapridi, astemizoli, terfenadini, pimozidi eða quinidini. **Gæta skal sérstakrar varúðar ef eftirfarandi á við:** Truflun í jafnvægi blóðsalta, einkum minnkuð þéttni kalíums og magnesíums. Hægur hjartsláttur sem þarfnast meðferðar, hjartsláttartruflanir eða alvarleg hjartabilun. Ef húðútbrot koma fram á meðan á meðferð með Fluconazol ratiopharm stendur skal strax hafa samband við lækni. **Meðganga og brjóstgjöf:** Ekki skal nota Fluconazol ratiopharm á meðgöngu eða meðan barn er á brjósti. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. SmPC: Október 2016.**

**BLÚSSANDI GANGUR
Á ÚTSÖLUNNI**
allt að
**60%
afsláttur**
VETRARYFIRHAFNIR,
GERRY WEBER-GARDEUR
BETTY BARCLAY
GÆÐA MERKJAVARA
Á ÚTSÖLUVERÐI
Skoðið laxdal.is

**BERNHARD
LAXDAL**
Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur á
Facebook



**Lægra verð
í Apótekinu**

**20%
AFSLÁTTUR**

Hjarta-Aspirín
Acetylsalicylsyra
75 mg

Hjarta-Aspirín
Acetylsalicylsyra
75 mg

Hjarta-Aspirín á 20% afslætti út janúar.
Verð nú: 720 kr. Verð áður: 899 kr.

Apótekið
— einfalt og ódýrt

www.apotekid.is

CC FLAX



Frábært til að bæta hormónajafnvægi fyrir konur á öllum aldri

Mulin hörfræ - rík af Lignans
Trönuberjafræ
Kalk úr hafþörungum

Heilbrigðari og grennri konur
Rannsókn sýna að konur sem hafa mikið lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans. * *

* Howel AB Journal of the American Medical Association june 2002 287:3082
** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.

- Regluleg inntaka stuðlar að kjörþyngd
- Omega 3- ALA
- Fjölbreyttar trefjar
- Mikil virkni gegn bjúg
- Styrkir blöðru og þvagkerfi



NÝJAR
UMBÚÐIR

1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum, heilsuhúsinu, Hagkaup, Nettó og Fjarðarkaupum

SLEGIÐ Í
GEGN
Í VINSÆLDUM
- FRÁBÆR -
ÁRANGUR



 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

Aldrei of seint að byrja að hreyfa sig

Ólafur Þór Gunnarsson, lyf- og öldrunarlæknir, hefur sérhæft sig í endurhæfingu og líkamsrækt eldra fólks. Hann segir ávinning af hreyfingu og líkamsrækt ótvíræðan á efri árum og að flestir sjúkdómflokkar sem herja á eldra fólk batni með henni.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



Ekki er mælt með einni sérstakri tegund líkamsræktar fyrir eldra fólk en fleira ber að sögn Ólafs Þórs Gunnarssonar að varast. „Ganga er líklega besta alhliða æfingin enda reynir hún á marga þætti líkamlegrar getu og færni. Til að hún verði ekki of einhæf er gott að bæta við þáttum eins og að ganga upp stiga, ganga á fótinn eða niður brekkur,“ segir Ólafur. Hann segir því lengi hafa verið haldið fram að ganga utanhúss sé betri en ganga innanhúss eða á bretti. „Nú nýlega eru að koma fram rannsóknir sem gefa vísbendingar í þá átt. Ganga utanhúss reynir líka á fleiri þætti skynjunar en ganga innandyrna, en krefst á móti meiri færni. Þá mæla margir með styrktarþjálfun í bland við göngu.“

Ólafur segir útbreiddan mis- skilning að styrktarþjálfun, sem er í raun úthaldsþjálfun, verði ekki gerð nema á líkamsræktar- stöð með flóknum græjum. „Stigaganga, stólrísa, upphíftar og bollyftur eru ágæt dæmi um styrktarþjálfun sem krefst lítils búnaðar. Eins byggja vinsælar almenningisíþróttir eins og golf í grunninn á göngu og færni- æfingum,“ segir Ólafur og bendir á að það hjálpi alltaf til að við- komandi hafi gaman af þeirri þjálfun sem hann stundar. „Annars er hætt við að menn hætti eftir áramótaátaki.“

