

# Mælir heils hugar með Bio-Kult

Bio-Kult Pro-Cyan er háþrúð þri-virk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur endurtekið haft þvagnfæra-óþægindi en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro-Cyan.

Margar konur þjást af þvagnfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteriunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagnfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagnfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. „Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það allt mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig,“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir. Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlandi kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákváð ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn þessum króníska vanda mínum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk

» Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri.



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagnfæraóþæginda. MYND/ GVA

einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

## Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmalörur, breyttur lífsstíll,

aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvagnlát, aukin þörf fyrir þvagnlát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvagnlát og óeðlileg lykt og litur á þvagini. Trónuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagnfærasýkingum. Trónuber hindra að E. coli-bakterian ná fötfestu við slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvagini. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þri-virka formúlu, sem hefur verið vísindalega þrúð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trónuberja-extrakt, vinveitta gerla og

A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamins í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk áður en inn-taka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fulloröna.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

# Aldrei haft jafn þykkt hár

Er hárlós eða of þunnt hár að plaga þig? Hair Volume inniheldur vaxtarvakann Proxynidín B2, hirsisþykkni, vítamín og steinefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og geta gert það líflegra og fallegra.

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume frá New Nordic en það tók um það bil 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“

## Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bættiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtaþykkni úr eplum sem er ríkt af Proxynidín B2 og hirsí sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínum. Biotín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlítar.

Hair Volume er bættiefni sem getur hjálpað til að viðhalda þykkt hársins.



Hef aldrei haft jafn löng augnhár og þykkt hár.

Edda Dungal hefur góða reynslu af Hair Volume.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



# Undir áhrifum frá Tove Jansson

Sólrún Ylfa Ingimarsdóttir og Atli Arnarsson, höfundar stillukvikmyndarinnar Marglita marglyttan, standa fyrir hreyfimyndasmiðjum um helgina, fyrir krakka á aldrinum átta til þrettán ára.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Í fyrrasumar var ég að vinna í skapandi sumarstörfum hjá Kópavogsbæ og þetta var verkefni mitt, stillumyndin Marglita marglyttan,“ segir Sólrún Ylfa og bætir við: „En þar sem við Atli erum trúlofuð og búum saman þá varð hann fljótt mjög flæktur í verkefnið og á endanum varð þetta að samstarfsverkefni okkar. Fyrr í sumar settum við myndina svo á netið og þá hafði fólk frá RIFF samband og það okkur að halda námskeið fyrir krakka í tengslum við RIFF.“

Atli bætir við að hvorugt þeirra hafi haft neina sérstaka reynslu af stillumyndagerð áður. „Ég hafði reyndar unnið í kvikmyndum en þá sem hljóðmaður en ég lærði hljóðtækni hjá Stúdíó Sýrlandi. Svo hafði ég verið í tónlist.“ segir hann og Sólrún bætir við: „Og ég er að mennta mig í fíðuleik. En ég hef alltaf verið með myndlistina svona til hliðar og þarna gafst mér tækifæri til að hafa það ekki til hliðar.“ Hún segir myndina vera undir áhrifum frá myndasögum eftir Tove Jansson. „Mig langaði að gera svona furðusögu sem gæti passað inn í söguheim hennar. Á sama tíma langaði mig líka að vinna með jafnrétti, vildi að aðalpersónan væri alveg kynlaus og eiginlega bara allar persónurnar sem var eiginlega útgangspunktur. En myndin fjallar um umhverfisvernd og líka bara samvinnuverkefni og hvernig lífið getur komið manni á óvart.“

Námskeiðið er ætlað krökkum á aldrinum 8 til 13 ára. Sólrún og Atli hafa þegar haldið eitt námskeiði, á Bókasafni Kópavogs. „Svo erum við með tvö námskeið um helgina, á Bókasafni Seltjarnarness í dag og á Grófasafni á morgun. Við byrjum á því að sýna myndina og svo gefum við krökkunum lausan tauminn til að sleppa sköpunar-



Sólrún Ylfa Ingimarsdóttir og Atli Arnarsson kenna stillimyndagerð á bókasöfnunum á Seltjarnarnesi og í Grófinni um helgina. MYND: SIGTRYGGUR ARI

Við byrjum á því að sýna myndina og svo gefum við krökkunum frelsi til að sleppa sköpunarkraftinum lausum.

