

Heilsa & fegurð

24. febrúar 2017

KYNNINGARBLAÐ

Máttur íslensku hvannarinnar

SagaMedica er íslenskt þekkingarfyrtæki sem sérhæfir sig í rannsóknum á íslenskum lækningajurtum og framleiðslu á náttúruvörum úr þeim. Sigmundur Guðbjarnason, fyrrverandi háskólarektor og einn af stofnendum SagaMedica, hefur á yfir 25 árum rannsakað tugi íslenskra plantna. Af þeim hefur ætíðhönnin mestu lífvirknina. Voxis hálstöflurnar frá SagaMedica eru unnar úr hvönn.

Íslenska ætíðhönnin er uppistaðan í vörum SagaMedica en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni. Hvönnin hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina enda hefur hún sem lækningajurt skipað stóran sess í samfélaginu allt frá landnámsstöð.

„Hvönnin sem SagaMedica notar er m.a. tínd í Hrísey sem er vistvænt vottuð. Framleiðsluaðferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og endurspeglar vörulína fyrirtækisins hreinleika,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðs- og sölustjóri.

SagaMedica framleiðir og markaðssetur vörur sínar beggja vegna Atlantshafsins ásamt því að hafa náð góðum árangri innanlands. „Sérfræðingar fyrirtækisins eru stöðugt að rannsaka og þróa nýjar afurðir sem stuðla að bættum lífsgæðum. Við höfum gegnum árin útvíkkað vörulínu okkar og á næstu dögum fara í umferð nýjar umbúðir og tegundir fyrir Voxis hálstöflurnar. Umbúðabreytingarnar eru í takt við breytingar sem gerðar voru á umbúðum annarra vörutegunda nú fyrir skömmu og hluti af nýrri samræmdri heildarhönnun á vörulínunni.“

Vinsælustu hálstöflurnar

„Voxis hálstöflurnar eru vinsælustu hálstöflur landsins skv. síðustu mælingum (Nielsen tölur, september 2016, Gallup á Íslandi). Töflurnar gagnast vel við kvefi og særindum í hálsi og mýkja röddina. Þær eru einstaklega bragðgóðar og slá í gegn bæði hjá stórum sem smáum en Voxis hálstöflurnar verða nú jafnframt fánlegar sykurlausar og sykurlausar með engifer. Við fáum mikið af þöntunum að utan en ferðamenn hafa margir hverjir fallið fyrir Voxis. Eins og aðrar vörur SagaMedica er Voxis framleitt úr hvönn og inniheldur einnig mentól. Til gamans má geta að nafnið Voxis þýðir íslensk rödd en „vox“ þýðir rödd á latínu og „is“ er að sjálfsögðu landskóði Íslands.“

SagaPro við ofvirkri blöðru

„SagaMedica býður fleiri áhuga-verðar vörur úr hvönn og er þar helst að nefna SagaPro við tíðum þvaglátum sem unnin úr laufum hvannarinnar. SagaPro hentur vel konum og körlum með minnkaða blöðru-rýmd og einkenni ofvirkrar blöðru. SagaPro getur bætt lífsgæði þeirra sem glíma við þetta al-



Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir er markaðs- og sölustjóri SagaMedica. MYND/ANTON BRINK

genga vandamál. Það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svefninn. Ákveðnir lífsstílhópar sækja einnig í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða, til að mynda golfarar, hlauparar, göngufólk og hjólríðafólk. SagaPro hefur verið á markaðnum síðan 2005 og er eitt mest selda bætiefni á Íslandi.“

Gagnast gegn pestum

„SagaVita er önnur vinsæl vara sem gagnast vel til að verja sig gegn vetrarpestum en auk þess finnst fólki SagaVita vera mjög orkugefandi og afköstin aukast. SagaVita er bæði fánleg í vökva- og töfluforni.“

Viðheldur heilbrigðu minni

„SagaMemo hefur góð áhrif á minni en sú vara er unnin úr fræjum hvannarinnar og blágresi. SagaMemo er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni.“

Vörur SagaMedica fást í apótekum, heilsubúðum og stærri matvöruverslunum um land allt.

Gissur Páll Gissurarson óperusöngvari

„Ég kynntist Voxis hálstöflunum fyrir nokkrum árum þegar ég söng á tónleikum með KarlaKór Reykjavíkur í Hallgrímskirkju og þeim var gaukað að mér. Ég varð strax mjög hrifinn af töflunum og þær virka vel. Kórþólk og söngvarar nota hálstöflur að staðaldri til að mýkja hálsinn og af öllu sem hægt er að nota eru Voxis hálstöflurnar alltaf fyrsta val hjá mér, einfaldlega vegna þess að ég vil ekki nota lyfjatengd efni í hálsinn á mér í miklu magni. Voxis töflurnar eru náttúruvara sem gerir manni einungis gott. Það er líka gaman þegar íslensk vara stenst öllu öðru snúning. Hvönnin er göldrótt og mér finnst gott að vita til þess að hún er handtínd og unnin hér á landi. Ég reyni að eiga alltaf til pakka af Voxis í vasanum.“

Gissur Páll Gissurarson söngvari



LÆKNAR MÆLA MED HUSK!

NÁTTÚRULYF Á SÉRLYFJASKRÁ

Nattúrulegar trefjar sem halda meltingunni í góðu formi

HUSK fæst í apótekum, heilsuþúðum og Fjarðarkaupum

E.BRIDDE ehf.
ehb@ebridge.is, www.ebridge.is

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti elskar Love drykkina, enda hollusta eftir hennar höfði, enginn viðbættur sykur eða sætuefni. Hreinir, lífrænnir, vegan og hlýir, dásamlegir! "SleepyLove er magnaður drykkur og hluti af minni kvöldrutínu, sérstaklega þegar mikið er í gangi. Sofum vel og hvílust."

Heldur líkamanum í góðu formi með Benecta

Benecta er fæðubótarefni unnið úr rækjuskel sem stuðlar að verndun veifa og uppbyggingu stoðkerfis. Benecta styður við nattúrulega viðgerðafærla í líkamanum og getur þannig aukið hreyfigetu.

Valtýr Sigurðsson
Fyrirverandi ríkissaksóknari

„Langtímaálag og gömul bakmeiðsli voru farin að plaga minn 71 árs gamla líkama þegar ég uppgötvaði Benecta. Eftir tveggja vikna inntöku á fæðubótarefninu skeyndi ég mikla breytingu“

Benecta
- fyrir betri líðan

Fæst í apótekum, í Heilsuhúsinu og í Perform.is

2 MARAÞON NOW
3 MÍN AÐ SKRÁ SIG DAGAR FRÍTT
2now.is

Engin karamelluhúðuð Pollyönnufræði

Andrea Róbertsdóttir starfaði sem mannauðsstjóri RÚV en ákvað fyrir nokkru að demba sér í nám í jákvæðri sálfræði sem hún segir nauðsynlega nálgun fyrir síbreytileg samfélög og einstaklinga sem vilji blómstra.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



„Glaðsýni getur vanist vel, get ég sagt þér, og gleði getur verið fagmennska. En til að ég gæti haldið áfram að fullyrða slíkt ákvað ég að skrá mig í meistaranám í jákvæðri sálfræði, kafa þar í niðurstöður rannsókna til að rökstyðja fullyrðingarnar,“ segir Andrea og útskýrir að jákvæð sálfræði sé þverfagleg, vísindaleg nálgun sem hafi það markmið að efla rannsóknir á jákvæðum hliðum mannsins eins og styrkleika, vellíðan og hamingju.

