

Betrá líf

ÞRIÐJUDAGUR 24. OKTÓBER 2017

Kynningar: Heilsuborg ehf, Virk, Innes heildverslun, Saga Medica, Culiacan



Ottó hefur nú lést um 100 kíló frá því hann var þyngstur. Hann segir mestu muna að eiga auðveldara með að standa upp og hreyfa sig og þurfa ekki sífellt að vera að hugsa um mat. MYND/ANTON BRINK

Hundrað kílóum léttari

Ottó Karl Eldar byrjaði að bæta á sig upp úr níu ára aldri. Í byrjun árs 2012 var hann orðinn 230 kíló. Hann leitaði þá á náðir MFM miðstöðvarinnar og hefur lést um hundrað kíló. Til að viðhalda árangrinum er hann enn í ströngu prógrammi og sækir reglulega fundi. ➔2

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Ég byrjaði að þyngjast ungur að árum og eins og flestallir í þeim sporum hef ég marggöft farið í megrun. Þannig náði ég oft af mér tugum kílóa en þau komu alltaf jafnharðan aftur og oftast en ekki bættist annað eins við, enda vantaði mig alla eftirfylgni og hlutirnir fóru fljótt í sama farið, “lýsir Ottó sem ráðleggur fólki frekar að gera ekki neitt heldur en að fara í megrun þegar það er ekki tilbúið til að fylgja henni eftir. „Mín reynsla er sú að þá verður maður bara þyngri en áður.“

Ottó hefur starfað hjá Orkuveitunni í 45 ár og var svo komið að hann var farinn að missa úr vinnu vegna þyngdarinnar, enda kominn með sykursýki á háu stigi. „Yfirmaður minn kom mér þá að hjá VIRK – Starfsendurhæfingarsjóði sem kom mér til Estherar Helgu Guðmundsdóttur, sérfræðings í matar- og fíkniráðgjöf hjá Matarfíknimiðstöðinni. Þetta var í byrjun árs 2012 og náði ég í fyrstu góðum árangri. Það fór hins vegar svo að ég féll og þyngdist um þrjátíu kíló. Ég náði mér svo aftur á strik og hef nú lést um 100 kíló frá því að ég var sem þyngstur,“ upplýsir Ottó.

Hann segir það ekki hafa gerst af sjálfu sér. „Eftir að hafa klárað grunnnámskeið fór ég að sækja framhaldsmeðferð sem felst í vikulegum fundum hjá MFM miðstöðinni og því að heyra í Esther Helgu daglega og lista upp fyrir hana það sem ég hyggst borða næsta sólarhringinn,“ útskýrir Ottó. Auk þess sækir hann 12 spora fundi fyrir þá sem glíma við ofát og matarfíkn. Tvenn slík samtök eru virk hér á landi, OA og GSA, en þau eru félagskapur fólks sem hefur fengið lausn á vandamálum sínum tengdum mat. Samtökin byggja á 12 spora kerfi AA-samtakanna og ganga út á að viðhalda svokölluðu fráhalði frá vandanum. Því til viðbótar sækir hann vikulega fundi hjá EA samtökum eða Emotions Anonymous enda mikilvægt að vinna með tilfinningahlíðina jafnliða hinu.



Ottó á nú auðveldara með að hreyfa sig og er farinn að stunda sund.

Fráhalð lausnin

Matarfíkn er heilásjúkdómur, að sögn Estherar Helgu Guðmundsdóttur hjá MFM Miðstöðinni. Hún segir ákveðin matvæli svo sem sykur og sterkju breyta heilastarfseminni efnaræðilega, á sama hátt og áfengi og vímuefni, og valda ánetjun. Lausnin felst í því að halda sig frá þeim matvælum sem valda þessum breytingum á heila.

Aðspurður segist Ottó hafa látið hvað sem er ofan í sig en að hann hafi verið einna veikastur fyrir sykri. Meðferðin hjá MFM miðstöðinni gengur út á að halda sig frá sykri og sterkju sem hvort tveggja yfir undir ofát og vigta allt sem er borðað. „Þar er jafnframt tekið á sálrænum þáttum og reynt að finna út hvað það er sem veldur því að þú ert alltaf að borða. Markmiðið er að sættast við sjálfan sig því í raun ertu þinn verstí óvinur þegar ofatið nær yfirhöndinni og ákveðin sjálfseyðingarhvöt tekur völdin,“ segir Ottó.

Ottó hringir daglega í Esther Helgu og fer yfir það sem er á mat-

seðlinum. Ef einhverjar breytingar verða eða ef eitthvað fer úrskeiðis þarf hann sömuleiðis að tilkynna það. Þá er alltaf hægt að hringja í neyðarnúmer. Dæmigerður sólarhringur hljómar svona: 140 grömm af svínakjöti, 600 grömm af grænmeti og 20 grömm af sósu í kvöldmat, 120 grömm egg, tíu grömm fetastur og epli í morgunmat og 130 grömm af beikoni, 480 grömm af grænmeti og 20 grömm af sósu í hádegismat. Fyrir þetta greiðir Ottó 4.000 krónur á viku.

„Ég lít svo á að þetta hefði að öðrum kosti farið í enn eina pitsuna og líklega hefðu vængir og franskar bæst við. Þetta eru því ekki peningar sem ég sé eftir.“

Ottó segir hægt að hætta í meðferðinni hvenær sem er en að hann telji sig þurfa á aðhaldinu að halda. „Ef ég þyrfti ekki að skrifa allt niður og láta vita myndi ég fljótleiga fara að borða það sem mér sýnist.“ Hann segir matarfíkn ekkert öðruvísi en fíkn í áfengi eða annað. „Alkóhólistar ákveða á hverjum degi að þeir ætli ekki að drekka þann dag. Það sama gildir um sykurrinn hjá mér.“

Ottó líður mun betur í dag og segir mestu muna að hann eigi auðveldara með að standa upp og hreyfa sig. Þá er hann ekki sífellt að hugsa um mat eða hvað eigi að vera í matinn enda er það fyrirfram ákveðið. „Ég hef aldrei stundað líkamsrækt en náði sex mánuðum í Heilsuborg á dögunum sem er það lengsta sem ég hef nokkurn tímann haldið út. Nú er ég auk þess byrjaður að synda og finn hvað það gerir mér gott.“ Ottó segir þó ekki nauðsynlegt að stunda hreyfingu til að léttast heldur þurfi fyrst og fremst að breyta mataræðinu.