Atli Arnarsson

kraftinum lausum,“ segir Atli og bendir á að þáttakendur megi taka með sér plastfígúrus, leikfangabíla, skrautpappír eða annað eftirlætisefni ef þeir óska eftir að vinna sérstaklega með það. „Og þau eru mjög hugmyndaþrik og fara strax að skapa. Við komum líka með efni til að vinna með. Það er best ef krakkar vinna á eigin síma eða spjaldtölvur en við verðum líka með spjaldtölvur til að lána þeim

sem hafa ekki aðgang að slíkum tækjum,“ segir Sólrún. Þau benda á að æskilegt sé að þeir sem mæta með eigin snjalltæki verði búnir að hláða niður forritinu Stop motion studio áður en þeir koma á staðinn. Forritið er ókeypis. En skyldi vera önnur stillumynd í farvegi hjá þeim Sólrúnu og Atla? „Það er ein mynd í pottinum sem okkur langar að gera og erum spennt að sjá hvernig kemur út,“ segir Sólrún

og Atli bætir við: „Þetta er tímaflek vinna og þarf að skipuleggja sig vel og mikið. Það tók svona þrjú mánuði að gera Marglitu marglyttuna en okkar langar að gera ennþá vandaðri og flottari mynd næst.“

Aðgangur að smíðjunum er ókeypis en nauðsynlegt er að skrá sig. Skráning fer fram á heimasíðu bókasafnanna þar sem námskeiðin eru haldin. Þátttakendaföldi er takmarkaður.

## Ert þú með bakflæði?

Lansoprazol Krka 15 mg – nýtt lyf án lyfseðils við brjóstsviða og súru bakflæði.

Margir þjást af brjóstsviða og súru bakflæði og hefur það áhrif á líðan og líf einstaklingsins. Hjá sumum er brjóstsviði hreinlega fylgífiskur þess að borða,“ segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Brjóstsviði og súrt bakflæði stafa oftast af því að súr magavökví flæðir frá maga upp í vélinda vegna þess að lokuvöðvinnin í vélindanu starfar ekki eðlilega. Þegar magasýrur flæða ítrekað þessa leið getur það leitt til þess að bólgur og skemmdir verða á slimhúð í vélinda.

„Lansoprazol Krka inniheldur

Lansoprazol Krka 15 mg

- Magasýrubolín hörð hylki
- Meðferð við brjóstsviða og súru bakflæði
- Skammtur: 1–2 hylki á dag
- Hylkin skal taka að minnsta kost 30 mínútum fyrir mat
- Pakkningastærðir: 28 stk. og 56 stk.



virka efnið lansoprazol sem hefur áhrif á seytingu magasýru. Það hemur magasýrumyndun með því að hamla virkni ákveðins ensíms í saltsýrurfrumum magans,“ segir Sigrún Sif.

Lansoprazol Krka 15 mg er til í tveimur pakkningastærðum: 28 hylki og 56 hylki. Meðferð við

brjóstsviða og súru bakflæði er 1–2 hylki á dag. Lyfið er ætlað full-orðnum.

Salan hófst 1. september og er Lansoprazol Krka 15 mg komið í sölu í flestum apótekum en hingað til hefur eingöngu verið hægt að fá þetta lyf gegn ávisun frá lækni.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



Brjóstsviði, einkenni:

- Bruna- eða sviðaþægindi undir bringubeini
- Súrt óbragði í munni
- Kyngingarerfiðleikar
- Brjóstverkur
- Hæsi og hósti

**LYFIS**  
Traust í lyfjum

# D-vítamínskortur og heilsubrestur

Rekja má allt að 100 mismunandi sjúkdóma og sjúkdómseinkenni til skorts á D-vítamíni. D-Lux munnúðarnir frá Better You skila vítamíninu beint út í blóðrásina og tryggja hámarks upptöku.

**D**-vítamín gegnir gríðarlega víðtæku hlutverki í líkamstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér.

## Beinþynning og D-vítamínskortur

D-vítamínskortur er algengur í vestrænum löndum en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma. Skiptir þetta vítamín t.a.m. sköpum fyrir heilbrigð ónæmiskerfi, starfsemi vöðva og fyrir sterkar tennur og bein. Rannsóknir gefa þó til kynna að það gegni mun víðtækara hlutverki en talið var og það sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma. Vitað

er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti. D-vítamín er talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi. Einnig getur orðið aukin hættu á öllum helstu krabbameinum, hjartasjúkdómum, minnisglöpum, sykursýki 1 og 2, MS, liðagigt, smitsjúkdómum og jafnvel meðgöngueitrun.

## D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra voru með D-vítamínskort. Einnig kom

þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eda lifa á norðlægum slóðum séu oftar með skort en aðrir. Í september á síðasta ári voru birtar niðurstöður klínískra rannsókna við þennan sama skóla þar sem skoðað var hversu mikið D-vítamín þyrfti að taka inn daglega til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarkskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamínskort er að ræða dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.