Ýtir undir bata og betri líðan

En hver er helsti ávinningur þess að stunda líkamsrækt á efri árum? „Það hafa verið skrifaðar margar vísindagreinar um ávinning af hreyfingu og líkamsrækt á efri árum. Í raun má segja að flestir meginsjúkdómflokkar

sem herja á eldra fólk batni með hreyfingu. Má þar nefna hjarta- og æðasjúkdóma eins og háþrýsting og kransæðasjúkdóma, stoðkerfisvandamál, beinþynningu, taugasjúkdóma eins og Parkinsons, sykursýki, kvíða, þunglyndi, svefntruflanir og svo mætti lengi telja. Þá er ónefndur sá ávinningur sem hlýst af bættri færni, úthaldi og almennt betri líðan.“

Gott að leita ráða

En hvað með þá sem hafa lítið lagt stund á líkamsrækt. Er einhver tíma of seint að byrja? „Rannsóknir hafa sýnt að það virðist aldrei of seint að byrja og ávinningur hreyfingar heldur áfram á efri árum. Við verðum heldur aldrei of gömul til að hafa gaman af því að vera úti að leika okkur. Þeir sem eru komnir á efri ár og hafa enga fyrri sögu um hreyfingu eða líkamsrækt ættu hins vegar að leita ráða hjá lækni eða sjúkraþjálfara áður en farið er af stað. Það að þurfa leiðsögn þýðir þó ekki að það sé ekki hægt að byrja,“ áréttar Ólafur.

Ef menn glíma við marga sjúkdóma eða einhvers konar hamlanir er að sögn Ólafs enn mikilvægara að leita ráða áður en farið er af stað. „Heilbrigðisstarfsfólk og íþróttfræðingar sem vinna við þjálfun og líkamsrækt eldra fólks eiga að geta komið því í réttan farveg. Sumir geta þurft að byrja undir handleiðslu sjúkraþjálfara, en það er engin afsökun fyrir því að hefjast ekki handa.“

En hvernig er framboðið af líkamsrækt fyrir eldra fólk? „Ef vel er að gáð eru líkamsræktar- tækifærin í raun alls staðar að finna. Það er hægt að ganga allt árið bæði úti og inni og ég bendi fólki gjarnan á verslunarmiðstöðvar og stóru íþróttahúsin sem eru oftast til reiðu fyrir göngu- hópa utan æfingátíma íþróttamanna. Á höfuðborgarsvæðinu



Rannsóknir hafa að sögn Ólafs sýnt að það virðist aldei of seint að byrja að hreyfa sig og að ávinningur hreyfingar heldur áfram á efri árum. MYND/EYÞÓR

má nefna Fífuna, Egilshöll og Kórin. Á Akranesi, í Reykjanesbæ, á Akureyri og víðar er einnig boðið upp á svipaða aðstöðu,“ bendir Ólafur á en segir málið líka snúast um að vera svolítið skapandi í hugsun.

„Það er hægt að fá sér labbitúr í Smáralind, Kringlunni eða annars staðar um leið og maður erindar. Þá er hægt að nota bílastæðahúsið í blokkinni þegar

veðrið er leiðinlegt. Svo er hægt að fara í sund, helst gangandi, og hreyfa sig þar en auk þess eru margar líkamsræktarstöðvar farnar að bjóða upp á sérstaka tíma fyrir eldra fólk með leiðsögn.“

Fólk meðvitaðra

Aðspurður segir Ólafur fullorðið fólk orðið mun meðvitaðra um gildi líkamsræktar en áður.