Þegar Ottó var sem þyngstur þurfti hann að sprauta sig með hæsta skammti af sykursýkilyfjum tvisvar á dag. Hann hefur nú náð að minnka lyfin svo um munar. Er laus við sprauturnar en tekur sykursýkilyf í töfluformi. Ottó segir marga sem komnir eru yfir 200 kíló, eins og raunin var með hann, fara á örorku. „Það var alltaf verið að spyrja mig hvort ég væri enn að vinna og ég skildi það í raun ekki. Það hvarflaði aldrei annað að mér en auðvitað hefði líklega komið að því að ég hefði þurft að jata mig sígraðan.“



Ottó var 230 kíló í byrjun árs 2012. Hann var kominn með sykursýki á háu stigi og var þyngdin farin að há honum í starfi.



Yfirmaður Ottós hjá Orkuveitunni kom honum að hjá VIRK sem vísaði honum til Estherar Helgu. Hann hefur notið leiðsagnar hennar síðan.



Ljósmyndari: Helena Stefánsdóttir

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið 10.–12. nóvember 2017 með Rósu Richter sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi.

Námskeiðið hentar þér: ef þú hefur endurtekið reynt að breyta óæskilegri hegðun eða mynstri en hefur svo dottið í sama farið aftur og aftur. Með hjálp listarinnar og EMDR meðferð munum við hefja mikilvæga úrvinnslu á því sem liggur á bak við vandan og byggja upp nýja von og framtíðarsýn. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) er viðurkennd sem hraðvirkasta leið til að vinna úr erfiðum atburðum eða upplifunum sem hafa sett mark sitt á líf okkar. Þú munt læra einfalda en mjög virka aðferð sem þú getur notað eftir námskeiðið til að fást við erfiðar tilfinningar. Rósa mun einnig kenna grunn í hugleiðslu og núvítund.

Rósa Richter sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur

Hafa gaman, leika þér og sleppa tókunum. Það þarf ekki að vera leiðinlegt að vinna í sjálfum sér, og langt í frá. Á námskeiðinu verður sungið, dansað, leirað, málað, hlegið og sköpunarkraftinum gefinn laus taumur. Listin kallar fram allan tilfinningaskalann og endurvekur barnið og skapandann sem býr innra með okkur.

Einnig er innifalið: ljúffengur og hollur matur, gisting í tvær nætur, aðgangur að baðhúsi og sundlaugum. Verð pr. einstakling er 59.000 kr.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.



Heilsustofnun
Náttúrulækningafélags
Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu

Námskeið
10.–12.
nóvember 2017



Kristín Friðriksdóttir hjúkrunarfræðingur og Íris Björk Ásgeirsdóttir íþróttfræðingur hjá Heilsuborg eru að fara af stað með nýtt námskeið. MYND/EYÞÓR

Úr rugli í reglu hjá Heilsuborg

Allir sækjast eftir góðri heilsu og vellíðan. Ósköp venjulegt fólk þarf oft en ekki að kljást við áskoranir tengdar heilsunni á lífsleiðinni. Áskoranir sem tengjast gjarnan lífsstíl nútímafólks.

Það er nú bara mannlegt að ætla að leysa vandamálin með sem minnstri fyrirhöfn," segir Íris Björk Ásgeirsdóttir, íþróttfræðingur hjá Heilsuborg. Íris, ásamt Kristínu Friðriksdóttur, hjúkrunarfræðingi hjá Heilsuborg, er að fara af stað með nýtt námskeið í vikulokin.

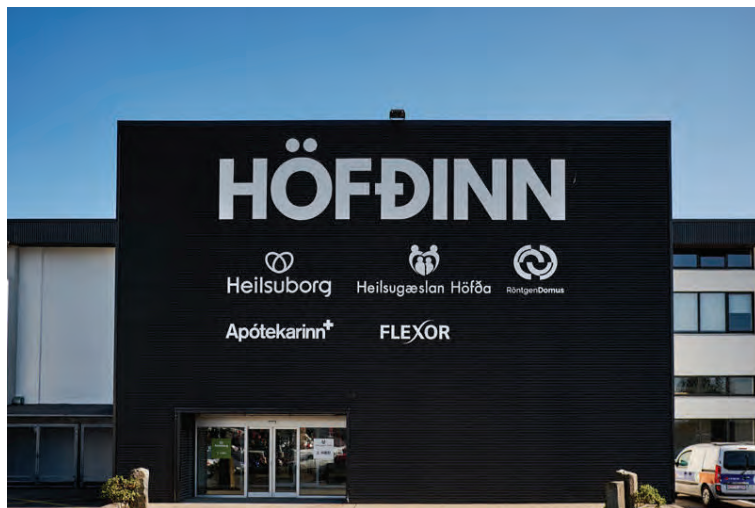
Námskeiðið nefnist Úr rugli í reglu og þar er tekið á þeim þáttum sem hafa verið skilgreindir sem nauðsynlegar undirstöður góðrar heilsu. „En skyndilausnir eru hins vegar ekki líklegar til árangurs, fólk vill sækja í sama farið aftur ef ekki er hugað að undirstöðunum," segir Íris.

Fólk er ólíkt

Námskeiðið Úr rugli í reglu er fyrir karla og konur sem vilja bæta heilsuna, hvort sem undirliggjandi heilsufarsleg vandamál eru til staðar eða fólk vill einfaldlega láta sér líða betur. „Við leggjum áherslu á að líta heilðrænt á heilsuna," segir Kristín. „Svo er fólk líka ólíkt og það sem hentar einum hentar ekki endilega öðrum. Í upphafi námskeiðs setja þátttakendur sér markmið um bætt heilsu, við sjáum þátttakendum síðan fyrir verkfærunum og hver og einn velur þau sem honum henta best."

Margar leiðir til að laga lífsstílinn

Oft vantar fólk hreinlega hugmyndir, er fast í sama farinu. Fólk hefur líka margt á sinni könnu og vill gjarnan fá ráð um hvernig það geti bætt heilsuna án þess að það taki of mikinn tíma eða kosti af mikla fyrirhöfn. „Hlutverk okkar sem leiðbeinenda er að styðja þátttakendur sjálfa til að finna lausnir til að bæta mataræðið, auka hreyfingu eða draga úr streitu,"



Nýlega flutti Heilsuborg að Bildshöfða 9.

“Hlutverk okkar sem leiðbeinenda er að styðja þátttakendur sjálfa til að finna lausnir til að bæta mataræðið, auka hreyfingu eða draga úr streitu."

segir Kristín. „Við förum yfir alla þessa þætti á námskeiðinu. Það eykur líkur á góðum árangri að hver og einn finni sína eigin leið. „Þetta hljómar kannski dálítið flókið en er það ekki í raun," segir Íris. „Það eru þessir litlu hlutir í daglega lífinu, sem við hugsum ekki svo mikið um, sem skipta á endanum svo miklu máli. Með því að gera breytingarnar skref fyrir skref verða þær yfirstíganlegri."