## Skortur á Íslandi

Landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksbörf (2,5 µg/dag). Þessar tölur eru væntanlega orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt. Önnur rannsókn frá 2004 leiddi í ljós að 15% Íslendinga 30 ára og eldri þjáðist af D-vítamínskorti. En á þeim tíma taldist það skortur ef gildin voru undir 25 nmol/l sem er af mörgum erlendum sérfræðingum talið allt of lágt viðmiðunargildi. Síðan þessi rannsókn var gerð hefur Landlækniseimbættið hækkað skortsmörkin í 50 nmol/l en ákjósanlegast er að hafa gildin á bilinu 75–125 nmol/l.

## Hvar fáum við D-vítamín?

D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni koma úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla solarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlækniseimbættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega á forni bæti efna.



Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## D-vítamín frá fæðingu

Allir þurfa að taka inn D-vítamín og er ráðlagt að gefa ungbörnum það nánast alveg frá fæðingu eða um 2 vikna aldur. D-Lux munnspreyin frá Better You eru hönnuð sérstaklega með þetta í huga en munnsprey fyrir yngstu krílin eru bragðlaus og innihalda ráðlagðan dagskammt í einum úða. Munnúði kemur einnig í veg fyrir magáónot sem margir kannast við.

## Munnsprey frá Better You

Nú er komin heildstæð lína af D-vítamín munnspreyjum sem henta hverju aldursbili fyrir sig og í réttum skammtastærðum. Spreyin eru einnig góð fyrir þá sem vilja hækka gildin sín og svo eru þau afar bragðgóð og auðveld í notkun. Munnsprey er góður kostur þar sem meltingin getur verið undir álagi og dregið úr frásogi en með því að úða D-Lux út í kinn förum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku.

D-Lux hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.



## VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU



### D +K2

Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta



### D 3000

Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.



### D 1000

Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.



### JUNIOR

Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.



### INFANT

Dlux Infant munnúði fyrir ungbörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

BetterYou

Söluastaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.





# Áhrifarík vörn gegn tannkuli

**SENSODYNE®**

Færð þú stundum sting í tennurnar þegar þú drekkur heitan eða kaldan drykk? Þegar þú borðar eitthvað súrt eða sætt, eða jafnvel þegar þú ert úti að ganga í kulda? Ef svo er þá er líklegt að þú sért með tannkul. Fjórir af hverjum tíu finna fyrir sting í tönnum en einungis 48% af þeim leita að lausn við þessu vandamáli.

Tannkul er tímabundinn sársauki í tönnum, sem ein-kennist af skammvinnum, stingandi verk sem er svar við örvun sem stafar af óvörðu tannbeini en er ekki af völdum tannskemmda eða sjúkdóma.

Það geta verið margar ástæður fyrir tannkuli og viðkvæmni í tönnum.

## Algengustu ástæður fyrir sting í tönnum:

- Alltof kröftug tannburstun
- Bölga í tannholdi (tannholds-bólga)
- Tanngnist
- Tannhold gengið til baka

Tannkul kemur fram þegar glerungurinn og tannbeinið ná ekki að verja taugina gegn utanaðkomandi áreiti. Einnig getur tannkul komið fram ef tannhálsmirrir eru berir og standa upp úr tannholdinu.

„Sensodyne tannkremin miða öll að því að vernda tennurnar gegn tannkuli,“ segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan. „Nýjasta tannkremin frá Sensodyne er Sensodyne Repair & Protect, það gerir við viðkvæm svæði og verndar gegn tannkuli við notkun tvisvar á dag.“

Sensodyne® Repair & Protect er fyrsta tannkremin sem ætlað er til daglegrar notkunar sem inni-



Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan.

» Sensodyne tannkremin miða öll að því að vernda tennurnar gegn tannkuli.

heldur hina nýstárlegu NovaMin® tækni auk flúors. Sýnt hefur verið fram á í klínískum rannsóknum að það hjálpar til við viðgerðir á viðkvæmum svæðum berskjaldaðs tannbeins og minnkar verki vegna ofurnæmni og veitir áframhaldandi verkjaminnkun við samfellda notkun tvisvar á dag. Tannkremin byggir á sérstakri kalsíumtækni og inniheldur náttúruleg byggingarefni tanna, kalsíum og fosfat.

Sensodyne® Repair & Protect sækir í tannsvæði sem eru viðkvæm fyrir tannkuli. NovaMin® virkjað eftir snertingu við munnvatn og festist við berskjaldað tannbein og myndar verndandi lag sem hjálpar til að gera við viðkvæm svæði.