„Stöðug fræðsla virðist þar skila miklu og einnig sú staðreynd að fólk finnur sjálft að því líður betur ef það hreyfir sig reglulega. Það leiðir líka oft til þess að það á auðveldara með að sjá um sig sjálft og njóta samvista við fjölskyldu og vini svo dæmi séu nefnd. Mikilvægast er að hver og einn finni þá hreyfingu sem hentar og getur dugað sem tæki til að viðhalda færni alla ævi.“

Konur kunna að meta Kvennablóma og Liðaktín

Kvennablómi hefur reynst konum á breytingaskeiði vel en hann inniheldur valin virk efni sem hafa gefist vel við þrautum þessa skeiðs. Margar góðar sögur af Kvennablóma hafa borist Signýju Skúladóttur hjá Heilsu. Liðaktín vinnur vel fyrir liði og stoðkerfi.

Kvennablómi er sérhönnuð íslensk uppskrift með völdum virkum efnum sem hafa í gegnum tíðina reynst ákaflega vel fyrir konur á breytingaskeiði að sögn Signýjar Skúladóttur, markaðsstjóra hjá Heilsu. „Við höfum fengið mikið af góðum sögum frá konum sem kunna að meta þessa vöru og hvernig hún hefur hjálpað þeim.“

Kvennablóminn kemur í perlu- um með virku efnum í fljótandi formi sem Signý segir að sé betra vegna þess að mörg af þessum virku efnum vinni betur þannig. „Svo á líkaminn auðveldara með að nýta þau og upptakan verður fljóttari og áhrifameiri.“

Frábær blanda

Kvennablómi inniheldur meðal annars soja ísóflavonóíð, dong quai-jurt, wild yam-jurt og náttljósarolíu. „Soja ísóflavonóíð hafa verið notuð með góðum árangri við svitakófi hjá konum á breytingaaldri. Þá er talið að þau virki verndandi fyrir æðar, tempri blóðsýkur og styrki bein. Dong quai-jurtin er þekkt í kínverskri læknafræði fyrir blóðrennslisörvandi eiginleika. Kínverskir lækna nýta hana til að koma jafnvægi á hormónaefnaskipti kvenna. Mælt er með

jurtinni fyrir konur vegna þrauta sem tengjast breytingaskeiði og einnig til að efla konum þrótt. Jurtina þarf að nota í allt að sex til átta vikur áður en áhrif hennar skila sér til fulls,“ útskýrir Signý og heldur áfram:

„Wild yam inniheldur jurtaþrógesteronlíka hormóna og er því mikið notuð við óþægindum breytingaskeiðsins en hún getur hjálpað við bólgu og verkjum.“

Signý nefnir einnig að fræ náttljósarolíu sé ein besta náttúrulega uppspretta cis-gamma-línólensýru. „Þetta er önnur af tveimur flokkum fitusýra sem eru lífsnauðsynlegar fyrir líkamann, rétt eins og vítamín. Rannsóknir benda til að inntaka náttljósarolíu gagnist konum á breytingaskeiði, meðal annars að það bæti nýtingu kalks. Þessi frábæra blanda sem kvennablóminn er inniheldur að auki drottningarhunang ásamt vítamínnum og steinefnum.“

Liðaktín, gott fyrir liði

„Liðaktín Quatro inniheldur fjögur virk efni sem hafa

Upplýsingar

- Mælt er með tveimur hylkjum af Kvennablóma á dag með mat.
- Mælt er með einni töflu af Liðaktín Quatro tvisvar á dag.
- Bætiefni koma ekki í stað hollrar fæðu heldur sem viðbót. Takmarka skal neyslu við ráðlagðan dagskammt.
- Öll bætiefni frá Gula miðanum eru framleidd samkvæmt ströngustu kröfum um val á hráefni og framleiðslu eftir GMP gæðastöðlum sem stendur fyrir „good manufacturing practice“.

sýnt sig að vinni vel fyrir liði og stoðkerfi,“ segir Signý. „Við fáum reglulega upplýsingar frá ýmsum aðilum þar sem Liðaktín hefur hjálpað til, hvort sem um er að ræða brjóska- vandamál í hnjáliðum eða stírdleika.“