Skemmtileg og lifandi fræðsla

„Sem dæmi um það sem unnið er með er mataræðið, hvaða leiðir eru hjálplegar til að standast freistingar, hvernig hægt er að borða hollt á mannafötum, innkaupin eru skoðuð, sömuleiðis eldamennskan og margt fleira, segir Kristín. „Við förum yfir hreyfinguna, skoðum leiðir til að auka hana í daglegu lífi og hvernig við getum náð auknu jafnvægi og fundið leiðir til slökunar. Að breyta daglegum venjum er langtíma verkefni ef fólk vill ná varanlegum árangri. „Þess vegna stendur námskeiðið yfir í sex mánuði og eftir þann tíma er hægt að fara á framhaldsnámskeið, sem við mælum að sjálfsögðu með," segir Íris. Við hvetjum fólk til að gefa sér góðan tíma til að ná markmiðum sínum."

„Já, og svo leggjum við mikla áherslu á að hafa fræðsluna lifandi og skemmtilega," bætir Íris við. „Hóparnir vinna saman að því að finna lausnir og réttar leiðir í átt að betra lífi. Við gerum jákvæðar



Góð aðstaða er fyrir gesti í Heilsuborg. MYND/EYÞÓR

breytingar skref fyrir skref til að ná árangri sem endist. Fólk gerir þetta á sínum hraða og sinni getu."

Á námskeiðið koma ýmsir gestafyrirlesarar, hver með sína sérþekkingu, til dæmis sálfræðingur, læknir og ástríðukokkur. Úr rugli í reglu hefst 26. október.

Heilsuborg á nýjum stað

Nýlega flutti Heilsuborg í stærra og betra húsnæði í Höfðanum, Bildshöfða 9. Starfsemin var búin að sprengja utan af sér gamla húsnæðið í Faxafeni. Á nýja staðnum var starfsemin aukin um helming og nú starfa hjá Heilsuborg 90 manns.

Áhersla á fagmennsku

Hjá Heilsuborg starfar eingöngu fagfólk sem aðstoðar fólk við að öðlast aukna vellíðan og koma í veg fyrir heilsubrest. Sérfræðingar Heilsuborgar leggja áherslu á heilðræna nálgun og að koma til móts við þarfir mismunandi einstaklinga til að ná langvarandi árangri. Allir þjálf-

arar og sérfræðingar Heilsuborgar eru með háskólamenntun í sínu fagi og starfsemin styðst eingöngu við viðurkenndar aðferðir. Einkunnarorð Heilsuborgar eru „Árangur sem endist".

Stöðugt er unnið að því að breyta og bæta þjónustuna í takt við nýjustu þekkingu á áhrifum ýmissa þátta á heilsu og líðan.

Frí ráðgjöf

Margir eru óvissir um fyrstu skrefin í átt til betri heilsu og þess vegna býður Heilsuborg upp á frjá almenna ráðgjöf og stoðkerfismóttöku þar sem orsakir verkja eru greindar og mælt með næstu skrefum undir handleiðslu sérfræðinga.

Til að fá frekari upplýsingar um Heilsuborg og námskeiðin sem eru í boði er hægt að skoða heimasíðuna www.heilsuborg.is eða hringja í síma 560 1010.

Atvinnutenging hjá Virk

**VIRK – Starfs-
endurhæfingar-
sjóður setti á fót
nýtt þróunar-
verkefni síðasta
vetur sem hefur
þann tilgang að
efla samstarf
VIRK við fyrirtæki
og stofnanir.**

Í upphafi síðasta vetrar setti VIRK – Starfsendurhæfingarsjóður á fót nýtt þróunarverkefni. Tilgangur þess er að efla samstarf VIRK við fyrirtæki og stofnanir um allt land með það að markmiði að tryggja einstaklingum í starfsendurhæfingu farsæla endurkomu til vinnu.

Helsta hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa með árangursríkri starfsendurhæfingarpjónustu og er því þróunarverkefnið rökrétt framhald segir Liney Árnadóttir, atvinnulífstengill hjá VIRK. „Verkefnið gengur út á að brúa bilið milli starfsendurhæfingar- og vinnumarkaða. Markmiðið er tvíþætt, annars vegar að auðvelda fólki sem er að ljúka starfsendurhæfingu að finna starf við hæfi. Hins vegar snýst það um að gefa fyrirtækjum kost á að finna hæfan einstakling til starfa



Magnús Smári Snorrason og Liney Árnadóttir eru atvinnulífstenglar hjá VIRK. MYND/ERNIR

og fá um leið fræðslu og stuðning sem miðar að því að tryggja farsæla endurkomu til vinnu. Við veitum því bæði einstaklingum og vinnustöðum sérstakan stuðning til að sem bestur árangur náist.“

Til þess að ná þessum markmiðum hafa atvinnulífstenglar VIRK heimsótt fyrirtæki og stofnanir til að leita eftir samstarfi að sögn Magnúsar Smára Snorrasonar, atvinnulífstengils hjá VIRK. „Fyrirtækin undirrita samstarfsfyrirlýsingu þar sem tilgreindir eru sérstakir tengiliðir hjá fyrirtækinu og VIRK. Þetta auðveldar öll samskipti þegar atvinnulífstengill VIRK telur sig vera

með einstakling sem geti hentað í starf hjá viðkomandi fyrirtæki og svo öfugt. Mikil áhersla er lögð á að miðla réttum einstaklingi á réttan stað.“

Fengið góðar viðtökur

Þeir einstaklingar sem eru í starfsendurhæfingu hjá Virk og eru tilbúnir að mati sérfræðinga til að reyna endurkomu til vinnu njóta þessarar nýju þjónustu segja þau. „Þetta eru einstaklingar með fjölbreytta menntun og starfsreynslu. Við mælum almennt með því að byrjað sé í hlutastarfi fyrstu 4-6 vikurnar og virknin sé aukin jafnt

og þétt á þeim tíma þar til því starfs-
hlutfalli er náð sem stefnt er að, eins
konar stigvaxandi endurkoma til
vinnu. En margir munu líka ráða við
fullt starf eftir einhvern tíma,“ bæta
þau við.