## SENSODYNE TANNKREM

Sensodyne Original  
Það upprunalega gegn tannkuli



Sensodyne Gentle Whitening  
Hvítar tennur mildilega



Sensodyne Extra Fresh  
Sérstaklega frískt bragð, gefur langvarandi ferskan andardrátt



Sensodyne Rapid  
Hröð virkni gegn tannkuli á 60 sekúndum<sup>2,3</sup>



Sensodyne Repair & Protect  
Gerir við viðkvæm svæði og verndar gegn tannkuli<sup>1</sup>



Sensodyne Pro-Emalj  
Verndar gegn glerungseyðingu og sýruskemmdum



1. Myndar verndandi lag yfir viðkvæm svæði á tönnum. Burstið tvisvar á dag fyrir samfellda vörn gegn tannkuli.  
2. Við notkun tvisvar á dag. 3. Þegar Sensodyne Rapid er notað samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum.

### Sensodyne sérfræðingur í tannkuli

- Áhrifarík vörn gegn tannkuli
- Inniheldur flúor og vinnur gegn tannskemmdum
- Sensodyne vinnur gegn sting í tönnum við notkun tvisvar á dag
- Mild hreinsun
- Ferskt bragð
- Inniheldur ekki SLS (natríumlaurylsúlfat)
- Inniheldur ekki slípiefni (RDA)

Fæst í verslunum og apótekum.

# Öðlaðist nýtt líf með stóma

Klara Jenný Arnbjörnsdóttir fékk stóma í fyrra eftir að hafa þjáðst af sáraristilbólgu um árabíl. Hún segir stóma ekki hafa áhrif á lífsgæði sín, fer í ræktina og sund og hefur aldrei verið í betra formi.

**K**lara Jenný greindist með sáraristilbólgu árið 2008 eftir að hafa glímt við verki og veikindi í fimm ár. Hún fór í meðferð við sjúkdómnum en svo kom að þeim tímamótum að hún varð að fá stóma. „Það kom mér í opna skjöldu en ég fékk þó tvo mánuði til að undirbúa mig undir stóma-aðgerðina. Ég hafði val um að fara í tvær aðgerðir, fá innri poka sem kallast J-poki eða að fá stóma. Eftir að ég kynnti mér málið vel ákvað ég að fara í stóma,“ segir Klara og bætir við að það hafi ekki síst verið vegna þess að hún á þrjú börn og vildi fækka sjúkráhusheimsóknunum.

„Þetta er alveg nýtt líf fyrir mig. Ég hef sem betur fer ekki fengið neina fylgikvilla heldur þurfti ég aðeins að fíkra mig áfram með plötur. Starfsfólk Eirbergs hefur reynt mér mjög vel og leiðbeint mér í gegnum allt þetta ferli. Þar er til svo mikið af stómavörum að allir ættu að geta fundið það sem þeim passar,“ segir Klara sem þarf að skípa um stómaplötur einu sinni til tvisvar í viku.

## Ekkert vesen

Klara segir marga halda að það sé vesen að vera með stóma en svo sé ekki, a.m.k. ekki í sinu tilfelli. „Stómi hefur engin áhrif á lífsgæði



mín. Ég er í fullu ljósmóðurnámi við Háskóla Íslands. Ég stunda fjallgöngur, sund og almenna hreyfingu og hef aldrei verið í betra formi en nú. Áður gat ég varla farið á hlaupabretti vegna þess að ég átti erfitt með að halda í mér og klósett þurfti ætíð að vera nálægt. Ég hef að gamni mínu tekið tímann hversu

lengi ég er að skipta um stóma. Það tekur mig þrjár mínútur,“ segir hún.

## Getur verið feimnismál

Í dag er Alþjóðlegi stómadagurinn og segir Klara mikilvægt að minna á að stómaþegar séu fjölmennur og fjölbreytilegur hópur fólks. „Sumir greinast með sjúkdóma, t.d. á

unglingsárunum, og þurfa af þeim völdum að fá stóma. Það getur verið mikið feimnismál á svona viðkvæmum aldri og því er brýnt að halda umræðunni opinni. Þegar ég var fimmtán ára átti ég að fara í ristilspeglun en harðneitaði því. Ég lifði því við verki, blóðugar hægðir og fleiri heilsufarsleg vandamál