Að sögn Signýjar inniheldur formúlan



Signý hefur fengið mikið af góðum sögum frá konum sem kunna að meta Kvennablóma og Liðaktín. MYND/EYÞÓR

kondrótín sulfat, rose hip, C-vítamín, Omega-3 olíu og hyaluron-sýru. „Kondrótín sulfat er talið vernda niðurbrot á brjóska, rose hip getur hjálpað við bólgu og þannig gefur það góða raun sem verkjastillandi þáttur. C-vítamín er sett hér að auki meðal annars til að hjálpa til við upptöku á

rose hip en það vinnur mjög vel saman. Liðaktín inniheldur einnig Omega 3 fiskiolíu og hyaluron-sýru sem er eitt af meginefnum í liðvökva og gegnir mikilvægu hlutverki til að viðhalda seiglu og sveigjanleika í liðum. Með aldrinum minnkar hæfni líkamans til að framleiða það,“ útskýrir hún.



Heilsaðu hamingjunni

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Finndu þinn sólargeisla í næstu heilsuvöruverslun eða apóteki.



Stíllinn breytist með árunum

María Lovisa Ragnarsdóttir fatahönnuður hefur hannað og saumað fatnað á íslenskar konur í meira en þrjá áratugi. Hún segir almennu tískuna í dag ekki endilega höfða til hennar viðskiptahóps, þær hafi mótað sinn stíl og vilji endingargóðan fatnað sem falli ekki inn í fjöldann.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



„Við Íslendingar erum voða miklar tískutýpur. Við erum svo lítið samfélag og alltaf að hitta einhverja sem við þekkjum, viljum líta vel út. Íslenskar konur vilja vera finar og smart og ekki endilega hverfa í fjöldann,“ segir María Lovisa Ragnarsdóttir, fatahönnuður og eigandi verslunarinnar María Lovisa Design á Skólavörðustíg.

María Lovisa hefur frá því hún kom heim úr námi í fatahönnun í Danmörku árið 1979, hannað og saumað fatnað á íslenskar konur. Hún opnaði eigin verslun árið 1982 og hefur sjálf staðið vaktina í miðbæ Reykjavíkur síðan. Hún segir leik og jafnvel leikhúsáhrif einkenna hönnun sína og flikurnar hennar skeri sig úr. Viðskiptavinir hennar eru yfirleitt konur frá fertugu og upp úr, sem hún segir vera búnar að skapa sér stíl.

„Ég er orðin nokkuð nösk á að sjá út hvað myndi henta viðskiptavininum þegar þær koma inn og les týpuna strax. Tískan í dag er reyndar dálítið skrítin fyrir mína kynslóð. Í tískublöðunum finnst mér ég bara sjá fötin sem ég gekk í þegar ég var tvítug! Míni kunnar nenna ekkert í það aftur,“ segir hún spösk.

„Fatastíllinn breytist eftir því sem maður þroskast. Þegar maður er yngri er maður í elt-ingaleik við tískuna og vill helst vera í nýju dressi um hverja helgi. En þessi aldurshópur vill að flikurnar endist og detti ekki úr tísku eftir ár. Þær eru komnar með mótaðan stíl og vilja góð efni. Ég hanna ekki föt sem fólk getur keypt alls staðar. Auðvitað fylgist ég með og litast af því sem er í gangi en flikurnar mínar þekkj-



María Lovisa Ragnarsdóttir hefur hannað og saumað fatnað á konur í meira en þrjá áratugi. Hún flytur sig nú úr miðbæ Reykjavíkur á Selfoss. MYND/EYÞÓR

ast úr. Þær sem vilja bara vera í felulitunum og falla í fjöldann eru ekkert að koma til mín,“ segir hún spösk.

„Ég hanna mikið kjóla og fæ oft að heyra sögur frá konum um að þær eigi ennþá sparikjól sem þær keyptu hjá mér fyrir mörgum

árum. Þær eiga þessa kjóla árum saman. Þetta er svo tímalaust, segja þær. Meira að segja talaði ein um fermingarkjólinn sem hún á ennþá. Þetta eru klassískar flikur en þó reyni ég að halda mínum séreinkennum. Ég hef ekki unnið neitt annað en fatahönnun frá því

ég kom úr námi. Ég kann vel við að vera í beinu sambandi við viðskiptavinina, teikna fyrir konur og sérsauma á þær líka,“ segir María Lovisa.