Þau segjast hafa fengið mjög góðar viðtökur hjá fyrirtækjum og eru þakklát fyrir þau góðu viðbrögð. „Það er greinilega mikill velvilji hjá fyrirtækjunum og ljóst að þau vilja axla samfélagslega ábyrgð. Nú þegar hafa um 80 fyrirtæki undirritað samstarfsfyrirlýsingu en í raun erum við í sambandi við yfir 300 fyrirtæki. Hingað til að hafa ráðningar lukkast vel og hafa bæði fyrirtækin

og nýju starfsmennirnir verið mjög ánægð.“

Sú þjónusta sem VIRK veitir er viðtæk. „Við bjóðum einstaklingum aðstoð við atvinnuleit og starfsval en margir í þessum sporum standa frammi fyrir því að þurfa að skipta um starfsvettvang. Einnig veitum við stuðning eftir þörfum þegar viðkomandi hefur hafið störf, t.d. með aðkomu að skipulagi, mati á vinnuástandi og úrlausn hindrana.“

Ýmiss konar ágóði

Fyrirtækjum er á móti boðin aðstoð við að finna hæfan einstakling sem fellur að þeirra þörfum ásamt ráðgjöf um farsæla endurkomu til vinnu og aðlögun á vinnustað þegar við á. „Ágóði fyrirtækja liggur ekki einungis í verðmætum starfsmanni heldur líka í þekkingu á leiðum til að styðja fólk til starfa á ný eftir veikindi eða slys.“

Ýmsu er þó hægt að breyta til að auðvelda fólki með skerta starfsgetu endurkomu til vinnu. „Þrátt fyrir frábærar viðtökur er mikilvægt að vinnumarkaðurinn og fyrirtækin hugi betur að möguleikum á sveigjanlegri vinnutíma og mismunandi starfshlutfalli ásamt vönduðum leiðum til að taka við fólki eftir veikindi eða slys. Þannig geta þau mætt mismunandi þörfum einstaklinga. Það er nefnilega allra ávinningur að gera fólki kleift að nýta krafta sína og vera virkir einstaklingar á vinnumarkaði en þar verður hlutverk fyrirtækjanna seint ofmetið. Við erum því afar þakklát þeim sem hafa tekið þátt í þessu verkefni með okkur og vitum að þeim á eftir að fjölga svo um munar.“

Fitufordómar skaða alla

Rannsóknir sýna að feitt fólk getur verið jafnheilbrigt ef ekki heilbrigðara en grannt fólk. Þó telja margir það viðtekið sannindi að feitt fólk sé óheilbrigt og ógni jafnvel samfélaginu með tilvist sinni. Cat Pausé, prófessor í fitufræðum, hélt vinnustofu á vegum Samtaka um líkamsvirðingu.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Fituaktivistar benda enn fremur á skaðleg áhrif fitufordóma og samfélagsþrýstings á heilbrigði en beint sambandi er á milli streitu og kvíða og hjarta- og æðasjúkdóma svo dæmi séu tekin, grannvaxið íþróttafólk er ekki síður líklegt til að þróa með sér stöðkerfissjúkdóma en feitt fólk og þannig mætti lengi setja viðteknar skoðanir á feitu fólki og heilsufari þess í annað sambandi og skoða út frá öðru sjónarhorni. Cat Pausé er leiðandi í rannsóknum á fitufordómum á Nýja-Sjálandi. Hún var stödd hér á landi á dögunum og stóð fyrir vinnustofu á vegum Samtaka um líkamsvirðingu og kynjafræðideildar HÍ um líkamsvirðingu og fitufordóma.

„Ég er prófessor í fitufræðum við Massey-háskólann á Nýja-Sjálandi og eins og stendur gistiprófessor við Ludwig-Maximilian-háskólann í München í Þýskalandi. Ég er líka fituaktivisti sem þýðir að ég berst fyrir rétti feitra einstaklinga til að njóta mannvirðingar til jafns við ekki-feita,“ segir Cat og bætir við að rannsóknir hennar snúist um rannsóknir á áhrifum fitufordóma á heilsu og vellíðan feits fólks. „Eða einfaldlega: hvernig er að búa í heimi sem hatar þig? Með fólki sem ræðir innkaupakörfunna þína í búðinni? Sem hrópar fúkyrði að þér úr bílum þegar þú gengur yfir götu?“



Cat Pausé gaf sér tíma til að skoða Gullfoss í heimsókn sinni til Íslands þar sem hún stjórnaði vinnustofu á Jafnréttisdögum um fitufordóma og samfélagsleg áhrif þeirra. MYND/ÚR EINKASAFNI

“Ég er líka fitu-
aktivisti sem þýðir
að ég berst fyrir rétti
feitra einstaklinga til að
njóta mannvirðingar til
jafns við ekki-feita.”

Cat Pausé

Hvernig tilfinning er það þegar stjórnvöld kalla líkama þinn byrði á samfélaginu og opinberar eins konar útrýmingarstefnu gegn fólki eins og þér?“

Hún segir að því miður hafi flestar fiturannsóknir útilokað sjónarmið þeirra feitu sjálfra. „Í staðinn hafa ófólk rannsakendur búið til hugtakið offitu sem vandamál sem þarf að leysa, eða sjúkdóm sem þarf að lækna. Fiturannsóknirnar sem

við stundum beinast hins vegar að ástandinu að vera feitt eða feitur og röddum, líðan og upplifunum feits fólks.“

Hún segir að feitir líkamar séu almennt álitnir stjórnláusir og kostnaðarsamir fyrir samfélagið og feitt fólk álitit óábyrgir borgarar. Ýmsir setja þó spurningarmerki við þessar ályktanir og það sem margir halda að séu viðteknar staðreyndir um fitu sem gefa leyfi fyrir

ákveðinni orðræðu um feitt fólk og vilja frekar vinna gegn fordómum í þeim tilgangi að tryggja mannréttindi þeirra sem falla utan BMI-staðalsins. Cat Pausé bendir enda á að fitufordómar séu hættulegir fólki af öllum stærðum, ekki bara þeim sem eru feitir samkvæmt BMI-staðlinum. „Börn allt niður í þriggja ára aldur vita að það er slæmt að vera feitur og segja rannsakendum að þeir vilji ekki vera vinir feitra krakka. Unglingar þróa með sér átraskanir og óheilbrigð viðhorf til matar í sambandi við fitufordóma og hræðsluna við að verða feitt. Fullorðnar konur vilja frekar missa tíu ár af ævi sinni en að þyngjast um tíu kíló og lækna eru ólíklegri til að ráðleggja ófólkum sjúklingum um mataræði og hreyfingu því þeir draga þá skökku ályktun að þeir sem eru grannir hljóti að ástanda „heilbrigt“ lífni.“ Hún segir það algengan misskilning að stærð líkama einhvers sé vísbending um heilsuhæðun viðkomandi, lífsstíl eða heilsufar almennt. „Fólk virðist jafnvel telja að það sé sambandi milli þeirrar mannvirðingar sem fólk á skilið að njóta og heilsufars þess og holdafars, að af því að við höldum að feitt fólk sé óheilbrigðara en grannt þá eigi feitt fólk skilið slæma framkomu, dónaskap og misrétti. En feitt fólk skuldar þér ekki neitt. Ekki heilsu sína, ekki ástæður, ekki afsökunarbeiðni. Og alls ekki einhverja staðlaða fagurfræði eða kynferðislega örvun.“

Organic Human lífræn orkuskot í erli dagsins

Organic Human orkuskotin eru auðveld og fljótleg leið til að auka orkuna í erli dagsins. Orkuskotin eru kjörin viðbót við heilbrigðan lífsstíl og fjölbreytt mataræði og hundrað prósent lífræn.