„Þetta er ekki eitthvert hókuspókus og „allir saman – nú prumpum við glimmeri!“ Það er mikill misskilningur að jákvæð sálfræði sé karamelluhúðuð Pollyönnufræði sem gangi út á að vera alltaf jákvæður og glaður. Svo er ekki, því hvert ástand kallar að sjálf-sögðu á viðeigandi tilfinningar og það er mikilvægt að gangast við öllum tilfinningum sínum. Annað er galið því stundum er kolvitraust gefið í lífinu. Hugur okkar hallast að því neikvæða og mikilvægt er að vera meðvitaður um þessa neikvæðu slagsíðu,“ segir Andrea og bætir við að jákvæð sálfræði hafi hjálpað sér mikið persónulega. „Til dæmis við að finna jafnvægi, taka mark á líkama mínum, leiðrétta hugsanaskekkjur, velja mér baráttur af nákvæmni og tileinka mér sjálfsvinsemd svo eitthvað sé nefnt.“

Hvað gerir venjulegt líf innihaldsríkara?

Andrea segir jákvæða sálfræði eiga sér stutta sögu en langa fortíð. „Um síðustu aldamót sást vel svart á hvítu að fókusinn var á það sem var að og hvað við vorum að gera rangt ef svo má að orði komast. Í grófum dráttum má segja að það vantaði rannsóknir á því sem var gott, það sem gengur vel og það sem skarar fram úr. Það var því farið í að skoða og greina hvað gerir venjulegt líf innihaldsríkara en hugmyndafræði jákvæðrar sálfræði leggur áherslu á mikilvægi þess að rannsaka og vinna með styrkleika fólks og það sem gefur lífinu gildi. Áhersla er lögð á að hjálpa einstaklingnum að finna tilgang, njóta lífsins og „blómstra“ í lífinu í stað þess eingöngu að hjálpa honum að losna við vanda-mál.“

Hún segir spennandi að fylgjast með þróun heilsueflandi samfélaga og að einnig sé unnið að því að koma hugsuninni inn í skóla-kerfið. „Aðalnámskrá segir að við eignum að kenna hamingju og velferð. Í því felast fjölmörg tækifæri til að hjálpa ungu fólki á öllum aldri að sjá heildarmyndina, víkka sviðið til að auka skilning þess á tilvist og sambandi þess við umheiminn. Það er mikilvægt að móta stefnu sem stuðlar að aukinni vellíðan. Heilsa, vellíðan og heilbrigðismál verða að vera inni á radarnum og einnig að gera sér grein fyrir að aukinn hagvöxtur er ekki besti mælikvarði hamingjunnar.“



Andrea Róberts starfaði sem mannauðsstjóri RÚV en stundar nú nám í jákvæðri sálfræði. MYND/GVA

Jákvæð sálfræði í daglegu lífi

Andrea segir viðhorf fólks skipta miklu máli þegar tekist er á við áskoranir daglegs lífs. „Við höfum mismikla stjórn á þáttum lífsins en það er hægt að takast á við mótlæti á uppbyggjandi hátt og vaxa. Síðan eru ýmsar aðferðir í boði til að fá tilfinningu fyrir því sem gerir okkur gagn eða ógagn. Við getum gert núvitundaráfingar, hugleitt, skannað líkamann með léttum aðferðum og tileinkað okkur einfalda hluti eins og að anda djúpt og tryggja matinn. Það þarf ekki að flækja lífið með alls konar græjum sem fylgja tiskustraumum og almennum umhverfissóðaskap og flækjustigi. Ég hugleiddi til dæmis í göngutúrum og nýti djúþöndun þegar ég verð stressuð, aftengd og hætti að kunna að meta einfaldleika lífsins. Súrefni er mjög gott stöf eins og við vitum.“

Leið til að vinna gegn streitu

Jákvæð sálfræði hefur talsverða tengingu við núvitund. „Ágæti núvitundaráfinganna er orðið vel þekkt og niðurstöður sýna að núvitund bætir minni og athygli, hefur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og er

öflug leið til að vinna gegn streitu og kortleggja líðan sína.“ Andrea bendir á að verkfærakista jákvæðrar sálfræði rúmi fjölmargt og tekur jákvæð inngríp eins og markvissa vinnu með þakklæti sem dæmi um gagnlega aðferð sem dragi úr þunglyndiseinkennum og auki hamingju. „Nýjar viddir opnast líka hjá fólki sem fer að vinna með styrkleika sína í leik og starfi.“

Fyrir stjórnendur í krefjandi vinnuumhverfi nútímans

Andrea segir aðferðir jákvæðrar sálfræði ýta undir jákvæða hegðun á vinnustöðum, bæta samskipti meðal starfsfólks og auka vellíðan. „Mín stjórnendareynsla er góð þegar kemur að því að nota jákvæða sálfræði til að auka velgengi og vellíðan í vinnuumhverfi nútímans. Undir öruggri leiðsögn er hægt að styðja við það góða, hvetja á umhyggjusaman hátt og fægja þannig fyrirtækja-braginn á sama tíma og reksturinn helst hallalaus. Þetta er að sjálf-sögðu margþætt og snýst oft um forgangsroðun. Hamingja og velferð er ekki eitthvert álegg ofan á brauð – það er á hreinu!“



PRÓFAÐU LÍKAMSKREMIÐ SEM ALLIR ERU AÐ TALA UM

SPA OF THE WORLD™
HAWAIIAN KUKUI KREMIÐ
FRÁ THE BODY SHOP
VAR VALIÐ BESTA RAKAKREMIÐ
FYRIR LÍKAMANN
AF TÍSKUTÍMARITINU ELLE



THE BODY SHOP®

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI

Styrkurinn kemur fljótt

Þórdís Daníelsdóttir kennir Lyru eða loftfímleika hjá Erial Pole. Hún var sjálf að æfa Lyru en leiddist út í kennslu og finnst frábært að geta starfað við áhugamálið. Hún segir iðkendur öðlast mikinn styrk samhliða því að læra alls kyns kúnstir og að margir finni mun á milli tíma.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



