

Lífið

FÖSTUDAGUR
13. FEBRÚAR 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttafraeðingur

**HARÐSPERRUR GETA
VERIÐ GÓÐS VITI 2**

Samtök grænmetisæta á Íslandi

**GRÆNMETI ER MEIRA
EN BARA SALAT 4**

Tíska og trend í kvenfatnaði

**KVENJAKKAFÖT ERU
MÁLID 10**

Ugla Stefania
Kristjónudóttir Jónsdóttir

**FEĞURÐIN Í
FJÖLBREYTI-
LEIKANUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

SÖNGLAÐ
Í SJOPPUNNI

Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir er söngkona sem sló eftirminnilega í gegn fyrir jól með óvæntum hópsöng í matvöruversluninni Krónunni.

Söngkonan hvetur aðra til að syngja á almannafæri og vekja gleði og kátínu við staddra með eftirfarandi lögum.

- **GOT THE...**
LABI SIFFRE
- **WALK THIS WAY**
MØ
- **JEU VEUX**
ZAZ
- **YOUNG AMERICANS**
DAVID BOWIE
- **XANADU**
OLIVIA NEWTON JOHN
- **MOVE OVER**
JANIS JOPLIN
- **CURTAIN CALL**
STEED LOORD
- **GO YOUR OWN WAY**
FLEETWOOD MAC
- **ANOTHER STAR**
STEVIE WONDER
- **ACROSS 110TH STREET**
BOBBY WOMACK
- **PEOPLE EVERYDAY**
ARRESTED DEVELOPMENT

MÁ BJÓÐA ÞÉR SÚKKULAÐIMOLA
ÚR TÓMUM KONFEKTKASSA?

Á morgun er komið að degi ástarinnar, Valentínusardeginum. Sumir halda hann hátiðlegan en aðrir fussa og sveia. Hvernig væri að bæta einum sjálfshátíðardegi við almanakið?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Á morgun er komið að hinum umdeilda Valentínusardegi. Mörgum hér á landi finnst þetta óskaplega klisjulegur og óþarfur dagur. Af hverju þurfa Íslendingar þennan dag til að minna sig á ástina þegar við höfum okkar eigin bónda- og konudag? O jæja, sjálf hef ég svo sem ekki sterka skoðun á þessu en er þó á því að við erum of sjaldan minnt á það að láta fólkið í kringum okkur vita að við elskum það. En hvað með okkur sjálf, væri nú bara ekki aldeilis frábært ef tekið væri upp á því að vera með einn svona sjálfshátíðardag? Jafnvel heila helgi, þar sem við gerum eitthvað fyrir sjálfið. Allt byrjar og endar hjá okkur sjálfum. Það er erfitt að gefa ástinni sinni súkkulaðimola úr tómu konfektkassa, er það ekki? Eins er það þegar sálin er tóm eða næringarsnaud þá getum við lítið gefið af okkur til þeirra sem við elskum mest. Við þurfum að byrja á því að rækta okkur sjálf til þess að geta gefið sem mest af okkur og þar með búið til betra samfélag. Ég mæli með því að hver og einn sem les þennan pistil velji sér einn sjálfshátíðardag og haldi hann hátiðlegan ár hvert, eruð þið til í það? Hér koma nokkrar tillögur að því hvað hægt er að gera í tilefni dagsins;

1 Byrjaðu daginn á að horfa á þig í speglinum og hrósa þér; hrósa þér fyrir það sem gengur vel og prófaðu að segja ég elska þig við spegilmyndina. Sjáðu hvað gerist, var þetta óþægilegt? Hégómlegt? Láttu þig hafa það, lokaðu augnum, dragðu djúpt andann og and-



aðu rólega frá þér. Opnaðu augun og prófaðu að segja það aftur, núna án allra tauma og gagnrýni. Var þetta ekki betra?

- 2 Í dag ætlaðu að hugsa fallega til þín eins og þú værir að hugsa til þinna nánustu. Hrósaðu þér í huganum og klappaðu þér á bakið. Áfram þú! Andaðu neikvæðum hugsunum út og jákvæðum inn, fínurðu þetta?
- 3 Í dag er líka á bannlistanum að gagnrýna aðra á neikvæðan hátt. Það virðist stundum vera þannig að þeir, sem gagnrýna aðra mest og finna að öllum öðrum, líður verst

sjálfum í eigin skinni. Vertu kærleiks- björn í mannsmynd, prófaðu það.

- 4 Hlúðu að líkamanum, farðu út að ganga, í ræktina eða í nudd og sýndu líkama þínum hvað þér þykir vænt um hann. Þú færð það margfalt til baka.
- 5 Keyptu þér blóm, þau fegra heimilið og gefa frá sér dásamlegan ilm auk þess sem þau gleðja augað og sálin.
- 6 Notaðu tækifærið og fyrirgefðu sjálfum þér. Fyrirgefning frelsar okkur úr þeim fjöturum sem við höfum oft á tíðum sjálf sett okkur í.