Organic Human orkuskotin eru 100% lífræn og þróuð með það að leiðarljósi að uppsprettu jafnvægis og orku sé að finna innra með okkur. Þau innihalda þess vegna nákvæma blöndu af sérvöldum innihaldsefnum og eru því frábær leið til að auka orkuna á annasömum dögum," segir Guðrún Húnfjörð, markaðsstjóri hjá Innnesi heildverslun.

"Í orkuskotunum er ekki að finna nein aukefni, rotvarnarefni, litarefni eða viðbættan sykur. Auk þess eru þau öll í dökku glerflöskum en dökkt glerið dregur úr áhrifum útfjólublárra geisla svo allir þeir góðu eiginleikar sem innihaldið hefur til að bera halda sér," segir Guðrún.

"Skammtímaáhrifin eru orka og vellíðan hér og nú, langtímaáhrifin eru heilbrigðara lífverni og hamingja, sem felst í því að vita að þú ert að hugsa vel um bæði þig og náttúruna."

Túrmerik

Túrmerik inniheldur curcumin sem er afar öflugt andoxunarefni sem vinnur á bólgum í líkam-



Organic Human vörurnar eru danskar en við höfum íslenskað miðana til þess að auðvelda neytendum að fræðast um þær.

Skammtímaáhrifin eru orka og vellíðan hér og nú, langtímaáhrifin eru heilbrigðara lífverni og hamingja, sem felst í því að vita að þú ert að hugsa vel um bæði þig og náttúruna.

Guðrún Húnfjörð

anum. Það hlutleysir sindurefni og örvar líkamann til að framleiða andoxandi ensím. Þessi blanda af túrmerik, engifer, hafþyrniberjum, appelsínunum og eplum er einstaklega öflug blanda með fersku appelsínubragði.

Andoxun

Grænæði inniheldur mikið af andoxunarefnum sem stuðla að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og verndun frumna gegn oxunarálagi. Þessi blanda af engifer, eplum,



Guðrún Húnfjörð, markaðsstjóri hjá Innnesi. MYND/ERNIR

grænkáli, spírulínu, hveitigrasi, bygg-grasi og límónu er eins og her sem ræðst á sindurefni í líkamnum með fersku límónubragði.

Engifer

Engiferrott inniheldur mjög öflug andoxunarefni sem stuðla að verndun frumna ásamt því að virka sefandi á meltingarveginn og vera bólgueydandi. Þessi blanda af engifer, rauðrófum, granateplum, sítrónum og chili er hressandi og passlega bragðsterk.

fastus.is

HALTU ÞÉR Í GÓÐU FORMI HEIMA Í STOFU

Hjá FASTUS fæst mikið úrval af æfingatækjum fyrir jafnvægis- og styrktarþjálfun, sem auðvelt er að nota heima í stofu. Kíktu á úrvalið í verslun okkar eða á www.fastus.is



SANDPOKAR



HANDLÓÐ



PREKHJÓL
Verð frá 95.000 kr



ÆFINGABOLTAR & YOGADÝNUR



GADDABOLTAR



FJÖLPJÁLFRAR
Verð frá 105.000 kr.

Verið velkomin í verslun okkar
Opíð virka daga kl. 8:30–17:00
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Að brenna út og rekast á vegg

Venjulega er rætt af mikilli aðdáun um ofurkonur. Það getur hins vegar farið illa með fólk að vera stöðugt undir miklu álagi. Streita getur verið mjög hættuleg, eftir því sem fram kemur í nýrri sænskri bók.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Anna Voltaire, læknir í Svíþjóð og sex barna móðir, hefur gefið út bók sem hún nefnir „Innan væggen“ og vakið hefur mikla athygli í Svíþjóð. Þar lýsir hún því hvernig líkaminn sagði stopp þegar hún var 45 ára. Anna hafði starfað sem læknir ásamt því að sinna börnum sínum og heimilisstörfum. Í bókinni lýsir hún streitu og álagi í daglegu lífi og hvernig hún áttaði sig á því að hún væri að brenna út.

„Ég er læknir og starf mitt er að hjálpa öðrum í veikindum. Starfið hefur verið líf mitt og yndi. Ég hefði átt að kannast við viðvörðunarböllum hjá sjálfri mér. Álagssjúkdómur eins og síþreyta eru algengir,“ segir Anna, sem gekk á vegg í lífi sínu og hefur tekist á við sjúkdóminn, í viðtali við netútgáfu sænska blaðsins Expressen. Núna tveimur og hálfu ári síðar hefur hún náð sér þokkalega og sendir frá sér bók um þessa reynslu og hvernig fólk getur tekist á við streituna í lífinu. Í bókinni gefur hún upp viðvörðunarkerfi sem líkaminn gæti sent frá sér þegar hann er um það bil að brenna út. „Við erum öll ólík og það getur verið mismunandi hvernig sjúkdómurinn læðist að okkur,“ segir hún.

Mörg einkenni

Anna var með líkamlega verki og taldi þá vera vegna þess að hún hafði gengið með sex börn. Staðreyndin var sú að hún var of stressuð. Vöðvabólga í öxlum og hnakka eru merki um of mikið álag. Höfuðverkur kemur af spennu sem jafnframt er afleiðing af stressi. Algengt er að finna fyrir slíkum höfuðverk á föstudögum eftir annasama vinnuviku. „Ef fólk er ekki vant að fá höfuðverk en hann byrjar allt í einu að gera vart við sig ætti að leita til heimilislæknisins,“ segir Anna. „Vont skap og þringing getur sömuleiðis verið merki um síþreytu.“

Í bókinni deilir Anna með lesendum eigin reynslu af síþreytu á áreiðanlegan og persónulegan hátt. Einnig bendir hún á hvaða meðferðir eru í boði og hvernig fólk getur sjálft brugðist við. „Ég



Það er ekkert mjög sniðugt að vera ofurkona. Ég er mjög skipulögð manneskja og alltaf með allt á hreinu. Ég gaf barninu minu brjóst á meðan ég þreif húsíð og var von að gera marga hluti í einu.

var orðin hálfgerð skrimslu heima fyrir,“ segir Anna og bætir við að unglingsbörn hennar hafi spurt hvort hún væri að snappa. „Ég var alltaf á fullu. Mér fannst ekkert mál að elda fjóra rétti til að gera öllum til hægis í kvöldmatnum. Einn daginn fann ég að allt var einhvern veginn orðið of mikið. Ég æpti á krakkana að það væru bara samlokur í matinn. Þringingurinn kom mest fram heima í garð fjölskyldunnar. Hugsanlega fengu starfsfélagar mínir líka sinn skammt af skapillskunni,“ útskýrir Anna. „Ég reyndar þekki eina súperduglega manneskju sem einn daginn öskraði í vinnunni: „Nei, nú get ég ekki meira.“ Hún fann að streitan var farin að taka völdin. Þringingur og streita fara mjög oft vel

saman. Þegar þannig er komið er kannski rétt að skoða á hvaða stað maður er kominn. Börn hafa engan skilning á ofurstressaðri móður, þau sjá bara ómurluga fúla og skapvonda manneskju. Það getur samt verið ansi erfitt að sjá sjálfan sig í réttu ljósi, svo var einnig með mig sjálfa,“ segir hún.