Þórdís æfði fímleika hjá Gerplu frá átta ára til sautján ára aldurs en hætti sökum meiðsla í baki. Hún var í sjúkraþjálfun um tíma en haustið 2014 langaði hana að fara að æfa á ný. „Mig langaði prófa eitthvað nýtt og fór í pole fitness. Í lok námskeiðsins var boðið upp á prufutíma í Lyru, sem er kennd á sama stað. Ég hafði enga hugmynd um hvað það var en heilladist strax. Í kjölfarið skipti ég yfir í Lyru og hef æft hana síðan.“

Með tímanum fór Þórdís að hlaupa í skarðið fyrir Lyru-kennarann sinn og í febrúar í fyrra var hún beðin um að taka að sér hluta kennslunnar. Þórdís, sem er á tuttugasta aldursári, segir gaman að fá tækifæri til að starfa við sitt helsta áhugamál „Mér finnst líka mjög skemmtilegt að geta miðlað af reynslu minni til annarra og sjá nemendur taka framförum.“

Lyrur er í raun loftfímleikar þar sem iðkendur gera æfingar og kúnstir í misstórum hringjum sem hanga í loftinu. Kúnstirnar er svo hægt að tengja saman í rútínu eða eins konar dans. Byrjendur þurfa að sögn Þórdísar hvorki að búa yfir liðleika né styrk og æfingarnar henta fólki á öllum aldri. „Styrkurinn er hins vegar fljótur að koma og flestir finna mikinn mun á sér strax eftir fyrsta námskeið, enda talsvert áttak að komast upp í hringina, halda sér þar og gera kúnstir. Ég myndi því segja að þetta væri mjög góð líkamsrækt,“ segir Þórdís.

Helsti kostur Lyrur er að sögn Þórdísar hversu hratt iðkendur byggja upp styrk. „Fólk finnur oft mun á sér

á milli tveggja tíma. Hún segir iðkendum stundum finnst ófyrstíganlegt að ná tilteknu „trikki“ en fimm æfingum síðar er það komið. „Íþróttin reynir á alla vöðva líkamans án þess að fólk sé að spá í það sérstaklega og allt í einu eru það komið með þann styrk sem þarf.“

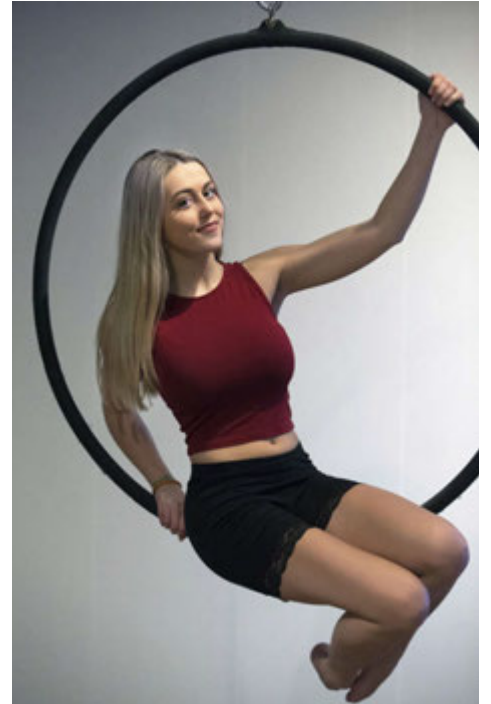
Þórdís segir Lyrur fyrir alla, konur jafnt sem karla. Hún segir iðkendur með mjög mismunandi bakgrunn. Sumir hafa verið mikið í íþróttum og aðrir ekki. „Ég hef bæði verið með stráka og stelpur og fólk upp í fimmtugt sem hefur náð svakalegum árangri.“

En er þetta hættuleg íþrótt? „Nei, ég myndi ekki segja að þetta væri hættulegra en annað. Auðvitað er

hægt að slasast í Lyru eins og öðru en það er mjög sjaldgæft að iðkendur detti úr hringjunum. Þeir byggja upp getuna jafnt og þétt og hafa náð upp nauðsynlegum styrk og liðleika þegar þeir eru farnir að komast upp í hringina með auðveldum hætti. Þeir gera svo ekki erfiðari kúnstir en líkaminn ræður við hverju sinni.



MYND/MARINÓ FLÓVENT



Þórdísi finnst gaman að miðla af reynslu sinni og sjá nemendur taka framförum. MYND/STEFÁM

Æfingarnar henta fólki á öllum aldri og iðkendur hafa mismunandi bakgrunn. MYND/STEFÁM



Þórdísi finnst skemmtilegast að læra nýjar kúnstir, tengja saman í rútínu og sýna. MYND/NINA REED

Sjálfri finnst Þórdísi skemmtilegast að læra nýjar kúnstir, tengja saman í skemmtilega rútínu og sýna, en reglulega eru haldnar sýningar í Erial Pole. „Einu sinni tók ég líka þátt í Great Gatsby sýningu í Gamla bíói sem var mjög skemmtilegt.“ Hún segir erfiðara en margur heldur að sýna fimm mínútna rútínu en alltaf jafn gaman.

Þórdís er í MR og stefnir á að útskrifast af náttúrufræðibraut 1 í vor. Hún stefnir á háskólanám og hefur mestan áhuga á líffræði. „Ég er þó ekki búin að ákveða neitt og ætla að byrja á fara í heimsreiðu með kærastanum mínum. Ég ætla svo að sjálf-sögðu að halda áfram að sinna Lyrunni enda með því skemmtilegra sem ég geri.“

Rokkstjarna jógganna – Krishna Das

Krishna Das heldur kirtan-tónleika í Norðurljósasal Hörpu á sumarsólstöðum þann 21. júní.

Krishna Das hefur fært jógatónlistina út úr jógasölunum og inn í tónlistarhallirnar og er orðinn þekktur sem rokkstjarna jógganna. Marga hefur lengi dreymt um að fara á tónleika með honum og nú gefst tækifærið því Krishna Das hefur ákveðið að koma til Íslands á tónleikaferð sinni Kirtan Wallah Europe Tour 2017.

Kirtan Wallah þýðir sá sem kyrjar eða „the one who chants“.

Krishna Das var nemandi andlega kennarans Ram Dass og hitti svo meistaran sinn, Neem Karoli Baba eða Maharaj-ji, á Indlandi þegar hann var ungur maður. Maharaj-ji sagði honum að fara aftur til Ameríku og þjóna fólki og Krishna Das fann leiðina til þjónustu í gegnum tónlistina. Möntrurnar hans snerta innsta streng í hjarta hlustandans og áhrifin verða enn sterkari við það að

» Krishna Das hefur fært jógatónlistina út úr jógasölunum og inn í tónlistarhallirnar og er orðinn þekktur sem rokkstjarna jógganna. Hann mun spila í Hörpu þann 21. júní nk.

syngja eða kyrja með honum.

Krishna Das spilar á harmóníum og með honum er slagverksleikarinn Arjun. Miðasala er hafin á harpa.is og tix.is. Í boði er að sitja í sæti eða á eigin púða á gólfinu.



