

Lífið

FÖSTUDAGUR
19. JÚLÍ 2013

Heiðdís Helgadóttir
arkitekt

TEIKNAR UGLUR
OG SPENNANDI
BYGGINGAR 2

Netverslunin
Nekoshop.is

JAPÖNSK TÍSKA
OG HÁRKRÍTAR
SLÁ Í GEGN 6

Andrea Róberts
forstöðukona

KEMUR TIL DYR-
ANNA EINS OG
HÚN ER KLÆDD 8

Áslaug Magnúsdóttir

**Mikilvægt að
frumkvöðlar
trúi á sjálfa sig**

FRÉTTABLAÐIÐ

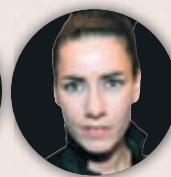
> visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Diskógoðið Nile Rodgers hélt tónleika í Silfurbergi í Hörpunni á miðvikudagskvöldið. Hann hélt uppi stuðinu með hljómsveitinni Chic en Moses Hightower og Sísý Ey spiluðu einnig á tónleikunum. Þar sást til **Elinrósar Lindal**



fatahönnuðar dilla sér í takt við hressa tóna. Stemningin var vægast sagt stórkostleg. **Jakob Frímenn** lét sig ekki vanta og **Rakel Garðarsdóttir**, framkvæmdastjóri Vesturports, skemmti sér einnig vel í góðra vina hópi.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is

Elly Ármann
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skafthlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid



Heiðís teiknaði ýmiss konar hús í London.



Teikniblokkin var alltaf nálægt.



Abstrakt línuteikningar eru hennar hugarfóstur.



Vikingur með fjaðraskegg.

LIST UGLUR VEKJA ATHYGLI OG GÆÐA SKARTGRIPAHÖNNUN SIGGU OG TIMO LÍFI

„Ég er ótrúlega glöð og lán-söm að hafa fengið þetta tækifæri nánast upp í hendurnar. Ég setti bara teikningar sem ég var að gera á Facebook og fólk tók svo vel í þetta. Máttur internetsins er ótrúlegur,“ segir Heiðís Helgadóttir sem er með BA-próf í arkitektúr frá Listaháskólanum. Á dögnum ferðaðist Heiðís til London til að læra meiri tækniteikningu og segir hafa sótt námskeiðið til þess að víkka sjóndeildarhringinn og teikna eitthvað annað en uglur. Uglurnar hafi verið áhugamál og óvart orðið vinsælar. Námskeiðið mun hafa verið mjög lærdómsríkt en hún segist hafa lært heilmikla tækni af kennaranum í myndskreytingu frá Central Saint Martins sem fræddi nemendur sína um borgina í leiðinni. „Ég fór á námskeið þar sem við löbnuðum um borgina í rölegheitum og teiknuðum byggingar en ég elska Hafnarfjörð og mig langar svo að teikna litlu fallegu hús þar. Hús heilla mig enda lærði ég arkitektúr.“



Krefjandi vinna

Heiðís segir litla vinnu að fá í þessum geira og því sé hún þakklát fyrir áhugann á myndunum. Hún segist þurfa að vera öguð og vakna snemma á morgnanna til að byrja að teikna. „Þetta er alveg 300% vinna. Ég þarf eiginlega fleiri klukkustundir í sólarhringnum núna því það er brjáláð að gera hjá mér og ég hef ekki undan við að teikna til að anna eftirspurninni. Ég er raunverulega farin að vanrækja vini og vandamenn,“ segir hún hlæjandi.

Spennandi tímar fram undan
Það er margt í deigluinni á næstunni. Meðal annars, samstarf við skartgripahönnuðina Sigu og Timo. Þau hafa sýnt áhuga á að fá Heiðísi til að teikna myndir sem þau nota sem hugsmíðaafl í hönnun sína. „Mér skilst að Siga hafi séð einhvern pakka inn mynd eftir mig í blómabúð og henni fannst þetta svo nýtt og ferskt. Mér finnst þetta ótrúlega spennandi tækifæri en þau hafa aldrei áður fengið utanaðkomandi í svona samstarf.“



Heiðís Helgadóttir arkitekt er þakklát fyrir áhugann.