Að týna sjálfri sér

„Eitt af því sem skeður í öllu þessu álagi er að minnið versnar. Maður gleymir hvar maður setti billyklana, setur þá jafnvel í ísskápinn, gleymir fundum í vinnunni og man ekki hvað maður ætlaði að segja. Einu sinni ætlaði ég að segja mótorhjól en sagði reiðhjólaljálmar í staðinn. Maður fattar þetta ekki sjálfur fyrr en fólk horfir forviða á mann. Svona bull var mjög ólíkt mér og passaði heldur ekki við sjálfmynd mína. Ég er mjög skipulögð manneskja og alltaf með allt á hreinu. Ég gaf barninu mínu brjóst á meðan ég þreif húsíð og var von að gera marga hluti í einu. Þegar álagið var orðið of mikið gat ég ekki einu sinni sett kaffipokann á réttan stað í kaffivélina. Engar pillur geta læknað þetta, því miður,“ segir Anna.

Einn af fylgifyskum síþreytu er verra ónæmiskerfi. „Maður fær oftast kvef og óútskýrðan hita sem kemur og fer. Ég fékk veirusýkingu, ristil, sem venjulega kemur ekki hjá ungu og frisku fólki. Ég leitaði læknis vegna þessa því ég áttáði mig ekki á hvað þetta væri. Læknirinn benti mér á að ég þyrfti að hvílast, ég væri greinilega undir of miklu álagi. Ekki einu sinni það kveikti á viðvörðunarböllum hjá mér,“ segir Anna sem nokkru seinna fór í sjúkrahús á sjúkrahús gjörsamlega búin á sál og líkama. Hún mælir ekki með því að fólk brenni svo svakalega út að það þurfi með sjúkrabil á spítala. „Best er að heimsækja heimilislækninn



Anna Voltaire, læknir í Svíþjóð og sex barna móðir.

ef maður finnur fyrir einkennum síþreytu. Hann getur leiðbeint um hvíld og meðferð,“ segir hún. „Og það er best að fara eftir fyrirmælunum.“

Þringandi hávaði

Viðkvæmni vegna hávaða er ein af viðvörðunarböllum ofþreytu. Ef þér finnst vera stöðugt suð í eyrunum er það væntanlega stress, þó ekki þegar um er að ræða tinnitus. „Ég varð ofurviðkvæm fyrir öllum hávaða. Meira að segja glamrið í diskum í eldhúsinu fór fyrir brjostið á mér. Ég gekk um og bað börnin að hafa hægara um sig en þau stöðu bara og sögðu að það hefði ekki verið neinn hávaði.“

Svefninn getur líka sagt heilmikið um streitu. Ef þú sefur meira en venjulega án þess að vakna úthvöld getur það verið merki um of mikið álag. Eða ef þú vaknar upp við minnsta þrusk og átt erfitt með að sofna aftur. Ef svefnmynstrið

breytist allt í einu þarf að taka það alvarlega. Svefninn er afar mikilvægur og ef hann er ekki í lagi getur maður orðið mjög veikur. Maður vaknar kannski um miðja nótt í stresskasti yfir hinu og þessu sem maður á ógert.“

Álagssjúkdómur

Álagssjúkdómur eru algengir í Svíþjóð. Um 32 þúsund manns greinast með síþreytu þar í landi árlega. Ástæðan gæti verið of mikið álag í starfi, atvinnumissir, vandamál í hjónabandi eða undirliggjandi sjúkdómur. Síþreyta er alvarlegur sjúkdómur sem getur lagst þungt á fólk. Sumir ná sér aldrei fullkomlega og eiga erfitt með að höndla álag þótt þeir hafi náð sér af veikindunum. „Sjúklingar hafa komið til mín eftir að hafa rekist á vegg og sagt að þeir sofi bara og sofi. Það er mjög gott. Svefn og rólegheit er það sem við þurfum á að halda.“

Heilsu Qigong

5 helstu ástæður þess að líða qigong
Qigong (horíð fram “tsí-gong”) er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þar sem saman fer qi, sem merkir “lífskraftur”, og gong, sem merkir “nákvæmar æfingar”.

- 1. Aukin vellíðan og lífsþróttur**
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarta- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.
- 2. Dregur úr þrálátum sársauka**
Með hjálp sjónar og stjórnaðar huga og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá lídagigt.
- 3. Betra blóðstreymi**
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukid súrefnisflæði í líkamanum.
- 4. Dregur úr spennu**
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttuhægdun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.
- 5. Byggir upp sjálfsvirðingu**
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

Skráning
í síma
553 8282

Þú finnur okkur
á Facebook



Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

Lífrænt lífsstílsste frá English Tea Shop

English Tea Shop framleiðir lífrænt te í hæsta gæðaflokki. Fjölbreytt úrval tegunda er að finna í hillum verslana.

Te frá English Tea Shop er lífrænt hágæða te fyrir te-unnendur sem og þá sem eru að drekka sína fyrstu tebolla. ETS býður nefnilega upp á alls kyns óhefðbundnar teblöndur sem ýmist innihalda svart te, grænt te, hvítt te eða eingöngu jurtir,“ segir Guðrún Húnfjörð, markaðsstjóri hjá Innnesi heildverslun.

„Það sem einkennir ETS te eru silkimjúku pýramíðarnir sem innihalda mjög gróft malað te og jurtir sem þenjast út í heitu vatni og gera tebollann svo girnilegan. Til eru fjölmargar tegundir frá ETS á íslenskum markaði og er Wellness-línan einstaklega skemmtileg. Í henni eru lífrænar jurtablöndur með mismunandi eiginleika.



Til eru fjölmargar tegundir frá ETS á íslenskum markaði.