Krishna Das heldur kirtan-tónleika í Norðurljósasal Hörpu 21. júní.



Veldu með hjartanu 100% vegan hárvörur frá Maria Nila

Regalo kynnrir sænsku gæðahárvörurnar Maria Nila. Þær eru hundrað prósent vegan, súlfat- og parabenfrjár. Maria Nila hefur fengið viðurkenningu frá Leaping Bunny, PETA og The Vegan Society.

„María Nila er sænskt fjölskyldu-fyrirtæki með fjörutíu ára far-sæla sögu. Upphafið og nafn fyrirtækisins má rekja til ömmunnar Mariu Nilu sem bjó í norðurhluta Svíþjóðar og bjó til sínar eigin náttúrulegu sápur,“ útskýrir Fríða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo ehf. sem flytur vörurnar inn.

Hún segir Maria Nila afar vinsælt meðal hárgreiðslumeistara um allan heim enda bjóði Maria Nila upp á afar breiða línu af einstökum hárvörum sem verji bæði lit og heilbrigði hársins án þess að



Fríða Rut Heimisdóttir, hárgreiðslumeistari og eigandi Regalo.

nota efni sem hafa slæm áhrif á umhverfi og dýravelferð.

„Vörurnar eru 100 prósent vegan. Þær eru súlfat- og parabenfrjár og framleiddar í verk-smiðju Maria Nila í Helsingborg í Svíþjóð,“ segir Fríða. Með því að nota eigin verk-smiðju segir Fríða að hægt sé að fylgjast betur með ferlinu frá upphafi til enda og ganga þannig úr skugga um

Vörur Maria Nila fást á öllum betri hárgreiðslustofum um land allt. Nánari upplýsingar á regalo@regalo.is

að vinnuáðstæður séu með besta móti og að gæði vörunnar séu fullkomin. „Með ástríðu og vandvirkni að leiðarljósi velja þróunarstjórar og efnafraeðingar fyrirtækisins þau innihaldsefni sem síðan eru notuð í vörurnar.

Markmið fyrirtækisins er að vinna ávallt í átt að enn

umhverfisvænni vörum,“ segir Fríða en Maria Nila hefur meða annars fengið viðurkenningu frá Leaping Bunny, PETA og The Vegan Society.

Facebook: [Regalo ehf Iceland](https://www.facebook.com/regalo.is)
www.marianila.com Snapchat: [regalofagmenn](https://www.snapchat.com/add/regalofagmenn)



Ólíkar meðferðir fyrir ólíkar hártægundir

Ólíkar hártægundir þarfnast ólíkar meðferðar. Hver flokkur er styrktur með sérstökum innihaldsefnum sem tryggja einstök gæði. Á þennan hátt eru uppfylltar kröfur bæði til hárgerðar og litar. Allar vörurnar eru lausar við bæði súlfat og paraben.

HEAD AND HAIR HEAL vinnur á og kemur í veg fyrir flösu og önnur vandamál í hársverðinum, vinnur á hárlösi og örvar hárvöxt. Virk innihaldsefni sem vinna á flösu eru: aloe vera, piroctone olamine og E-vítamín.

SHEER SILVER er sérstaklega

búið til fyrir ljóst, grátt og silfr- að há. Fjólubláar litaagnir vinna á móti gulum tóni auk þess sem liturinn fölnar síður og verður líflegri.

LUMINOUS COLOUR inniheldur andoxunarefni úr granateplum og er fyrir þá sem er virkilega ann t um lit hársins og gljáa.

STRUCTURE REPAIR inniheldur styrkjandi þörunga sem mykja og endurbyggja skemmt og þreytt há.

TRUE SOFT er byggt á arganolíu sem endurvekur raka hársins og

lífgar við þreytt og brothætt há.

PURE VOLUME inniheldur B5-vítamín og er sérstaklega framleitt fyrir þá sem leita eftir aukinni lyftingu og styrk.

Allar vörurnar í **Maria Nila Care** línunni innihalda **Colour Guard Complex**, blöndu af virkum innihaldsefnum sem vinna saman að því að veita hámarksverni fyrir lit hársins og gljáa þess. Blandan tryggir einnig að vörurnar vernda hárið fyrir hita, endurbyggja það og færa því aukinn gljáa.



Colour Refresh

Maria Nila Colour Refresh er mildur hármaski með litaögnum sem virka í skamman tíma. Með því að nota Colour Refresh má á auðveldan hátt annaðhvort gera hárlitinn skarpari eða breyta honum. Liturinn endist í allt að 10 þvotta og fer smám saman úr. Útkoman veltur á ástandi hársins og mun verða betri eftir því sem hárið er gljúpara. Tvö þör af gæðahönskum fylgja maskanum.

MASKINN HENTAR

- Þeim sem vilja endurlífga litað hársitt.
- Þeim sem vilja prófa nýjan hárlit en eru ekki tilbúnir að lita hárið varanlega.
- Þeim sem vilja breyta hárlit sínum í afmarkaðan tíma.



Style & Finish

Maria Nila Style & Finish er lína af hármótandi vörum sem vernda lit hársins og inniheldur allt sem fólk þarf til að öðlast þá tilfinningu og yfirbragð sem það óskar. Allar vörurnar eru lausar við paraben og súlfat, innihaldsefnin eru öll vegan og umbúðirnar eru umhverfisvænar. Í línunni eru þrenns konar ólík sprej sem veita allt frá mjúku haldi til sérlega stífs halds – *Styling Spray*, *Finishing Spray* og *Extreme Spray*.

Lyfting og rétt tilfinning næst með áferðarvörum Maria Nila – *Volume Spray*, *Styling Mousse*, *Dry Shampoo* og *Salty Mist*. Einnig eru í boði þrenns konar krem – *Cream Heat Spray*, *Styling Cream* og *Salty Cream*.

ÞESSAR VÖRUR ERU GLÚTENFRÍAR

Styling Mousse, Dry Shampoo, Salty Cream, Cream Heat Spray, Finishing Spray, Extreme Spray, Styling Spray, Volume Spray, Salty Mist, Heal Shampoo, Heal Conditioner, Heal Masque, Luminous Colour Hair Lotion, True Soft Argan Oil

Hrein húð er óvarin fyrir kulda

Góð húðumhirða eru grunnurinn að fallettri förðun að sögn **Kristínar Stefánsdóttur** förðunarmeistara. Best sé að koma sér upp einfaldri hreinsirútínu á kvöldin og fara aldrei út úr húsi án farða. Þannig sé húðin varin fyrir kulda og bakteríum. Hún segir óþarfa að flækja hlutina um of.

„Ég segi alltaf „less is more“. Við erum að nota of mikið af kremum sem eiga öll að hafa ólíka virkni. Venjuleg starfsemi húðarinnar á að geta séð um að næra húðina en við eigum að hjálpa til þegar upp á vantar. Til þess að fá fallega förðun er þó grundvallaratriði að næra húðina vel,“ segir Kristín Stefánsdóttir, förðunarmeistari hjá NN Make Up Studio í Garðabæ.