SPENNANDI

MC PLANET

vörumerkið fiættir

50-70% afsláttur!

Eikjuvogur 29 - 104 Rvk. S:694-7911
Opíð: Mán. - fim: 12 - 18 og fös. 12-16
www.facebook.com/spennandi

HOLLUR OG GÓÐUR FROSTPINNI

Aðalheiður Ýr, einkaþjálfari í World Class og móðelfitnesskeppandi, mælir með heimatilbúnum frostpinna.

Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir keppti á sjö móðelfitnessmótum á síðasta ári og varð meðal annars heimsmeistari í Búdapest. Hún hugsar vel um heilsuna með mikilli hreyfingu og segir að mataræðið skipti öllu máli. „Til að ná árangri í fitness eða einfaldlega til að komast í form þá skiptir mataræði alveg 80% máli. Mér þykir rosalega gaman að baksa með hollar uppskriftir. Stundum útbý ég ferska frostpinna sem er svo sniðugt að eiga heima til að grípa í til að svala þörfinni án þess að fá samviskubít.“ Aðalheiður Ýr segist vera dugleg að búa til ýmiss konar búst daglega en hún mælir eindregið með Froosh-drykkjunum því þeir innihalda tvo ávexti í hverri flösku og það eru engin viðbætt efni í drykkjunum. Þeir eru einfaldir og mjög sniðugir í partý og barna-afmæli. Hægt er að fylgjast með Aðalheiði á iFitness.is.

FROOSH FROSTPINNAR

Froosh-drykkj hellt í íspinnaform og sett í frysti (best að gera kvöldið áður en á að nota). Hægt er að bæta við ferskum ávöxtum til að gera þá litríkari. Gríska jógúrt má einnig nota með til að lag-skipta pinnanum. Skreyta með 74% bræddu súkkulaði og kókos.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á læknisástoð
og heilbrigðisþjónustu.

Vertu sólarmegin í lífinu!

25% afsláttur
af öllum MARMOT
sumarfatnaði* 19.-21. júlí

*stuttbuxur, pils, bolir, skyrtur og sólhattar.

Við vinnum náið með leiðsögumönnum
m.a.



**FJALLA
KOFINN**

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64

S: 510 9505 | fjallakofinn.is



ÁSLAUG MAGNÚSDÓTTIR SÍÐAN HVENÆR ER ÞAÐ KRAFA FYRIR FORSTJÓRA AÐ VERA HIPPI OG KÚL?

Áslaug Magnúsdóttir hefur búið í Bandaríkjunum í 16 ár. Hún lauk lögfræðiprófi frá HÍ og MBA-prófi frá Harvard-háskóla. Áslaug hefur notið mikillar velgengni í tískuheiminum ytra eftir að hún stofnaði tískufyrirtækið Moda Operandi. Nýlega kvaddi hún fyrirtækið vegna ágreinings en heldur ótraud áfram og opnar nýja netverslun á næsta ári. Lífið ræddi við Áslaugu um frumkvöðlastarf, skilnaðinn og fyrirtækið sem breytti öllu, Moda Operandi.

NAFN

Áslaug Magnúsdóttir

ALDUR

45 ára

STARF

Lögfræðingur, stofnandi Moda Operandi

HJÚSKAPARSTAÐA

Gift Gabriel Levy

BÖRN

Gunnar Ágúst Thoroddsen, 19 ára

Hvað vildir þú verða þegar þú varst yngri? „Ég hafði voða mikinn áhuga á ballett og vildi verða ballerína eða leikona. Ég var svo lengi í Þjóðleik-húsballettinum.“

Hvar ólstu upp og hvernig voru fjölskylduhagir þínir? „Ég bjó í Kaliforníu í Bandaríkjunum frá fimm til ellefu ára aldurs. Pabbi var í námi og mamma var að vinna sem hjúkrunarfræðingur. Þegar ég var orðin unglíngur á Íslandi fór ég að hafa áhuga á viðskiptum og ákvað að fara í Verslunarskólann. Ég hafði voðalega gaman af viðskiptafögnum, hagfræði og bókfærslu meðal annars.“

Eftir menntaskólann ákvað

Áslaug að gott væri að blanda lögfræði við viðskiptabakgrunninn úr Verslunarskólanum og lærði lögfræði í Háskóla Íslands. Í náminu kynntist hún fyrri eiginmanni sínum, Gunnari Thoroddsen. Árið 1993 útskrifaðist hún og eignaðist frumburðinn sama ár. Áslaug sérhæfði sig í fyrirtækja- og skattalögfræði en sinnti einnig starfi sem stjórnarformaður Íslenska dansflokksins um nokkurt skeið.