„Stóminn hefur engin áhrif á lífsgæði min. Ég er í fullu ljósmóðurnámi við Háskóla Íslands, stunda fjallgöngur, sund og almenna hreyfingu og hef aldrei verið í betra formi en nú. Áður gat ég varla farið á hlaupabretti vegna þess að ég átti erfitt með að halda í mér og klósett þurfti ætíð að vera nálægt,“ segir Klara. MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Ef ég sæi konu með stóma, með börnin sín í sundi, þá myndi ég hugsa: Vá, hvað hún er dugleg að láta þetta ekki stoppa sig.“

í fimm ár. Þegar ég höf nám í hjúkrunarfræði áttaði ég mig á því hversu alvarleg þessi einkenni voru, lét skoða mig og fékk sjúkdómsgreiningu,“ segir hún og vonast til að hennar saga vekji aðra til umhugsunar.

Klara segir eina mestu hindrunina hafa verið að fara í sund í fyrsta sinn með stóma. „Læknirinn minn hvatt mig til að fara sem fyrst í sund. Mér fannst það svo erfitt að ég komst varla í bikinnið, ég skalf svo mikið. Næst fór ég með börnin mín og þá var það miklu auðveldara. Ég hugsaði með mér að ef ég sæi konu með stóma, með börnin sín í sundi, þá myndi ég hugsa: Vá, hvað hún er dugleg að láta þetta ekki stoppa sig. Það er betra að vera með jákvætt hugarfar og það hefur komið mér í gegnum lífið,“ segir Klara glaðlega að lokum.

„ÉG HEF UPPLIFAÐ MARGA  
PERSÓNULEGA SIGRA EFTIR  
AÐ ÉG FÉKK STÓMA.“

– Klara Jenný, hjúkrunarfræðingur og íþróttaiðkandi.

Stóma er ekki sjúkdómur heldur lausn á veikindum sem gefur einstaklingum tækifæri á að lifa góðu og heilbrigðu lífi.

Með hjálp stómapoka eiga stómaþegar innihaldsrikt líf; stunda útivist, sund og aðra líkamsrækt. Stómapokar eru fullkomlega öruggir í vatni og við alla líkamlega áreynslu.

Fólk með stóma er á öllum aldri og á það sameiginlegt að hafa gengist undir skurðaðgerð á ristli vegna veikinda eða slysfara. Allflestir lifa góðu lífi eftir aðgerð. Upplýstur almenningur getur stuðlað að betri lífsgæðum stómaþega.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Stómasamtakanna: [www.stoma.is](http://www.stoma.is).





# Frí til að syrgja gæludýrin

Það er sjálfsagt að fólk fái frí til að syrgja þegar einhver nákominn þeim deyr. En fólk fær ekki frí frá vinnu þegar gæludýrin þeirra deyja, þó að þau séu oft nánir vinir, jafnvel fjölskyldumeðlimir.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



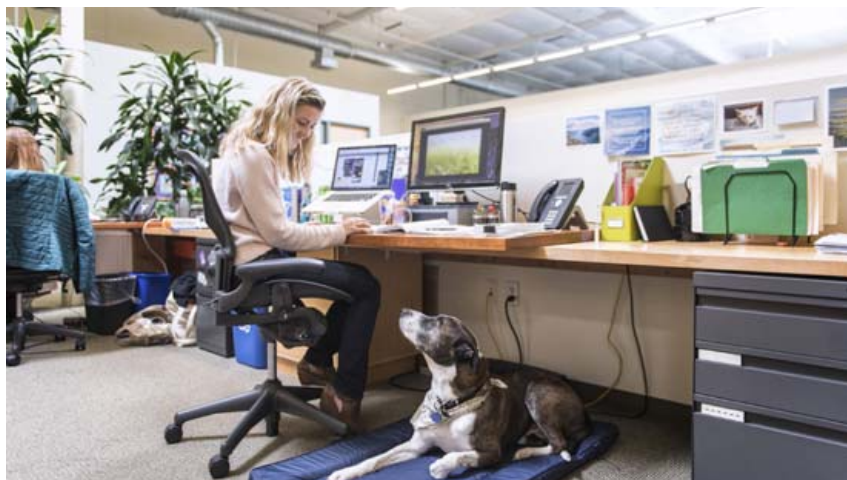
Flestir yfirmenn myndu ekki gefa starfsmönnum sínum frí ef gæludýrin þeirra myndu deyja. Þó að það sé góðar líkur á að þeir sýni samúð er líka líklegt að slík beiðni myndi vekja nokkra furðu. En gæludýrahald verður sífellt algengara, fólk eyðir meiri peningum í gæludýrin sín en áður og vitund um jákvæð áhrif gæludýra hefur aukist, þannig að það er aukinn þrýstingur á vinnustaði að móta stefnu í þessum málum. BBC fjallaði um málið fyrir skömmu.