Kristín Stefánsdóttir

Í köldu veðri þurfi sérstaklega að huga vel að næringu húðarinnar og þá skipti máli að nota krem sem hentar húðgerðinni.

„Góð regla er að fá sýnishorn af kremum til að prófa en fjárfesta ekki strax í heilli krukku sem reynist svo ekki vel. Það þýðir heldur ekki að kaupa eitthvað sem vinkonan mælti með því það er alls ekki víst að það sama henti þinni húðgerð. Sniðugast er að panta tíma hjá fagaðila, fara í andlitsþað og láta dekra við húðina og fá leiðbeiningar um gott krem og þrúfur. Þegar rétt krem er fundið á svo að nota það bæði kvölds og morgna.“

Einföld kvöldrútína

„Á kvöldin ætti að hreinsa andlitið með hreinsikremi sem nær bæði augnmálningunni og farðanum af. Ég nota sjálf aldrei bómull til að strjúka farðann þar sem hún þurrkar húðina. Betra er að nota þvottapoka, fjárfesta bara í sæmilegum bunka og nota einn fyrir hvert kvöld. Nota ætti kalt vatn til að skrúbba andlitið. Ef fólk freistast til að nota einnota hreinsiklúta, til dæmis á ferðalögum, ætti að þvo andlitið vel með köldu vatni á eftir. Efnin úr klútunum þurrka húðina og þau þarf að skola af. Loks ætti að bera krem á hreint andlitið fyrir nóttina. Þeir sem vilja nota augnkrem ættu að geyma



Með hækandi sól verður förðunin léttari. Kristín segir sterka og bjarta varaliti verða áberandi í vor og sumar. Mattir varalítir halda vinsældum sínum eitthvað áfram. Minni áhersla verður á augnförðun, einungis maskari og augnblýantur.

”Krem fara inn í húðina á nokkrum mínútum og eftir það er húðin óvarin. Með léttum farða nær húðin að halda inni raka og verjast utanaðkomandi áreiti.

Kristín Stefánsdóttir

það í ísskápnum, bera það svo á að kvöldi til að minnka þrota og bólgu,“ útskýrir Kristín.

Hún ráðleggur einnig að nota farða á hverjum degi. Hrein húð sé berskjölduð fyrir kulda og bakteríum.

„Krem fara inn í húðina á nokkrum mínútum og eftir það er húðin óvarin. Með léttum farða nær húðin að halda inni raka og verjast utanaðkomandi áreiti og þannig minnka einnig líkurnar á að þurrkublettir myndist og æðaslit.“

Léttari förðun í sumar

Sterkir og bjartir varalítir og léttari augnförðun verður áberandi í sumar að sögn Kristínar. Mattir varalítir munu halda vinsældum sínum og jafnvel einhverjir dökku tónanna sem hafa verið áberandi í vetur eins og fjólublár. „Á augun verður það bara maskari og eyelinerlína jafnvel í lit,“ segir Kristín. „Til okkar í NN Make Up Studio er alltaf hægt að koma og fá ráðgjöf varðandi förðun og húðumhirðu.“



Kristín mælir með þvottapokum í stað bómullarskífa til að hreinsa farða af andlitinu. Bómullin þurrki húðina.

Velvet smooth línan frá Scholl

Velvet smooth tækin frá Scholl auðvelda umhirðu fóta.

„Hörð húð er eitt algengasta fótavandamál sem fólk glímir við. Hörð húð getur valdið óþægindum og með tímanum valdið miklum sársauka ef ekkert er gert til að fjarlægja hana. Regluleg fótaumhirða dregur úr myndun á harðri húð og kemur í veg fyrir að fæturnir verði fyrir óþægindum,“ segir Magðalena S. Kristjánsdóttir, vörumerkjastjóri hjá Halldóri Jónssyni, en heildsalan hefur umboð fyrir frábærar vörur frá Scholl sem auðvelda fótaumhirðu.

„Velvet smooth línan frá Scholl býður upp á nokkur tæki. Fyrst má nefna rafknúna fótahjól sem fjarlægir harða húð á fótunum með þægilegum og öruggum snúningshaus. Tækið er auðvelt í notkun og án mikillar fyrirhafnar getur þú fengið silkimjúka fætur heima í stofu,“ segir Magðalena. Hún bendir einnig á Velvet smooth Wet and dry sem má nota á vata og þurra fætur. „Tækið er vatnshelt og því

mögulegt að fjarlægja harða húð þegar maður er í sturtu. Tækið er endurhlaðanlegt og þráðlaust.“

Í Velvet smooth línunni er einnig að finna rafknúna naglabjól fyrir fætur og hendur. „Með rafknúnu naglabjólunni geturðu annast fingur- og tåneglur með auðveldum hætti. Með tækinu fylgja þrjú mismunandi hausar sem slípa, pússa og fægja og gera neglurnar skínandi fallegar,“ útskýrir Magðalena. Hún segir að fyrir hámarksárangur sé best að bera nærandi naglólíu á neglurnar sem byggja á einstakri formúlu með sjö olíum, sætri möndluolíu, hörfræolíu, apríkósukjarnaolíu, avókadólíu, arganolíu, sheahnætuolíu og sólblómaolíu auk E-vítamína. „Þessi einstaka blanda styrkir neglur og naglabönd og eykur raka.“

Scholl Velvet smooth tækin fást í apótekum, Elko, Fjarðarkaupum, Hagkaup og Krónunni.



Scholl fótatækið: Fjarlægir harða húð á auðveldan hátt.



Naglatækið: Neglurnar verða skínandi fallegar. Hentar bæði á neglur á höndum og fótum.



Wet and dry: Má nota á vata fætur. Tvær mismunandi hraðstillingar.

Laugarnar í Reykjavík

NÆRING FYRIR LÍKAMA OG SÁL

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is

Þolinmæði vænlegust til árangurs

Það er ekki seinna vænna að koma sér í gang fyrir sumarið, fjallgöngurnar, veiðiferðirnar og mögulega sólarlandaferðirnar. Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu, gefur hér lesendum góð ráð varðandi æfingar og mataræði þar sem skynsemin er í fyrirrúmi.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@365.is



Þjálfun:

Settu markmið

Það skiptir mestu máli að setja sér markmið og það verður að vera í beintengingu við árangurinn sem þú vilt sjá. Það getur verið útlitstengt, að losa sig við líkamsfitu eða byggja upp vöðvamassa eða getutengt, að efla þol eða auka styrk. Það er mismunandi hvernig þú hagar þjálfun eftir því hvort þú ert að leita eftir að auka getu eða að breyta útliti.