Hvað varð til þess að þú fórst til Bandaríkjanna að mennta þig? „Ég flutti til Bandaríkjanna ásamt fyrrverandi eiginmanni mínum og syni og hóf masters-nám í lögfræði við Duke-háskóla í Norður-Karólínu. Við ætluðum einungis að vera eitt ár en svo þegar við vorum komin út fann ég að alþjóða starfsframi togaði í mig. Mig langaði að skilja viðskiptalífið á víðtækari hátt. Eftir árið var farið að slitna upp úr sambandinu, maðurinn minn flutti heim með soninn og við skildum árið 2000. Ég var ekki tilbúin að fara strax heim og sótti því um í MBA-nám í Harvard og komst inn. Sonur minn var síðan á miklu flakki milli landa næstu árin.“

Seinni eiginmanninum, Gabriel, kynntist Áslaug í Harvard. Eftir námið fór hún að vinna hjá McKinsey í London og ferðaðist út



benecos
náttúruleg fegurð

Lífrænar snyrtivörur á góðu verði kr. 1738

www.gangurvel.is

Heilsuhúsið

Uppáhalds

MATUR Íslenskur fiskur, ýsa og Lúða

DRYKKUR Íslenskt vatn

VEITINGAHÚS Gemma á Bowery Hotelinu í New York

VEFSÍÐA Moda Operandi

VERSLUN New York Vintage

HÖNNUÐUR Riccardo Tisci

HREYFING Ballet Beautiful. Mary Helen Bowers sem þjálfaði Natalie Portman fyrir Black Swan stofnaði þetta fyrirtæki og þróaði þessa leikfimi sem byggist á ballettæfingum. Hun kemur heim til mín tvisvar í viku til að þjálfá mig.

DEKUR Freyðibað og nudd

um allan heim. Eftir þrjú ár var hún komin með leið á ferðalögum og þótti slítandi að vera í fjarsambandi með manninum sínum, sem bjó í New York, og hitta soninn reglulega á milli landa.

„Ég trúí því að Íslendingar séu ansi margir gæddir mikilli aðlögunarhæfni en það er mikilvægur eiginleiki að hafa þegar maður er frumkvöðull. Ég sagði að lokum upp hjá McKinsey og fór að vinna hjá Baugi í London og tók þátt í þessum rosa uppgangi þar. Það var þar sem ég byrjaði að tengjast tískuheiminum og fjárfesta í tiskumerkjum.“

Tengillinn við tískuheiminn

Það getur ekki hafa verið auðvelt að byrja í þessum bransa. Hvernig komst þú fætinum í dyragáttina í tískuheiminum? „Ég kynntist Marvin Traub þegar ég flutti til New York aftur árið 2006. Hann var þá með ráðgjafarfyrirtæki og vildi fá viðskiptamanneskju úr tiskubrönsunum því fáir eru viðskiptamenntaðir. Við stofnuðum saman TSM Capital og hann kynnti mig fyrir Lauren Santo Domingo.“

Hver er drifkrafturinn í þínu lífi, hver veitir þér innblástur?

„Fólk hefur haft mikil áhrif á mig í gegnum lífið. Sérstaklega mamma, sem hvatti mig rosalega mikið sem barn og leyfði mér að dreyma. Ferðalög veita mér líka mikinn innblástur, nýir staðir og ný menning.“

Hvenær var vefverslunin Moda Operandi stofnuð og hvaðan kom þessi hugmynd að selja beint af tiskupöllum til viðskiptavina?