## Aukið gæludýrahald skilar sér á vinnustaði

Gæludýrahald hefur aukist mikið síðustu fimm til tíu ár og samkvæmt stærsta markaðsrannsóknarfrýrtæki Þýskalands, GfK, átti meira en helmingur mannkyns að minnsta kosti eitt gæludýr árið 2016.

Á sama tíma hafa gæludýr orðið vinsæl sem sálfræðilegur stuðningur, en margar rannsóknir sýna að gæludýr geti látið fólk líða betur andlega og líkamlega. Stórar skurðaðgerðir á gæludýrum eru líka orðnar algengari, því það eru alltaf fleiri og fleiri sem eru til í að eyða háum fjárhæðum í heilsu ferfættra félaga sinna. Samkvæmt markaðsrannsóknunum Euromonitor International velti iðnaðurinn í kringum umönnun gæludýra 110 milljörðum Bandaríkjadollara árið 2017.

Þessar auknu vinsældir gæludýra hafa skilað sér inn á vinnustaði. Gæludýr eru leyfð á mörgum þeirra og sumir vinnustaðir hvetja jafnvel starfsfólk sitt til að koma með hundana sína í vinnuna á ákveðn-



Síðustu ár hefur orðið algengara að gæludýr séu boðin velkomin inn á vinnustaði.



Það getur verið flókið að ákveða hvort og þá hvenær á að gefa fólk frí til að syrgja ef gæludýrin þeirra deyja. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Sumir vinnustaðir hvetja jafnvel starfsfólk sitt til að koma með hundana sína í vinnuna á ákveðnum dögum.

vinnuumhverfið óvinveitt.

Cary Cooper, prófessor í skipulagssálfræði við Manchester-háskóla, segir að ef svona beiðnum sé hafnað og fólk fái ekki tíma til að syrgja geti það orðið til þess að starfsfólk sé bara á staðnum, en skili engu.

## Flókið í framkvæmd

En jafnvel þó fyrirtæki vilji móta stefnu í þessum málum getur það verið flókið í framkvæmd. Í fyrsta lagi er því miður alltaf til folk sem vill misnota reglur og það getur verið erfitt að sanna að fólk hafi átt gæludýr sem dó. En það er reyndar ekki sérlega líklegt að fólk myndi misnota svona reglur í miklum mæli ef það langar að halda vinnunni.

Það er stærra vandamál að skilgreina hvað telst sem gæludýr, eða með öðrum orðum hvenær sorgin „á rétt á sér“. Ættu reglurnar líka að ná til fiska, fugla, nagdýra og skriðdýra? Eða bara til spendýra sem við getum faðmað? Það gæti orðið flókið að ákveða hverjir hafa rétt á frítíma og hverjir ekki og það þyrfti að skapa skýrar reglur.

En miðað við vöxtinn sem hefur verið undanfarin ár er líklegt að gæludýrahald eigi frekar eftir að aukast en minnka og því verði til sífellt fleira fólk sem syrgir gæludýr. Fyrirtæki þurfa að ákveða hvort og þá hvernig þau ætla að bregðast við þessum breytingum á þórfum starfkrafta sinna.

um dögum. Stórir vinnustaðir, eins og Google, Amazon og Ben & Jerry's bjóða gæludýr velkomin á skrifstofuna hvenær sem er.

## Samúð og virðing skiptir máli

En það er eitt að bjóða dýrin velkomin á skrifstofuna og annað að gefa fólk frí þegar þau deyja. Susan Stehlik, sem kennir mannaúdstjórnun við New York-háskóla, segir að hennar fyrstu viðbrögð við þessari hugmynd séu einfaldlega nei og að kollegar hennar séu almennt sammála.

En hún segir hins vegar að henni finnst alltaf meira vit í þessu eftir því sem hún veitir þessu meira fyrir sér. Hún segir að yfirmenn verði að sýna samúð og „virða það hvernig fólk setur ást í líf sitt“. Annars sé hættu á að starfsmaðurinn telji

# Kollagen – það besta fyrir húðina

Húðvörurnar frá Colway innihalda hágæða kollagen sem hægir á öldrun húðarinnar, vinnur á finnum línunum og hrukkum og heldur henni fallettri lengur. Viðskiptavinir segja árangurinn ótrúlegan.