Komdu hreyfingu inn í rútinuna

Hvort sem þú vilt vera í formi á ströndinni eða ert að æfa fyrir maraþon þá ráðlegg ég öllum að koma hreyfingu inn í sína rútinu, ekki síst vegna þess að það hefur svo góð áhrif á andlega líðan.

Það mikilvægasta er að finna eitthvað við sitt hæfi. Lyftingar í líkamsræktarstöð, hóptímar eða krossfit þarf ekkert endilega að höfða til allra. Þín hreyfing getur verið sund, göngur, hjólréiðar, hlaup og svo framvegis. Finndu eitthvað sem þér líkar við því þá eru langmestar líkur á því að þú haldist í rútinunni. Og mundu: hreyfingin á að vera skemmtileg og gefandi, ekki kvöl og þína.

Ef þú vilt meira gerðu þá meira

Þú færð nokkurn veginn það sem þú leggur inn. Það er engin ein uppskrift að árangri sem hentar öllum og það er ýmislegt sem getur gerst þegar fólk ákveður að auka álagið með því að æfa meira. Það er mikilvægt að fara hægt og rólega af stað og hlusta á líkamann. Leitaðu aðstoðar hjá fagfólki.

Mataræði:

Það má prófa

Það eru alls konar tískusveiflur í því hvernig fólk vill borða, minnka kolvetni, fasta eða neita sér um hitt og þetta. Ég kys að vera opin fyrir öllu og vil að fólk prófi þó ég sé auðvitað með mínar skoð-



Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu, segir andlega þáttinn vera mikilvægastan þegar á að breyta um lífsstíl. Þolinmæðin sé mikilvægasti lykillinn að árangri.

anir á því hvað mér finnst virka best. Fólk verður að finna út úr því sjálf hvort virkar fyrir það og taka svo ákvörðun út frá reynslunni.

Sleppa gosi og djús

Ég ráðlegg öllum, hvort sem fólk ætlar að fylgja ákveðnu mataræði og hver sem hugmyndafræðin er að skera út gos og djús. Í flestum tilfellum er fólk að reyna að léttast eða skera af sér fitu og þá þarf fólk að passa sig á hitaeningum í

Við erum bara öll svo misjöfn og bregðumst við þjálfun á ólíkan hátt eftir erfðum, aldri og aðstæðum.

Svavar Ingvarsson einkaþjálfari

vökvaformi. Þetta eru lúmskustu hitaeningarnar. Best er að drekka bara vatn með mat.

Engir tveir eins:

Það er rosalega erfitt að segja til um hvað fólk léttist mikið á viku eða eitthvað svoleiðis. Við erum bara öll svo misjöfn og bregðumst við þjálfun á ólíkan hátt eftir erfðum, aldri og aðstæðum.

Þolinmæðin þrautir vinnur allar.

Breytingar koma ekkert endilega jafnt og þétt. Oft er mikill árangur í byrjun sem er mjög hvetjandi þegar verkefnið fer vel af stað. En það getur verið hættulegt því á eftir fylgir oft kyrrstöðutímabil því líkaminn þarf aðlögunartíma.

Að lokum:

Andlegi hlutinn er eiginlega alltaf erfiðari en æfingarnar sjálfar og þolinmæðin er mikilvægasti lykillinn að góðum árangri.

OrganiCup er framtíðin

OrganiCup tíðabikarinn er heilsusamlegri, auðveldari og hagkvæmari valkostur en dömubindi og tíðatappar. OrganiCup viðheldur náttúrulegri flóru líkamans, endist í tíu ár, getur tekið við tvöfalt meira magni en XL tíðatappi og þarf aðeins að tæma á 12 tíma fresti.

„Í dag nota flestar konur dömubindi og tíðatappa, en þessar vorur innihalda mikið af bleikiefnum, ilmefnum, kremum og öðrum óþarfa viðbótarefnum sem eru slæm fyrir líkama kvenna og umhverfi,“ segir Magðalena S. Kristjánssdóttir, vörumerkjastjóri hjá Halldóri Jónssyni. Hún bendir á að í boði sé mun heilsusamlegri, auðveldari og hagkvæmari valkostur. „Það er OrganiCup tíðabikarinn sem er vinsælasti tíðabikarinn í Skandinavíu.“

Magðalena segir að nú af tíu konum sem prófi tíðabikar segi að þær muni halda áfram að nota hann og muni mæla með honum við fleiri. „Það er því einungis tímaspursmál hvernær tíðabikar verður vinsælasta lausnin á markaðnum,“ segir hún.

Margt mælir með notkun OrganiCup. Hann er gerður úr silíkoni sem ætlað er í lækningatæki, bikarinn er margnota og að-

eins þarf að tæma hann á tólf tíma fresti. Þá endist hann í allt að tíu ár.

„OrganiCup viðheldur náttúrulegri flóru líkamans vegna þess að hann tekur einungis við vökva en drekkur hann ekki í sig. Þetta kemur í veg fyrir ertingu og þurrk og tryggir náttúruleg pH-jafnvægi,“ segir Magðalena.

OrganiCup fæst í apótekum og Heilsuhúsinu. Nánari upplýsingar og sögur viðskiptavina um OrganiCup má finna á www.organiccup.dk



KOSTIR ORGANICUP

- Endist í 10 ár.
- Getur tekið við rúmlega tvöfalt meira magni en XL tíðatappi.
- Fullkomið hreinlæti.
- Engin óþægindi.
- Auðveldari lausn en dömubindi og tíðatappar þar sem einungis þarf að tæma bikarinn á 12 tíma fresti.
- Engin þalöt, ilmefni, lím eða klór.
- Gerður úr silíkoni sem ætlað er í lækningatæki.
- Tíðabikar kemur í tveimur stærðum, A og B. Stærð A er fyrir konur sem eru undir 30 ára og hafa ekki fætt barn. Stærð B er fyrir konur eldri en 30 ára eða sem hafa fætt barn.

20% AFSLÁTTUR Á NÆSTA ÚTSÖLUSTAÐ



OrganiCup kemur í góðum poka.

LANCÔME
PARIS

**NÝR GRANDIÔSE
EXTRÊME MASKARI**
Mikil þykking og auðveld notkun
með svanshálsburstanum™.

NÝR SVEIGJANLEGUR EYELINER
Sveigjanlegur eyeliner sem gerir
ásetning frá innri- að ytri augnkrók
mjög auðveld.

ÁREYNSLULAUST FRÁ ÖLLUM SJÓNARHORNUM.
BEYGÐU LÍNUNA.

GRANDIÔSE LINER

SVEIGJANLEGUR EYELINER. NÁKVÆM ENDINGAGÓÐ FORMÚLA.



Nýjasta nýtt...