„Þegar tiskuvikan var í gangi árið 2010 fann ég fyrir mikilli pressu að gera hugmyndina að veruleika. Í gegnum Gilt.com sem ég vann hjá á þessum tíma var ég búin að kynnast ýmsum hátískuhönnuðum nokkuð vel og hafði heyrt af áhyggjum þeirra. Mörg þessara merkja seldu illa í kjölfar kreppunnar. Milliliðurinn, búðirnar, var einungis að kaupa vörur sem voru öruggar. Ég vildi tengja viðskiptavininn við hönnuðinn beint eftir sýninguna. Ég ákvað þá að hafa samband við Lauren, því hún hafði fjármagn og góð sambönd, og sagði upp vinnunni minni. Maðurinn minn var ekki sérlega ánægð-

ur með það en mér var bent á að fjárfestarnir tækju mig ekki alvarlega ef ég væri í annarri vinnu. Við fengum fjármagn stuttu síðar og greiddum hönnuðum fyrir fram og rukkuðum 50% af söluinni. Fyrirtækið blómstraði.“

Þú varst á lista hjá fashionista.com yfir valdamestu einstaklinga í tiskuiðnaðinum í New York.

Hvernig finnst þér að hafa verið á sama lista og Anna Wintour? „Jú, það er náttúrulega frábært og ég var voðalega heppin að hafa hitt Marvin á sínum tíma því í gegnum hann hitt ég mikið af valdamiklum einstaklingum en ég var aðallega á þessum lista vegna velgengni Moda Operandi.“

Togstreita í fyrirtækinu

Fram undan eru miklar breytingar í lífi þínu en þú hættir nýverið hjá Moda Operandi. Hvernig kom það til? „Ég var búin að vera forstjóri í þrjú ár, Moda var mitt konsept og ég var mjög stolt af því sem við byggðum upp. Ég á enn þá stóran part í því fyrirtæki. Það kom upp ágreiningur milli mín og Lauren um áherslur í rekstrinum og

Purity Herbs
ORGANICS



100% FRÓÐGÆTNAÐUR - NÁTTÚRLEGT
FRÓÐGÆTNAÐUR - NÁTTÚRLEGT

Purity Herbs Andlits-Serum

Beið Höddropna (Serum) á allt andlit einnig í kringum augu og á háls, notist á kvöldin fyrir svefn.

Umaagnir notanda

„Þetta serum er algert að. Hef aldrei verið betri í húðinni en eftir að ég fór að nota þetta“

Inga Dóra Halldóttir

„Nota Serum reglulega og svo undurgöðu kremin Undur berjanna og Undur rósaanna til skiptis. Þau eru svo undurgöð fyrir mína þurru húð.“

Asta Egilsson

Þú færir vorunarfrið Purity Herbs í Lyfju- og heilum, Heilsumsúnum, Blísmaval, LífanliMarkað, Frænu Fjarðarkaupum, K.S. Vermahlið, ýmsum apótekum og ferðamannastöðum um allt land.

Purity Herbs Organics
Fréttavef 4 803 4800
482 2028
www.purityherbs.is www.facebook.com/purityherbs

„Ég trúi því að Íslendingar séu ansi margir gæddir mikilli aðlögunarhæfni en það er mikilvægur eiginleiki að hafa þegar maður er frumkvöðull.“

deilurnar voru að leiða til togstreitu innanhúss svo ég ákvað að það væri best að ég færi. Ég tala núna við aðra í stjórninni en er ekki að ræða við Lauren. Hún er með þennan Vogue-bakgrunn sem flestir vita hvernig er, svo við vorum mjög ólíkar og höfðum því ólíkar áherslur.

Þegar samtarfi ykkar lauk voru blöðin að skrifa ýmislegt um ykkur Lauren Santo Domingo. Fannst þér sérandi að lesa að hún hefði ekki viljað þig í fyrirtækinu vegna þess að þú værir ekki nógu „hipp og kúl“? „Nei, alls ekki. Þessi frétt lak á meðan ég var í samningaviðræðum um eignarhlutinn eftir að ég hafði sagt upp. Svo kom þetta í blöðunum og mér fannst jákvætt að það kom fram að ég var sú sem var með viðskiptavitið í fyrirtækinu. Þessi frétt var svo fáránleg. Síðan hvenær er það krafa fyrir forstjóra að vera hipp og kúl? Ég tek því nú ekkert nærri mér. Það er nú ekki þannig sem ég vil láta meta minn árangur í starfi.“