Eftir að hafa stundað verslunarrekstur í miðbæ Reykjavíkur í þrjá áratugi segir María nú komið

að tímamótum. Hún ætli að flytja sig um set.

„Ég bý núna á Selfossi og mun flytja verslunina þangað um miðjan næsta mánuð. Þar er ég með stórt og gott pláss. Ég er alls ekki hætt heldur mun halda áfram að hanna og framleiða fatnað.“

Vertu viss með
VISMED

Grætur þú upp úr þurru?

Svissnesk gervitár við augnþurri



LÆKKAÐU ÞRÝSTINGINN

Á vefsíðunni Authoritynutrition.com eru tilgreindar 15 leiðir til að lækka blóðþrýstinginn á náttúrulegan máta.

- Farðu í daglega göngutúra og æfðu reglulega.
- Minnkaðu saltneyslu.
- Minnkaðu alkóhólneyslu.
- Borðaðu mat sem er kalíumríkur. Til dæmis ávexti, grænmeti, mjólkurvörur hnetur, lax og baunir.
- Minnkaðu koffíneyslu.
- Lærðu að takast á við streytu.
- Borðaðu dökkt súkkulaði eða kakó.
- Léttu þig ef þú ert í yfirvigt.
- Hættu að reykja.
- Ekki borða viðbættan sykur eða einföld kolvetni.
- Borðaðu ber, þau eru rík af efnum sem eru góð fyrir heilsu hjartans.
- Prófaðu hugleiðslu eða djúppöndun.
- Borðaðu kalkríka fæðu.
- Taktu ráðlögð náttúruleg bæti-efni.
- Borðaðu fæði sem er ríkt af magnesíum.



ÚTSALA -40%

Vandaður þýskur og danskur fatnaður
Stærðir 36-52

Ítalskir og spænskir leðurskór
Stærðir 36-42,5

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Canal Grande í Feneyjum. Þar var Nanna á ferð um síðastliðin jól.

Á leynistað á jólum

Nanna Rögnvaldardóttir hefur undanfarin ár varið jóluum í útlöndum. Ástæðan er sú að henni fannst hún orðin allt of föst í jólahefðum. Nanna hefur lítinn áhuga á að fara á sólarströnd eða sitja á hóteli í einhverri stórborg en hefur þann sið að halda áfangastaðnum leyndum þar til þangað er komið.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is



Nanna Rögnvaldardóttir, ritstjóri hjá Forlaginu og matreiðslubókahöfundur, hefur ferðast töluvert síðustu fimmtán árin eða svo, ýmist ein eða með barnabörnum sínum sem hún segir vera skemmtilega ferðafélaga. Undanförunum þrennum jólum hefur Nanna varið ein í útlöndum. „Ég hef aldrei verið neitt sérstakt jólabarn og það eru nokkur ár síðan ég hætti að jólaskreyta eða vera með tré. Mér finnst satt að segja allt of mikið gert úr jóluum. En mér hefur þó oftast liðið vel um jólin, það er ekki málið. Mig langaði bara til að prófa að sleppa þeim, athuga hvernig það væri,“ útskýrir Nanna.

Segir engum frá

Nanna hefur haft þann skemmtilega hátt á að halda áfangastaðnum í þessum jólaferðum leyndum, gefið fólki einhverjar smávísendingar um hvert förinni er heitið, birt myndir á Facebook þegar hún er komin á staðinn og svo hefur fólk spreytt sig á að giska á hvar hún er stödd. „Þetta er nú bara til gamans gert. Þegar ég fór fyrst út var ég búin að grínast með að ég ætlaði ekkert að segja neinum hvert ég væri að fara en svo missti ég það út úr mér við einhvern og þá þýddi ekkert að reyna að halda því leyndu. En ég hef staðið við það í hin skiptin,“ segir hún og brosir.