„En hvað með okkur sjálf, væri nú ekki bara aldeilis frábært ef tekið væri upp á því að vera með einn svona sjálfshátíðardag? Jafnvel heila helgi, þar sem við gerum eitthvað fyrir sjálfið.“

FERMINGAKJÓLAR

STÆRÐIR 14-28

VERÐ FRÁ 7.990 KR
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á CURVY.IS

Opið í verslun okkar að Fákafeni 9

Alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16



Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
SEGÐU ÞAÐ MEÐ SANNNRI GJÖF

Valentínusardagurinn er dagur væntumþykju og því tilvalin til að sýna væntumþykju sína í verki og láta um leið gott af sér leiða í þágu barna í neyð. Sennilega hefur sjaldan verið jafn mikil þörf fyrir að sýna náunganum ást og kærleika eins og um þessar mundir.

Með sönnum gjöfum UNICEF gefst fólki kostur á að gefa hjálpargögn sem geta linað þjáningar barna sem eiga um sárt að binda, bætt líf þeirra og jafnvel bjargað lífi þeirra. Það er varla til betri gjöf. Sannar gjafir eru ýmis hjálpargögn, allt frá bóluefni og námsgögnum til vatnshreinsitaflna og vetrarfatnaðar, sem þó eiga það allar sameiginlegt að vera gjafir sem koma að gagni. „Hjálpargögnin eru keypt í nafni þess sem gleðja skal og sér UNICEF til þess að gögnin berist til þeirra barna sem mest þurfa á að halda. Gjafakortið til viðtakandans hér heima má svo senda ýmist í tölvupósti eða bréfpósti,“ segir Helga Ólafsdóttir, fjárfullunarfulltrúi UNICEF á Íslandi.

Á síðunni www.sannargjafir.is er hægt að kaupa sannar gjafir og nálgast allar frekari upplýsingar.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón Friðrika Hjördís Geirsdóttir rikka@365.is • Ábyrgðarmaður Erla Björg Gunnarsdóttir erlabjorg@365.is • Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

Hönnun Silja Ástþórsdóttir silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Stefán Karlsson

ÓMÓTSTÆÐILEGAR PERLUR

UPPFULLAR AF TÖFRUM Q10. KRAFTMESTA BLANDAN AF Q10 GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN HÚÐARINNAR

NÝJUNG



KVEDDU HARÐSPERRUR FYRIR FULLT OG ALLT

Margir velta því fyrir sér hvort það sé merki um góð átök í líkamræktinni að fá harðsperrur. En hvað eru harðsperrur og er hægt að koma í veg fyrir þær fyrir fullt og allt?



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Hver kannast ekki við það að fá svo miklar harðsperrur að maður lofar sjálfum sér að hreyfa sig aldrei aftur? Að þær séu svo slæmar að maður þurfi nánast aðstoð við það að komast fram úr rúminu og setjast á klósettið? Já, harðsperrur vilja flestir ekki fá, en sumir fagna því þó að finna fyrir því að hafa notað vöðvana á nýjan hátt.

En hvað eru harðsperrur?

Harðsperrur lýsa sér sem verkir í vöðvum sem maður byrjar yfirleitt að finna fyrir 1-2 dögum eftir æfingu þar sem nýjar hreyfingar voru framkvæmdar, ef notaðir voru vöðvar sem ekki hafa verið notaðir lengi eða ef æfingaálagið var mun meira en það er venjulega. Harðsperrur eru því oft óþóðinn gestur hjá þeim sem byrja að hreyfa sig eftir langa pásu eða hvíld og því margir sem eiga það til að hætta við að byrja að hreyfa sig aftur vegna þess að verkirnir eru of miklir. Verkirnir eru yfirleitt verstir fyrstu tvo dagana en minnka svo og eru yfirleitt alveg horfnir á innan við viku.

Harðsperrur eiga sér þó eðlilega skýringu og eru svar líkamans við óvanalegu álagi og hluti af aðlögunarferli vöðvanna. Það sem gerist í vöðvunum við nýtt álag er að vöðvaþræðirnir rifna örlítið upp og það hversu mikið þeir rifna fer eftir lengd og ákefð æfingarnar. Á meðan líkaminn jafnar sig á harðsperrunum eru vöðvarnir að byggja sig upp og verða sterkari og stærri fyrir vikið. Því má segja að harðsperrur séu ekki merki um veikan líkama heldur líkama sem er að byggja sig upp.



Er það góðs viti að fá harðsperrur?

Er hægt að fyrirbyggja harðsperrur?