Hvernig er að búa í tiskuborginni New York? „Það er spennandi orka í borginni sem er yndisleg og hræðileg á sama tíma. Það eru ótrúleg tækifæri hérna því það er hægt að finna allt í New York. Það er ótrúlega fjölbreytt mannlífið hér og allar þjóðfélagsstéttir. Stundum er erfitt að búa hérna því fólk getur verið svo dónalegt. Það er jafnvel eitthvað við borgina sem gerir mann minna almennilegan en maður raunverulega er.“

Hvernig er hefðbundinn dagur í lífi Áslaugar? „Dagarnir eru ansi fjölbreyttir. Ég borða aldrei morgunmat og hádegismat nema á ferðinni. Ég kem yfirleitt við á Starbucks á leiðinni í vinnuna. Svo er ég mikið á fundum með hönnuðum á skrifstofunni og stundum þarf maður að fara í vöruhúsið.“

Trúðu hiklaust á sjálfa þig

Þú ert án efa innblástur fyrir margar konur í fyrirtækjarekstri, hvaða ráð hefur þú að gefa öðrum konum? Að hafa trú á sjálfum sér og að hika ekki við að láta reyna á sína drauma og hugmyndir. Það tekst kannski ekki alltaf í fyrsta sinn en það þýðir ekki endilega að það muni ekki takast síðar. Að fá að byggja upp svona fyrirtæki eins Moda Operandi var ótrúleg gefandi og mikil lífsreynsla fyrir mig. Frumkvöðlar ættu líka að hafa það í huga að það mun alltaf vera fólk til staðar sem trúir ekki á hugmyndir þínar en þá má ekki gefast upp.“

Nú ertu að fara stofna nýtt fyrirtæki sem er ansi spennandi. Geturðu sagt örlítið frá því? „Þetta er líka vefverslun í hátísku. Í dag er lúxuskúnninn kominn á netið og hann er tilbúinn að versla mun dýrari vörur á netinu en áður. Konur vilja jafnvel fá að vinna nánar með hönnuðunum við að skapa vöruna. Á síðunni verður því töl þar sem kúnninn getur hannað sinn eigin kjól sem við framleiðum sérstaklega. Þetta fer af stað snemma á næsta ári en mikið meira má ég ekki segja.“

Hverjir eru framtíðardraumarir? „Mig dreymir um að byggja upp nýja fyrirtækið og njóta mikillar velgengni með það. Svo hef ég áhuga til lengri tíma á að vinna með yngri hönnuðum og að ferðast meira um heiminn og hafa meiri tíma til að sinna fjölskyldunni.“

Myndaalbúmið



Spjallar við hönnuð.



Hljómsveitin Icarus. Finnboji, Elías, Benjamin, og Gunnar, sonur Áslaugar.



Áslaug Magnúsdóttir tiskufromuður ber af sér mikinn þokka.



GOTT FYRIR KRAKKANA

Kreistimaturinn frá Kalibo
Fullkominn í töskuna fyrir litla ferðalanga.

Svalandi og sumarlegir djúsar frá Kalibo

AcidophiKids chewable berry frá Animal Parade

Frábært fyrir meltinguna og tilvalið fyrir litla maga sem eru að prófa nýjan mat.

ÓMISSANDI Í SUMAR!



Multidophilus Forte með gula miðanum. Darf ekki að geyma í kæli!

GOTT Í SOLINA!

Frábær sólarvörn frá Aubrey fyrir alla fjölskylduna. Ekki brenna við!



Gallexier 250 ml Fljótandi meltingarensím sem hjálpa líkamanum eftir stórar og þungar máltíðir.



FYRIR ALLA SUMARDAGA!

Raw CC - snack packs eru góðir á golfvöllinn. Flottur orkugjafi á milli mála og tilvalið ferðasnarli.



Baggu Back pack í sumarlegum litum. Kjörinn í allar útilegur!

SVARID BYR Í NÁTTÚRUNNI



Heilsuhúsið

1979

HÁRKRÍTAR Í ÖLLUM REGNBOGANS LITUM

Á sumrin leika börn sér með krítar úti þegar veður leyfir. Nú eru hins vegar komnar krítar fyrir fullorðna sem setja skal í hárið. Krítarnar eru auðveldar í notkun og fást í mörgum litum.