Dr. Organic
Dr. Organic eru náttúrulegar húð- og hárvörur sem henta báðum kynjum. Fyrirtækið nýtir aðeins bestu náttúrulegu og lífrænu hráefni sem koma hvaðanæva úr heiminum. Helst ber að nefna lífrænt aloe vera sem er í öllum vörunum og kemur það einnig í stað vatns í olíulausum vörum. Einnig eru fjölbreytilegar lífrænar jurtaolíur, butter2 og ilmkjarnaolíur notaðar í öllum vörulínunum en þær eru 14 talsins.

Estée Lauder Advanced Night Repair
Estée Lauder Advanced Night Repair droparnir eru mest seldi varan frá Estée Lauder. Fimm glós seljast í heiminum á hverri einustu mínútu. Um er að ræða serum-dropa sem næra húðina, veita henni raka og vinna á skemmdum og öðrum misfellum í húðinni. Þeir vinna einnig gegn ótímabærum einkennum öldrunar. Droparnir eru án parabena, olíulausir og vernda húðina gegn óhreinindum. Þess má geta að Estée vörurnar eru á 20% afslætti í Sigurboganum 23. til 25. febrúar.



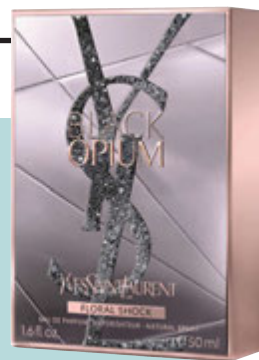
St. Tropez
Þar sem við sjáum lítið af sólinni þessa dagana verðum við að nota aðrar leiðir til að viðhalda frisklegu útliti. Þar kemur St. Tropez til sögunnar en merkið er leiðandi í heiminum á sínu sviði. Úrvalið er frábært og allir ættu að geta fundið eitt hvað við sitt hæfi, hvort sem tilefnið er árshátið, ferming eða bara að fríska upp á hversdagsleikann. Vörurnar frá St. Tropez eru einfaldar í notkun, lyktaulausar og það myndast ekki rákir. Mælt er með að nota St. Tropez hanskan við ásetningu, áferðin verður mun fallegri.



Sothys
Spa línan frá Sothys hentar frábærlega fyrir viðkvæma húð, hún inniheldur jarðhitavatn úr einstakri lind í Frakklandi og er stútfull af nauðsynlegum steinefnum. Þessi vörulína er algerlega án ilmefna, litarefna og er ofnæmisprófuð. Fæst í völdum verslunum Lyfju, Sothys snyrtistofum og Hagkaup Kringlunni.



Black Opium Floral Shock
Black Opium Floral Shock er nýr ilmur í Black Opium fjölskyldunni. Ilmurinn inniheldur ferskleika sítruss og hvítra blóma á móti lostafullum kaffitónum. Þannig myndast „shock“ milli ferskleika og hita.



Escada Fiesta Carioca
Sumarlegur ilmur frá Escada en tiskuhúsið fagnar nú 25 ára afmæli sumarilmanna um þessar mundir. Escada Fiesta Carioca er stórkostlegur kokteill af sumarlegum ávöxtum og viðartónum sem gera ilminn ómótstæðilegan. Glasið er með sömu sígildu löguninni en í finlegum grænum og bleikum gegnsæjum lit.



Alessandro naglalakk
Geggjaðir nýir litir frá Alessandro sem eru vegan, 7-free og endast í allt að sjö daga. Nýju litirnir fást í Hagkaup Kringlunni og Smáralind, í völdum apótekum og á snyrtistofum. Naglavörur sem sérfræðingarnir nota.

HUGO ICED
Hugo Iced er óhefðbundinn, nýstárlegur og ferskur ilmur. Hann er innblásinn af goðsögninni Hugo Man sem hefur notið mikilla vinsælda og hefur verið einn mest seldi og vinsælasti herrailmur heims undanfarin tuttugu ár. Stíll Hugo Fashion er framúrstefnulegur og um leið sjálfstæður, framsækinn en í takt við tímann.



The Shock maskari frá YSL
Mascara Volume Effet Faux Cils The Shock þykkir augnhárin með mjög þykkri formúlu og grófri áferð. Maskarinn grípur hvert augnhár við fyrstu snertingu og byggir vel upp strax í fyrstu umferð. Formúlan og burstinn vinna saman að því að ná djúpum, dökkum og þykkum áhrifum umhverfis augun. Maskarinn fæst í þremur litum, svörtum, bláum og burgundy. Þetta er þykkasta, þéttasta og mat-tasta formúlan af öllum YSL möskurunum.

Strobe Cream frá MAC
Ef marka má tiskupallana og helstu sérfræðinga förðunarheimsins þá er náttúruleg ljóm-andi húð að koma inn sterkari en nokkru sinni fyrr. Strobe Cream er því ómissandi í snyrtibuddunni. Kremið kemur í sex litum og ættu því allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Kremið má nota á marga vegu, til dæmis er fallett að bera það ofan á kinnbeinin og á aðra staði sem við sækjumst eftir að fá aukinn ljóma, til dæmis ofan á nefbein, undir augabrúnir og á bringuna. Einnig er hægt að blanda því við farðann fyrir hraustlegt og geislandi útlit eða setja yfir farða sem punktinn yfir i-ið.



Uppáhaldsilmurinn á ilmvatn.net

Í vefversluninni ilmvatn.net er hægt að velja um meira en sjö þúsund mismunandi ilmvoðn á hagstæðara verði en gengur og gerist og þar ættu því allir að finna rétta ilminn. Þar fást ilmvoðn sem ekki hafa verið fáanleg hérlendis um árabil eins og Boucheron, Joop og Rochas.

Margir taka ástfóstri við ákveðið ilmvatn en aðrir vilja heldur prófa mismunandi ilm. „Allir ættu að finna ilm við sitt hæfi á vefversluninni okkar, www.ilmvatn.net, en þar fást nánast öll ilmvoðn sem hægt er að hugsa sér. Við erum með mikið og breitt vöruúrval, eða yfir 7.000 vörunúmer, og hjá okkur finnur fólk ýmis ilmvoðn sem ekki hafa verið fáanleg hérlendis um langt skeið,“ segir Sævar Davíðsson, annar eigandi ilmvatn.net. Sævar og Dagný Ágústsdóttir hafa rekið ilmvatn.net síðan 2009.

Þeir sem áttu sér uppáhaldsilmvatn t.d. á unglingsárunum og langar að prófa þann ilm aftur ættu að finna rétta glasið hjá ilmvatn.net. Á vefnum er hægt að kaupa tegundir sem erfitt hefur verið að fá hérlendis eins og til dæmis: Boucheron, Joop og Rochas. Einnig er mjög gott úrval af stjörnuilmvoðnum eins og til dæmis David Beckham, Beyoncé, Rihanna, Lady Gaga og Britney Spears.

„Við leitumst við að bjóða ilmvoðnin á góðu verði og hægt er að velja um mismunandi stærðir, eða 30 ml, 50 ml og 100 ml. Alengt er að fólk fái stórt ilmvatnsglas, eða 100 ml, hjá okkur á svipuðu verði og 50 ml glas kostar út úr búð hérlendis. Oft erum við jafnvel með betra verð en í fríhöfninni en

SJP NYC Eau de Parfum 100 ml. Verð 4.835 kr. og með fylgir 75 ml sturtusápa fritt.