Detox Me hjálpar líkamanum að hreinsa sig, Sleepy Me stuðlar að betri svefni, Slim Me inniheldur

„Auk strangs gæða- eftirlits með hrá- efninu sjálfu er gengið úr skugga um að allir birgjar tileinki sér sjálfbæra framleiðsluhætti og stuðli þannig í samvinnu við ETS að verndun jarðarinnar.“

Guðrún Húnfjörð



brennsluórvandi jurtir, Energize Me gefur góða orku án þess að vera með órvandi efni, Sensual Me örvar skynfærin og Youthful Me inniheldur andoxandi jurtir.“

100% rekjanleiki frá laufi í bolla

ETS leggur metnað sinn í að framleiða te í allra hæsta gæðaflokki ásamt því að vernda umhverfið eins og mögulegt er. Allt te frá þeim er pakkað í þeirra eigin verksmiðju í Srí Lanka sem státar af gæðavottun, öryggisvottun, lífrænni vottun og fairtrade vottun.

„Auk strangs gæðaefirlits með hráefninu sjálfu er gengið úr skugga um að allir birgjar tileinki sér sjálfbæra framleiðsluhætti og stuðli þannig í samvinnu við ETS að verndun jarðarinnar. Öll hráefnin eru 100% rekjanleg frá laufi í bolla,“ segir Guðrún.

ETS Wellness línan fæst í Nettó, Fjarðarkaupum, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómavali, Bláhorninu, Hverfisbúðinni, Vöruvali Vestmannaeyjum, Smáulind Patreksfirði, Kaupfélagi Steingrimsfjarðar Hólmarvík og Kjörbúðinni Bolungarvík.



Líkaminn lætur þig vita

Sigurbjörg Ágústsdóttir hefur starfað sem þjálfari síðastliðin 25 ár hjá World Class. Hún hefur brennandi áhuga á heilsu og næringu og lítur svo á að gott mataræði og hreyfing séu frumfor- sendur velliðunar. Hún gerði nýjan rétt með Culiacan sem heitir CLEAN EATING BURRITO SKÁL.

Rétturinn er fullur af næringu og vítamínunum en laus við glúten, mjólkurvörur og auðvitað sykur. Hreint mataræði er hugmyndafræðin á bak við réttinn og gengur út á að borða sem ferskasta fæðu, sleppa glúteni, sykri og mjólkurvörum.

„Ástæðan er sú að ég sem þjálfari veit hvað næringin skiptir miklu máli. Og þess vegna er gefandi fyrir mig að vinna með fólki eins og stelpunum á Culiacan því þær hlusta á viðskiptavininn og eru með puttann á þúsinum. Þær hafa reyndar alltaf lagt áherslu á gott hráefni og rétta samsetningu en eru sífellt að leita leiða til að gera enn betur. Mér finnst mjög gaman að þróa með þeim betra bensín á kroppinn, hreinni og minna unninn mat.“ Burritoskálarnar eru samsettar í góðum hlutföllum af prótíni, kolvetni og fitu. Kjúklingurinn er grillaður og grænmetið er ferskt. Eins og flestir vita er svo fitan úr avókadóinu holl og næringarrík.

„Ég hef starfað við þjálfun hjá World Class síðan 1992. Eftirspurn eftir þjálfun hefur breyst töluvert síðustu áratugi og viðhorf til þjálfunar orðið annað. Fólk er í miklu meiri mæli tilbúið að fjárfesta í heilsunni með þessum hætti. Þjálfun er lífsstíll en ekki síður forvörn og þannig velur fólk að fjárfesta í sjálfu sér. Líkamsræktin verður svo oft útundan í miklu annríki en ef þú skuldbindur þig með þjálfarann seturðu sjálfan þig ofar á forgangslistann.“

En það er ekki bara þjálfunin sem skiptir máli þegar kemur að betri líðan og heilsu.



Hreint mataræði er hugmyndafræðin á bak við nýja réttinn frá Culiacan.

„Næring skiptir líka mjög miklu máli. Líkaminn er svo fullkominn, alveg eins og vél og eldsneytið getur skipt sköpum. Og líkaminn lætur okkur vita hvernig næringu við erum að fá og þess vegna er mikilvægt að hlusta á kroppinn, ef þér líður vel af matnum þá er hann góður fyrir þig.“ Hún segir að í dagsins önn tyni fólk því niður að þekkja viðbrögð líkamans við því sem við látum ofan í okkur. „Líkaminn veit hvað er gott fyrir okkur og hann verðlaunar góða næringu með velliðan og góðum afköstum og meiri lífsgleði. Matur sem er mikið unninn er ekki bensín sem stendur með okkur, hann er næringarlaus og gefur lítið.“

Culiacan er til húsa á Suðurlandsbraut 4 og býður einnig upp á að taka matinn með. Allar umbúðir eru umhverfisvænar enda eru einkunnarorð staðarins: Hrein fæða, hrein samviska. Sú stefna endurspeglast í allri starfsemi.

Allar burritoskálarnar verða á sérstöku kynningartilboði til mánaðamóta eða 1.490 kr.



Sigurbjörg Ágústsdóttir lítur svo á að gott mataræði og hreyfing séu frumfor- sendur velliðunar. mynd/culiacan

Bætt lífsgæði með aðstoð íslensku hvannarinnar

Fyrirtækið SagaMedica rannsakar íslenskar lækningajurtir og framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn sem geta meðal annars unnið gegn kvefpestum og bætt lífsgæði og þrótt.

Þekkingarfyrirtækið SagaMedica er leiðandi afl í íslenskum náttúruvöruviðnaði. Fyrirtækið var stofnað árið 2000, en upphafið má rekja til rannsókna dr. Sigmundar Guðbjarnasonar, líf-efnafræðings og fyrrverandi rektors Háskóla Íslands. SagaMedica sérhæfir sig í rannsóknum á íslenskum lækningajurtum og framleiðslu á hágæða náttúruvörum úr þeim. Fyrirtækið selur vörur sínar bæði innanlands og á erlendum mörkuðum.

„Íslenska ætíhvönnin er uppistaðan í vörum SagaMedica, en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá SagaMedica. „Hvönnin hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, því hún hefur verið talin afar mikilvirk lækningajurt allt frá landnámstíð.“

Fælir flensuna burt

„Sérfræðingar fyrirtækisins eru stöðugt að rannsaka og þróa nýjar afurðir sem stuðla að bættum lífsgæðum. Það er okkar markmið að létta fólki lífið,“ segir Ingibjörg.

SagaVita (áður Angelica) jurta-veigin er fyrsta varan sem sett var á markað hjá SagaMedica. „SagaVita er unnið úr hvannarfræjum og afurðin inniheldur fjölmörg lífvirk efni,“ segir Ingibjörg. „SagaVita er talin hafa styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið. Margir taka því SagaVita á haustin til að verjast



Ingibjörg segir að markmið SagaMedica sé að bæta lífsgæði fólks. MYND/BALDUR KRISTJÁNSSON

kvefi og flensu. Einnig hefur SagaVita þótt gagnast þeim sem eru að jafna sig eftir veikindi og gefa aukinn kraft og framtakssemi.“

SagaVita er bæði fánlegt í töflu- og vökvaformi.