Vefverslunin Nekoshop.is leggur áherslu á litríka og skemmtilega tíska undir áhrifum frá götutísku í Japan. Lengi vel hefur tíðkast að stúlkur séu með litríkar hárkollur en upp á síðkastið hefur það þó færst í aukana að japanskar stelpur vilji leika sér með eigið hár. Því hafa hárrítar náð töluverðum vinsældum þar í landi. Hárrítar eru skemmtileg leið til að breyta háralitnum tímabundið og prófa sig áfram. Neko hefur nú hafið sölu á svokölluðum mungyo-krítum en þær eru eingöngu ætlaðar fyrir hárið og eru því ekki eins og götu-krítar sem krakkar leika sér með.

Krítarnar koma frá Kóreu og fást í fjórum mismunandi litasettum en í hverjum pakka eru sex litir.

Aðferð við að nota hárrítarnar.

- Ljóst hár skal vera þurrt og greitt. Svo er einn lokkur tekinn fyrir sig og hann krítaður niður á við með krítunum.
- Sé um dökkt hár að ræða er nauðsynlegt að bleyta hvern lokk til að liturinn verði dekkri og sjáist betur.
- Þá er gott að nota spreibrúsa og sprejja lokkinn létt áður en krítin er sett í.
- Best er að leyfa hárinu að þorna af sjálfu sér en einnig er hægt að nota hárrúrkku.
- Gott er að annaðhvort slétta eða



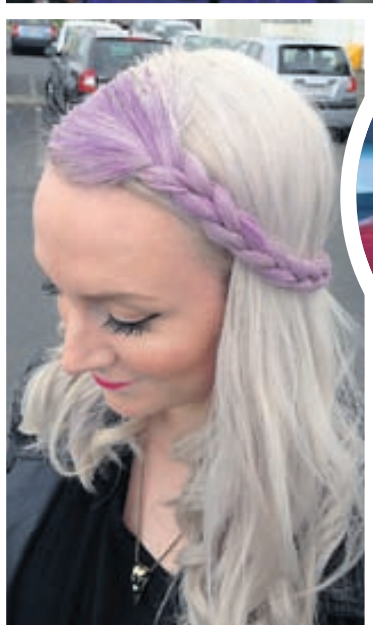
Ásgerður Snævarr með bláa hárrít.

Liturinn næst svo úr í þvotti, oftast með einum hárrúrkku en ef hárið er mjög ljóst gæti þurft 2-3 þvotta til að ná þeim úr.

krulla lokkinn til að festa litinn betur í og loks er hægt að nota hársprey ef vill.



Hildur Kristín krítar hár Guðrúnar Gíglu.



Hildur Kristín Stefánsdóttir, eigandi Neko.



Hægt er að blanda saman litum og liturinn verður sterkari í blautu hári.



Krítarnar eru einfaldar og ansi skemmtilegar í notkun.

FÁÐU GÓÐ RÁÐ VIÐ OFNÆMI NEUTRAL.IS



Dönsku astma- og ofnæmissamtökin



Astma- og ofnæmissfélagið á Íslandi mælir með vörum frá

Neutral®

TÍÐATAPPAR OG KREM SEM KOMA JAFNVÆGI Á GERLAFLÓRUNA

Tíðatappar með mjólkursýrugerlum eru nýjung á íslenskum markaði. Þeir heita Ellen og koma jafnvægi á gerlaflórana í leggöngunum. Tapparnir, sem eru framleiddir í Svíþjóð, henta öllum konum sem vilja vernda og viðhalda jafnvægi í leggöngunum og stuðla að eðlilegu pH-gildi.

Ellen-tíðatapparnir hafa reynst konum sem glíma við vandamál vegna kláða, ólyktar og ertingar sérstaklega vel. Þeir hafa einnig fyrirbyggjandi tilgang.