það fer þó eftir tegundum,“ segir Sævar og bætir við að bestu kaupin séu í stærri ilmvatnsglösum.

„Við getum boðið þetta góða verð því við



Rochas Man Eau de Toilette 100 ml. Verð 7.935 kr. og með fylgir 200 ml sturtusápa fritt.

erum í samstarfi við stóran birgi í Ameríku og höldum engan lager heldur fáum vöruna senda jafnóðum,“ útskýrir Sævar sem lofar að viðskiptavinurinn fái vöruna senda innan

» Þeir sem áttu sér uppáhaldsilmvatn t.d. á unglingsárunum og langar að prófa þann ilm aftur ættu að finna rétta glasið hjá www.ilmvatn.net.

ilmvatn.net

14 daga. „Yfirleitt tekur það þó aðeins viku,“ segir hann.

Vefverslunin hefur verið starfrækt síðan 2009 og hefur vaxið á hverju ári. „Þetta hefur spurst vel út. Fólk sem byrjar að versla við okkur er nánast komið í áskrift hjá okkur, enda fá margir sinn ilm hvergi annars staðar,“ segir Sævar.

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



*„Hreinleiki, gæði og virkni
skiptir mig miklu máli
þegar ég vel fæðubótarefni.*

*Þess vegna mæli ég tvímælaust
með vörunum frá Natural Health
Labs.“*

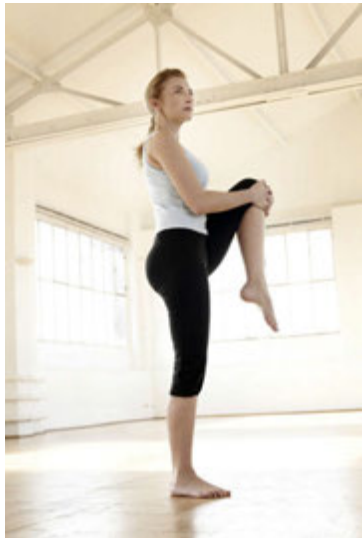
**Helga Lind – Pilateskennari
og einkaþjálfari**

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

Útsölustaðir: Fæst í öllum helstu
apótekum, heilsuverslunum og
heilsuhillum stórverslana.



www.balsam.is



Æfingar gegn stirðleika

1. Leggstu á bakið og beygðu hnén en iljar eiga að vera á gólfi. Lyftu mjöðmunum upp en láttu handleggja liggja samhliða búknum. Réttu vel úr hægri fætinum í um 10 sekúndur. Skiptu svo um fót og gerðu eins, samtals tíu sinnum.
2. Sestu með fætur beint fram. Snúðu efri hluta líkamans til hægri og settu báðar hendur í gólf við læri. Teygðu vel á í 10 sekúndur. Snúðu þér svo til vinstri og endurtaktu æfinguna í 10 skipti.
3. Stattu með beint bak og hæfilegt bil á milli fótanna. Beygðu þig aðeins í hnjúnum, beygðu þig rólega fram og taktu með báðum höndum utan um kálfana. Haltu þér í þessari stöðu í eina til tvær mínútur. Réttu hægt og rólega úr þér. Beygðu þig betur í hnjúnum ef staðan er óþægileg.
4. Sestu á gólfið og með iljarnar saman og hnén beygð í sitt hvora áttina. Taktu utan um fæturna, beygðu þig vel fram og haltu stöðunni í um eina mínútu. Réttu rólega úr þér og gerðu æfinguna 10 sinnum.
5. Stattu í báða fætur. Dragðu hægri fótinn að búknum og haltu honum þannig í um hálfu mínútu. Réttu úr fætinum og gerðu eins með vinstri fæti. Endurtaktu æfinguna í nokkur skipti.

Betri svefn

Andvökunætur skila slæmum degi. Góður nætur-svefn er undirstaða góðrar heilsu. Dr. Erla Björnsdóttir mun fjalla um mikilvægi svefns fyrir andlega og líkamlega heilsu á Borgarbókasafni Menningarhúsi í Spönginni mánudaginn 27. febrúar. Fyrirlesturinn ber yfirskriftina Betri svefn – grunnstoð heilsu og fjallar Erla meðal annars um algengustu svefnvandamál og fer yfir góðar svefnvenjur. Erla hefur haldið námskeið og fræðslufyrirlestra um svefnvandamál og er með doktorspróf í svefnrannsóknunum frá lækna-deild HÍ í samstarfi við Háskólann í Pennsylvaníu. Hún hefur sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S) og sinnt þeirri meðferð undanfarin ár. Rannsóknir Erlu fjalla um samband svefnleysis, andlegrar heilsu og kæfisvefns og hafa vísindagreinar eftir hana birst í virtustu fræðiritum heims á sviði svefnrannsókna. Erla starfar hjá Sálfræðiráðgjöfinni þar sem hún sinnir m.a. meðferð við svefnleysi. Um þessar mundir er Erla að skrifa bók um svefn sem ætluð er almenningi.



Fyrirlesturinn hefst kukkan 17.15 og er aðgangur ókeypis.

FÖSTUR GERA GAGN

Enn bætast við sannanir fyrir því að skammtífasti geti stuðlað að varanlegu þyngd-artapi. Og í rauninni þarf ekki að fasta alveg heldur er nóg að fækka hitaeiningum niður í kringum 750 á „föstu“dögunum. Fleiri og lengri föstur gera hins vegar ekki endilega hlutfallslega jafnmikið gagn. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við rannsóknarstofu í langlífi við Suður-Kaliforníu háskóla eiga þeir sem fylgja föstumataræði, sem byggir mest á ómettaðri fitu fimm daga í mánuði, von á að missa í kringum kíló á mánuði án þess að gera nokkrar aðrar breytingar á sínum lífsstíl. En þar með er ekki öll sagan sögð því blóð-

rannsóknir sýna fram á lægri kólesterólgiði í blóði, lægri blóðþrýsting og minni líkamsfitu hjá þeim sem fylgdu mataræðinu miðað við samanburðarhópinn. Þau sýndu einnig minni bólgumyndun í líkamanum sem er talin tengjast krabbameini og hjartasjúkdómum og betri stjórn á blóðsykri sem er stór áhættuþáttur í sykursýki, en samanburðarhópur. Þessi rannsókn bætist þar með í hóp þeirra rannsókna sem staðfesta gildi föstu í áttina að auknu heilbrigði og langlífi.

Rannsóknin birtist í tímaritinu *Science Translational Medicine*. <http://stm.sciencemag.org/content/9/377/eaai8700>



ÁN KOLSÝRU / STILL



toppur®

DREKKTU BETUR