Íslenska röddin sivalsæl

„Í gegnum árin hefur SagaMedica útvinnað vörulínuna jafnt og þétt og höfum við nýlega tekið í gegn og sett á markað nýjar umbúðir og tegundir fyrir Voxis háls-

töflurnar,“ segir Ingibjörg. „Þessar umbúðabreytingar eru í takt við þær breytingar sem gerðar voru á umbúðum annarra vörutegunda á síðasta ári. Voxis hálsstöflurnar eru nú jafnframt fánlegur sykurlausar

„Íslenska ætíhvönnin er uppistaðan í vörum SagaMedica og hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, því hún hefur verið talin afar mikilvirk lækningajurt allt frá landnámstíð.“

Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir

og sykurlausar með engifer.“

„Voxis hálsstöflurnar eru vinsælustu hálsstöflur landsins samkvæmt síðustu mælingum (Nielsen tölur, september, Gallup á Íslandi). Töflurnar gagnast vel við kvefi og sárindum í hálsi og mýkja röddina. Fyrir utan það eru þær einstaklega bragðgóðar og henta öllum aldurs- hópum,“ segir Ingibjörg. „Eins og aðrar vörur SagaMedica eru Voxis töflurnar framleiddar úr hvönn en auk þess innihalda þær mentól og eucalyptus. Til gamans má geta að nafnið Voxis þýðir íslensk rödd, en „vox“ þýðir rödd á latínu og „is“ er svo landskóði Íslands.“

Aðrar vörur frá SagaMedica eru SagaPro og SagaMemo og eru allar vörur fánlegar í helstu apótekum, heilsuþöllum, matvöruverslunum og á vef þeirra, SagaMedica.is

Uppskrift að betra lífi

Tíminn er af skornum skammti. Allt of margir sitja fastir í fortíðinni eða biða eftir framtíðinni og gleyma að njóta líðandi stundar með öllum sínum dýrmætu andartökum sem skapa góðar minningar. Lifum af ástríðu og í tilhlökkun fyrir verkefnum dagsins því hamingjan hefur lítið með veraldleg auðæfi að gera.

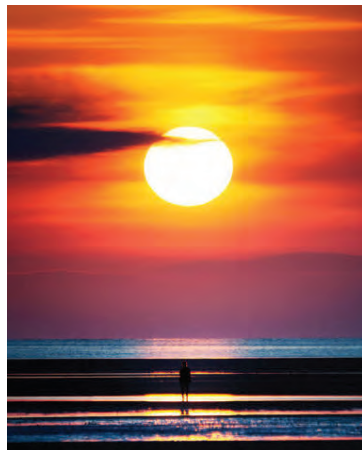
Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



- Slökum á. Það þarf ekki að gera allt í snarhasti. Stresslaust líf eykur hamingju og árvekni.
- Hlúum að fólkinu sem er okkur kærast, njótum samvasta við það sem oftast og komum fram við það eins og við viljum að sé komið fram við okkur.
- Einbeitem okkur að því sem við höfum frekar en því sem við höfum ekki, þegar kemur að eigin velgengni.
- Vikkum út sjóndeildarhringinn og reynum okkur við ný verkefni. Sérhver dagur felur í sér ný tækifæri til að kynna sjálfum sér betur og læra eitthvað nýtt um lífið.
- Kynnumst fólki sem er svipað og við sjálf erum, en líka fólki sem er ólíkt okkur. Það eykur þekkingu okkar á misjöfnu hlutskipti og skilning okkar á ólíkrí lífsreynslu fólks.
- Verum opin fyrir lystisemdum lífsins með kosta ekki krönu, eins

og dýrlegu sólarlagi eða því að geta kúrt undir sæng þegar vont veður geisar úti.

- Njótum þess að vera með okkur sjálfum. Enginn annar skynjar betur hvað maður vill eða þarfnast sjálfur.
- Jörðin er undurfegur staður. Förum sem oftast út í náttúruna og ferðumst til að opna hugann, kynnast ólíku fólki, menningu og landslagi.
- Hjálpum náunganum. Það fáum við margfalt til baka og upplifum sanna vellíðan á eftir.
- Notum skilningarvitin til að njóta þess besta úr jarðlífinu. Hlustum á fegurstu hljóðin, kjömsum á sælkeramat, snertum það sem freistar okkar að snerta, horfum á fagurt sköpunarverkið og nusum af margvíslegri angan tilverunnar.
- Hugsum meira og tölum minna. Með því lærum við meira og missum af minna.
- Sofum vel. Þreyttur hugur er vansæll og afkastalítill.
- Stöndum við orð okkar. Það sýnir úr hverju við erum gerð og



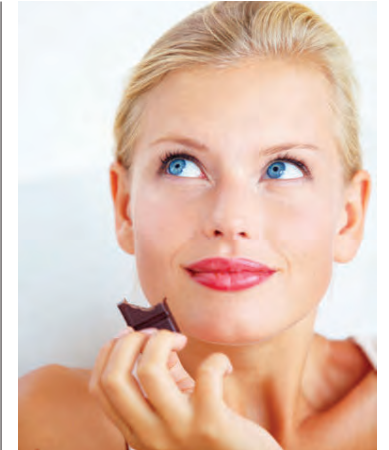
Sköpunarverkið í sinni fegurstu mynd veldur vellíðan og hamingju þeirra sem njóta og kostar ekkert.

- hvernig okkar verður minnst.
- Hættum fullkornunarárættu til þess eins að ganga í augu annarra. Reynum frekar að fullnægja eigin þörfum og löngunum.
- Látum fortíðina lönd og leið og höfum ekki áhyggjur af framtíðinni. Lifum í núinu því ellegar



Hláturinn lengir lífið og því ættum við að hlæja sem oftast og hætta að taka lífið of alvarlega.

- missum við af lífinu hér og nú. Verum vakandi fyrir öllum litlu, dýrmætu augnablikunum og njótum þeirrar andagiftar og hamingju sem í þeim felast.
- Hlæjum og hættum að taka lífið of alvarlega. Hláturinn lengir lífið.



Súkkulaði er sælubiti, eins og svo margt annað sem við getum upplifað og nært með skilningarvitunum.

- Stígum út fyrir þægindarammann og tókum óvæntum tækifærum með opnum huga.
- Hættum að sóa tíma okkar og lærum tímastjórnun til að ná markmiðum. Ellegar ráfum við stefnulaust áfram og eigum á hættu að missa sjónar á þeim.