Hver tíðatappi inniheldur 100 milljónir mjólkursýrugerla en gerlarnir eru þekktir fyrir þá eiginleika að bæta og styrkja eðlilega bakteríuflóru í leggöngunum. Níu af hverjum tíu konum finna fyrir óþægindum á kynfærsvæðinu einhvern tímann á lífsleiðinni og margar fá síndurteknar sveppasýkingar. Með notkun Ellen-tíðatappanna er eðlilegu pH-gildi haldið við, sem getur fyrirbyggt óþægindi. Tapparnir eru ekki eingöngu hugsaðir fyrir konur með óþægindi heldur er mælt með því að allar konur noti þá til að stuðla að eðlilegri gerlaflöru og fyrirbyggja vandamál. Þá fæst krem frá sama framleiðanda sem mælt er með að nota samhliða en það inniheldur líka mjólkursýrugerla. Það er auk þess mjög rakagefandi og hefur reynst vel eftir rakstur og vax á kynfærsvæðinu.

Kvensjúkdómalæknar um alla Evrópu mæla með notkun mjólkursýruvaranna frá Ellen. Þeir hafa einnig bent á að kremið inniheldur ekki vatn, sem þykir mikill kostur. Fáar vörur fyrir þetta svæði eru á markaði og hefur þeim verið tekið fegins hendi um allan heim. Kremin og tíðatapparnir frá Ellen fást í öllum helstu apótekum.

Hvernig virkar varan

Raki sem myndast í tíðatappanum virkjar mjólkursýrugerlana inni í honum en þeir

vernda yfirborð slímhúðarinnar gegn óæskilegum bakteríum. Mjólkursýrugerlarnir streyma frá tappanum í leggöngin og viðhalda pH-jafnvæginu.

Gerlarnir

Ellen-tapparnir og -kremið innihalda mjólkursýrugerlana *L.gasseri LN40*, *L. fermentum LN99* og *L.rhamnosus LN113*.

Notkun og stærðir

Tíðatapparnir koma í þremur stærðum. Þeir eru þægilegir og veita sömu vörn og venjulegir tíðatappar. Mikilvægt er að nægilegur raki komist í hvern tappa svo hann náí fullri virkni. Því getur verið gott að nota mismunandi stærðir af töppum eftir því hvort blæðingar eru litlar eða miklar. Mælt er með því að nota að minnsta kosti þrjá Ellen-tíðatappa á dag á meðan á blæðingum stendur í að minnsta kosti þrjá daga. Full virkni hefur átt sér stað eftir 90 mínútna notkun.

Ellen-kremið

Kremið er gott að nota samhliða töppunum en einnig á öðrum tíma mánaðarins. Það inniheldur líkt og tapparnir mjólkursýrugerla, er rakagefandi og mýkir húðina. Það er því upplagt á viðkvæma og erta húð á kyn-

færsvæðinu. Það kemur í veg fyrir þurrk og veitir öflugna vörn gegn óæskilegum bakteríum. Kremið hentar konum á öllum æviskeiðum, líka þeim sem eru á breytingaskeiðinu.

Helstu eiginleikar

Inniheldur ekki vatn
Smýgur vel inn í húðina
Drjúgt og auðvelt í notkun
Án ilmefta
Án rotvarnarefna
Án estrógens

Ellen-vörurnar fást í öllum helstu apótekum. MYND/VALLI



Tapparnir fást í þremur stærðum; mini, normal og super.



Kvensjúkdómalæknar um alla Evrópu mæla með notkun mjólkursýruvaranna frá Ellen.

Einföld lausn

Mjólkursýrugerlar

Viðhalda eðlilegu pH-gildi

+

Tíðatappar

þægilegir og halda vel



Tapparnir hafa reynst konum vel sem glíma við vandamál vegna kláða, ólyktar og ertingar en þeir hafa einnig fyrirbyggjandi tilgang.

DREGUR SAMSTUNDIS ÚR VERKJUM

Heildsalan Iceprakt, sem flytur inn Ellen-vörurnar, er líka með skjótvirkt kælíkrem sem gerir kraftaverk gegn verkjum.

Perozin er kraftmikið kælíkrem sem er nú loksins fáanlegt á Íslandi. Það er unnið úr virkum náttúrulegum efnum, er án parabena og er sérstaklega skjótvirkt. Perozin smýgur auðveldlega inn í húðina þegar það er borið á aum svæði og dregur samstundis úr verkjum án allra aukaverkana.

Perozin virkar vel á:

- Verki í liðamótum
- Gigtarverki (slitgigt og liðagigt)
- Bólgur
- Vöðvaverki
- Bakverki
- Pírring í fótum
- Tognanir
- Íþróttaverka

Kírópraktorarnir hjá Kírópraktorstofu Íslands nota og mæla með Perozin-kælíkreminu.