Fyrsta jólaferð Nönnu var til eyjunnar Madeira sem hana hafði lengi langað til að heimsækja. „Ég leigði þar hundrað fermetra stórfína íbúð á frábærum stað í Funchal, sat úti á svölum og horfði ýmist á Atlantshafið eða upp til fjalla, rölti um Funchal, horfði á brimið, fór með svifbrautinni upp á fjallið í hádegina á aðfangadag, fékk mér fiskisúpu og horfði á stórkostlegt útsýnið. Í fyrra



Nanna hefur ferðast töluvert undanfarin ár. Þessi mynd af henni var tekin í ferðalagi með dóttursyni hennar við Schönbrunnhöll í Vín.

” Og jólamaturinn minn var þrenna af villisvína-, kengúru- og sebrakjöti.

Nanna Rögnvaldardóttir

ákvað ég að fara til Möltu. Malta er á vissan hátt miðpunktur Miðjarðarhafsins og hefur verið undir yfirráðum svo gott sem allra stórvelda sem þar hafa einhvern tíma risið og þau hafa öll haft áhrif á eyjuna, menningu hennar, tungumál, matargerð og fleira og þessu langaði mig að kynnast betur.“

Friðsæl jól

Á Möltu varði Nanna jóluum í höfuðborginni Valletta þar sem hún gat horft á skemmtiferðaskipin sigla framhjá glugganum sínum. „Valletta er fallegur smábær og ég held ég hafi gengið hverja einustu götu þar og skoðaði kirkjur og söfn og frábær listaverk. Og á jóladagsmorgun gekk ég hringinn í kringum bæinn og sá varla nokkurn á ferli nema gamlan mann sem sat á bryggjusporði og veiddi ofan í tvo

ketti. Núna um jólin var ég svo í Trieste á Ítalíu sem er notaleg borg og ég kundi afskaplega vel við mig þar. Átti afar friðsæl jól í lúxusrisibúð í gömlu glæsihúsi. Og jólamaturinn minn var þrenna af villisvína-, kengúru- og sebrakjöti á einhverju hipsteraveitingahúsi,“ segir Nanna og brosir.

Hún var heldur lengur í þeirri ferð en hún hafði áður verið, var þrjú daga í Trieste en fór svo til Padúa í tvo daga. Ferðin endaði svo á þremur dögum í Feneyjum. „Mér fannst skemmtilegt að sameina heimsókn til þessara þriggja norðurítölsku borga, það er ekki langt á milli þeirra en þær eru alveg ótrúlega ólíkar og það gerði ferðina enn áhugaverðari en ella.“

Notalegt að vera ein

Nanna komst að því að henni finnst notalegt að vera ein í útlöndum yfir jólin. „Þegar ég fór fyrst var ég alveg búin undir að verða yfirkomin af heimþrá á aðfangadagskvöld og að tárin rynnu niður kinnarnar á mér. En það var alls ekki. Þessi þrjú aðfangadagskvöld hef ég farið út að borða frekar snemma kvölds, rölt svo heim í gegnum miðbæinn og drukkið í mig jólastemminguna – það hefur alltaf verið fólk á ferli en allt mjög friðsælt – og þegar heim í íbúðina kemur hef ég sest niður með glas af góðu víni og ostbita og hlustað á Jussi Björling syngja O helga natt. Það eru mín jól, þau standa í svona fimm mínútur. Og svo spjalla ég aðeins við börn og barnabörn.“

Þegar Nanna er spurð að því hvort hún sé byrjuð að plana næstu ferð stendur aðeins á svörum. „Já og nei. Ég er með ákveðinn stað í huga, kannski fyrir næstu jól en ég er líka að reyna að gera upp við mig hvort ég fer til útlanda á sextugsafmælinu mínu núna í mars og ef ég geri það verður sá staður líklega fyrir valinu. Og nei, ég segi ekki hvaða staður það er.“



Á jóladagsmorgni á Möltu gekk Nanna hringinn í kringum Valletta og sá varla nokkurn á ferli nema gamlan mann sem sat á bryggjusporði og veiddi ofan í tvo ketti.



Í skoðunarferð um Madeira sá Nanna hve ótrúlega Madeirabúum hefur tekist að nýta land sitt, snarbrattar fjallshliðar og þrönga dali.