Kollagen húðvörurnar frá COLWAY innihalda hágæða kollagen sem hægir á náttúrulegri öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri, vinnur gegn finnum línunum og hrukkum og gefur húðinni góðan raka. „Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagen framleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá staði sem okkur finnst vera farnir að láta á sjá og vinna þannig á móti minnkandi framleiðslu efnisins. Kollagenið frá Colway er vatnsbundið hágæða kollagen sem tryggir virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar,“ segir Sigrún Kjartansdóttir, markaðsstjóri Colway á Íslandi.

## 100% hreint KOLLAGEN – Platinum og Silver

Colway býður upp á 100% hreint kollagen gel/serum bæði fyrir andlitið og líkamann. 100% hreina kollagenið hentar öllum en sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamálahúð. Kollagen andlitsgelið heitir Platinum og líkamskollagenið heitir Silver. Þetta hreina kollagen er talið það allra besta sem hægt er að fá fyrir húðina.

Það nota flestir húðvörur daglega. Með því velja húðvörur sem innihalda kollagen nærðu að seinka öldrun húðarinnar og halda henni unglegri og fallettri lengur.

## ATELO húðvörulínan

Colway býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen. Þessi lína inniheldur einnig kollagen gel fyrir andlitið og líkamann ásamt raka kremi, bæði léttu og með meiri raka, næturmaska, augnkremi, andlitsvatni, faróahreinsa og sérstök líkamskremi sem vinnur sérstaklega á appelsínuhúð og annari vandamálahúð.

Einnig framleiðir Colway sérstaka hárfykkingarlinu fyrir þá sem eru að glíma við lélegan hárvöxt, hárlós, lélegt og slitið hár.

Söluastaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)

## Meðmæli frá viðskiptavinum:

Það eru allir að hrósa mér fyrir útlitið og spyrja mig að því hvað ég sé að gera öðruvísi. Það eina sem ég hef breytt er að ég byrjaði að nota nýju kollagen húðvörurnar frá COLWAY. Og ég verð að segja að árangurinn er ótrúlegur. Ég elska þessar vörur.

Fríða Pétursdóttir

Eftir að ég byrjaði að nota nýju kollagen húðvörurnar frá COLWAY hefur húðin breyst alveg ótrúlega mikið. Hún er miklu stinnari og fallettri. Galdurinn er að geta borið kollagenið beint á þau húðsvæði sem mér finnst vera farin að láta á sjá og þannig næg ég að vinna á þeim línunum og hrukkum sem hafa verið að myndast og gera mér lífið leitt.

Erna P. Einarsdóttir.





HAUST

RESTAURANT

VINSÆLA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORÐIÐ SNÝR AFTUR



**BIG AMERICAN**

★★★★★

# Christmas buffet

Njótið jólanna með fjölskyldu og vinum á veitingastaðnum Haust.

Grasker í karamellu, sætkartöflukrem með sykurpúðum, kleinuhringjabar, jólahús fyrir börnin, heilsteiktur kalkúnn, innbokuð hnetusteik, nautalund Wellington og margt fleira.



Verð:

**9.900 kr.\***

fimmtudags- til laugardagskvöld

**7.900 kr.\***

sunnudags- til miðvikudagskvöld

\*Frítt fyrir 5 ára og yngri  
og hálfvort fyrir 6-12 ára

Bókaðu borð á [haust@haustrestaurant.is](mailto:haust@haustrestaurant.is)  
eða í síma 531 9020  
Sjá nánar á [haustrestaurant.is/jol](http://haustrestaurant.is/jol)



**Jólabrunch**

frá og með 17. nóvember  
um helgar 4.950 kr.\*

**Hádegisverðarhlaðborð  
með jólaívafi**  
alla virka daga 3.950 kr.\*

**Glæsilegt  
Jólahlaðborð**

Öll kvöld frá  
16. nóvember  
til og með  
1. janúar



# Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI Skeifunni 17, 108 Reykjavík Sími: 568 5100 suzukisport@suzuki.is Suzuki.is / suzukisport.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bílauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur Sími: 522 4610 www.bílauppbod.is

BÍLA GALLERÍ



PLUG IN HYBRID

BMW 530e Plug in hybrid, M sport! Shadow line! Árgærd 2018, ekin 7 P.km, bensín og rafmagns, Sjálfsk. Leður, 19" M felgur, ofl ofl! Tilboðsverð 6.990þ. Sjá Raðnr.102515. á www.bilagalleri.is



PLUG IN HYBRID

BMW 225xe 4WD Plug in hybrid bensín og rafmagn! M sport, Shadow line. Árgærd 2018, ekin aðeins 4 P.km, Sjálfskiptur, Leður, 18" M felgur ofl. Tilboðs verð 4.990þ Sjá Raðnr.102514. á www.bilagalleri.is

Bílagallerí bílasala Sími: 663-2430 www.bilagalleri.is



NISSAN Qashqai acenta cdi. Árgærd 2016, ekin 129 P.km, dísel, 6 girar. Verð tilboð kr 1.990.000. Rnr.106496. Ásett verð kr 2.290.000.-



FORKURINN

LAND ROVER Defender 110 Nyskráður 2013 ekin aðeins 49 P.KM dísel beinskíptur vel búinn fráber dugnaðarforkur sem hefur marg sannað sig við íslenskar aðstæðurdráttargeta er 3.5 tonn Verð 4.690.000. Rnr.105775.