Mjólkursýrugerlarnir streyma frá tíðatappanum í leggöngin og viðhalda pH-jafnvæginu.

Perozin smýgur auðveldlega inn í húðina og dregur samstundis úr verkjum.



...SPJÖRUNUM ÚR

Andrea Róbertsdóttir

ALDUR: 38 minnir mig.
STARF: Forstöðumaður og móðir.

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég knúsaði strákana mína síðast í morgun. Ég er alveg kreisi í knúsi!

En kysstir? Strákana mína í morgun. Best í heimi!

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Þetta líf er ein óvissuferð. Life is what happens to you while you're busy making other plans.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Allt á að gerast í gær. Getur samt verið kostur, fer eftir hvernig þetta er matreitt.

Ertu hörundsár? Nei. Ein ástæða þess að ég elska að eldast.

Dansarðu þegar enginn sér til? Játs, sjón er sögu ríkari skal ég segja þér. Tónlist, dans og hlátur eru algjört meðal.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Það er mjög mikilvægt að æfa sig í þessu og ná árangri. Maður hættir ekki að leika sér af því maður verður gamall – maður verður gamall af því maður hættir að leika sér!

Hringirðu stundum í vælubílinn? Já, og með stæl – maður verður að gangast við öllum tilfinningum sínum.

Tekurðu strætó? „Þetta er besti dagur lífs míns!“ kallaði Dreki, sonur minn, yfir allan strætóinn í sinni fyrstu strætóferð fyrir tveimur árum. Hef ekki farið síðan. Ætli að skella mér aftur.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Fer eftir skapi og dagsformi. Kannski 30-60 mínútum á sólarhring.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég verð aldrei „starstruck“ en það gerist eitthvað þegar ég hitti Vigdís Finnbogadóttur.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Eins og opin bók og kem til dyranna eins og ég er klædd en það er lítill leynistaður þarna.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Aldrei að segja aldrei því aldrei getur aldrei orðið aldrei. En fram undan er fyrsta brúðkaupslausa helgin í langan tíma... Þangað til annað kemur í ljós. Nú er Dreki, stóri strákurinn minn, að jafna sig af hlaupabólu og síðast en ekki síst verður Jaki, sem ég var að eignast um daginn, tveggja ára um helgina. Alls ekki að slæpast er kannski stutta svarið.

HELGARMATURINN LÁGKOLVETNA PITSA

María Rós Gústavsdóttir er nemandi á öðru ári í Verslunarskólanum en hún hefur mikinn áhuga á lágkolvetna mataræðinu og deilir skemmtilegri uppskrift að lágkolvetna pitsu með geitastí og pepperoni. Blómkálspitsubotninn er sykur-, hveiti- og gerlaus.

- Blómkálshaus
- 1 egg
- 1/3 bolli mozzarella-ostur
- 1/2 tsk. fennel
- 1 tsk. ítalskt krydd
- 1/4 tsk. salt
- 1 tsk. pipar

Setjið blómkálshausinn í matvinnsluvél og fínmalið hann í litla bita, setjið svo í skál og í örbylgjuofn í 7 mínútur. Setjið því næst allt í viskustykki og kreistið allan vökva úr blómkálínu. Bætið egginu, ostinum og kryddinu við blómkálið

og setjið þunnt lag á bökunarpappír. Bakist í 15-20 mín á 180 gráðum. Svo eru tómatur, ostur, geitastí, pepperoni og tómatur sett ofan á. Síðan er blómkálspitsan sett aftur í ofninn í u.þ.b. 5 mín. Setjið klettasalát yfir seinast. Þetta er lágkolvetna pítsa og inniheldur aðeins 1/7 af þeim hitaeningum sem eru í venjulegri pitsu.

María Rós Gústavsdóttir hefur dálæti á hollu mataræði.



Eina sérverslun landsins með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



www.grillbudin.is

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

VELDU GRILL SEM ENDIST OG ÞÚ SPARAR



TEST WINNER!



Viðhaldsfrí garðhúsgögn úr Tekki



Kynnið ykkur muninn á Tekki og öðrum harðvið

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is