Braut Bílasala Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík Sími: 587 6600 bilabraut@bilabraut.is www.bilabraut.is

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN



MAZDA 3 advance. Árgærd 2012, ekin 75 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 1.490.000.1 Eigandi sumar og vetardekk Rnr.116541.

Nýja bílahöllin Eirihöfða 11, 110 Rvk. Sími: 567 2277 www.nyja.is

Bílaþjónusta

VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ PÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

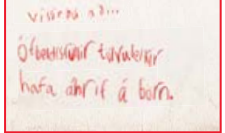


TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Teckking Búkollludekk-hjólasköfudekk Ofll. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspar@simnet.is



Til sölu 4 stk Landcruiser 150 felgur 17 gott ástand. Trerennibekkur stór og öflugur. S. 8630838



Til sölu

Til sölu einn fallegasti Subaru XV á landinu!

Subaru XV 2018. Ekin ca 13.000 km Dýrasta og flottasta týpan. Allur samlitauður perluhvítur, sportfelgur.

Nánari uppl. í síma 898 4900



## Október sprengja!



NÝR BÍLL



TOYOTA Rav4 sport hybrid awd.

Árgærd 2018 Nýr bíll, bensín/rafmagn sjálfskiptur. **TILBOÐ 5.890.000.** Kosta nýr hjá umboði 6.620.000 5 ára Ábyrgð Mjög vel útbúin Rnr.213188.

NÝR BÍLL



TOYOTA Rav4 sport hybrid awd.

Árgærd 2018, Nýr bíll, bensín/rafmagn sjálfskiptur. **TILBOÐ 5.890.000.** Kosta nýr hjá umboði 6.620.000 5 ára Ábyrgð Mjög vel útbúin Rnr.116596.

TILBOÐ 870.000



TOYOTA Yaris terra. Árgærd 2013, ekin 104 P.KM, bensín, 5 girar. **TILBOÐ 870.000. Ásett verð 1.050.000** Rnr.213218.

NÝR BÍLL



TOYOTA Rav4 sport hybrid awd.

Árgærd 2018, Nýr bíll, bensín/rafmagn sjálfskiptur. **TILBOÐ 5.890.000.** Kosta nýr hjá umboði 6.620.000 5 ára Ábyrgð Mjög vel útbúin Rnr.116595.

NÝR BÍLL



VOLVO Xc60 t8 hybrid r-design.

Árgærd 2018, ekin 22 P.KM, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 8.980.000. Fallegur og vel með farinn Rnr.213183.

TILBOÐ 3.480.000



MMC Outlander intense. Árgærd 2017, ekin 69 P.KM, bensín, sjálfskiptur. **TILBOÐ 3.480.000.** Ásett verð 3.850.000 Rnr.116585.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

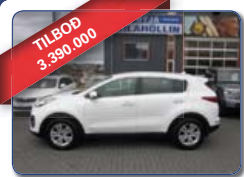
BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Opnunartími: Mán-föst kl. 10-18 • Lau kl. 12-15 • Lokad sunnudaga. Sími utan opnunartíma • S. 861 2165

REYNSLA OG TRAUST Í 30 ÁR

TILBOÐ 3.390.000



KIA Sportage ex. Árgærd 2017, ekin 79 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. **TILBOÐ 3.390.000.** Ásett verð 3.790.000 Rnr.213217.

TILBOÐ 8.490.000



TOYOTA Land cruiser 150 vx. Árgærd 2017, ekin 46 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. **TILBOÐ 8.490.000.** Ásett verð 9.680.000 Rnr.116239.

TILBOÐ 7.990.000



PORSCHE Cayenne s e-hybrid. Árg. 2016, ek 54 P.KM, bensín, sjálfsk. 8 girar. **TILBOÐ 7.990.000. Ásett verð 9.380.000.** Mjög vel búinn umboðsbíll. Rnr.116587.

# Yfir 150 nýir og notaðir bílar á staðnum