Svo virðist sem ekki sé hægt að fyrirbyggja harðsperrur algjörlega þar sem vöðvaþræðirnir rifna við hreyfinguna en ekki eftir á. Ýmislegt er þó hægt að gera til þess að minnka líkurnar á harðsperrum og minnka verkina eftir að harðsperrurnar hafa gert vart við sig. Hver og einn þarf að prófa sig áfram og finna hvað hentar best, en hægt er að prófa þessi ráð:

1 Bættu jafnt og þétt við æfingaálagið. Ef þú ert að byrja að hreyfa þig, byrjaðu þá hægt.

2 Hitaðu líkamann vel upp áður en æfingin byrjar. Passaðu að allir vöðvar líkamans séu orðnir heitir og tilbúnir í átök.

3 Teygðu á þeim vöðvum sem þú varst að nota á æfingunni. Þegar maður teygir eftir æfingu kemur maður í veg fyrir að þeir vöðvar sem notaðir voru styttest og verði stífir. Rann-

sóknir hafa þó sýnt að teygjur koma ekki í veg fyrir harðsperrur en gætu mögulega minnkað verki með því að koma í veg fyrir stífleika.

4 Notaðu foam-rúllu og rúllaðu vel yfir alla vöðvana.

5 Notaðu virka hvíld daginn eftir átök. Virk hvíld felur í sér að koma blóðflæðinu af stað og fá hjartsláttinn til þess að herða örlítið á sér. Þegar blóðflæðið fer af stað hjálpar það vöðvunum við að losa

síð við mjólkursýru sem hefur myndast á æfingunum, sem getur leitt til þreytu í vöðvunum. Oft finnur maður líka minna fyrir verkjunum þegar vöðvarnir hafa hitnað örlítið.

6 Prófaðu kaldan bakstur eftir æfingu eða að fara til skiptis í heitt og kalt bað. Engar rannsóknir eru til sem styðja það að þetta hjálpi, en margir íþróttamenn nota þetta ráð til þess að hjálpa líkamanum að ná sér eftir erfiða æfingu.

BREYTTUM HEIMINUM BYRJUM Á OKKUR SJÁLFUM

Nýlega kom inn um lúguna hjá mér bæklingur frá leikfangaverslun sem auglýsti búninga. Ég rétt leit yfir hann og gladdist yfir að þar var Svarthöfðabúningur á ágætis verði fyrir börn en var þó frekar svekkt að sjá sömu stelpu-útgáfu ofurhetjanna. Ég veit ekki með ykkur en ég hef aldrei í einni einustu ofurhetjumynd séð hetjuna smella sér í pils. Geta stelpur ekki verið í venjulegum ofurhetjubúningum, velti ég fyrir mér.

Svo maður röfli eins og kartafla í poka, það er tabú, og í raun bannað, fyrir strák að vilja vera eins og stelpa og ef stelpa vill vera eins og strákur þá getur hún gert það í kvenvæddri útgáfu. Afsakið mig á meðan ég styð mig við skrifborðið af svima og næ mér í lyf við brjóstsviða.

Hvað um það, dóttir mín lá yfir bæklingnum þegar hún kom heim úr leikskólanum. Það var ákveðin félagsleg tilraun hjá mér að hafa ekki fargað honum. Hún taldi upp næstum alla búningana og að hún yrði að eignast þá alla. Nema trúðinn (þar hefur hún deilt óbeit móður sinnar á fíflagangi). Ég settist yfir þetta með henni og fékk smá sjökk. Af hverju í ósköpunum (svo ekki verði blótað í virðulegu blaði) er til búningur sem er

brúðarkjól? Barnabrúður? Í alvörunni? Það er svo margt rangt við þetta að ég veit ekki hvar ég á að byrja. Skammist ykkar! Hafði þið séð fréttirnar? Við erum um allan heim að berjast gegn því að stúlkubörn verði seld, eða gefin, í hjónabönd með einhverjum gömlum karli sem svo skemmir þær og gerir að mæðrum fyrir aldur fram, ef þær þá lifa það af. Ég er brjálað. Stelpur eru meira en verðandi eiginkonur. Og hvar er brúðguminn? Er ekki eftirsóknarvert að verða eiginmaður?

Nú, ef þér þykir búningurinn tekinn úr samhengi, því barnabrúðir eru ekki vestrænn raunveruleiki, þá langar mig til að biðja þig um að velta einu fyrir þér. Þegar þú spyrð barnið þitt hvort það sé ekki „skotið í einhverjum?“ eða „er ekki einhver sem þér finnst sæt/ur?“, þá setur þú barn í fullorðinn búning. Þú gerir úr vinasambandi barns þíns rómantíska og kynferðislega tengingu, sem það hefur hvorki þroska né getu til að skilja.

Þetta á sérstaklega við í gagnkynhneigðu samhengi því guð forði okkur frá því að tvær vinkonur geti verið skotnar hvor í annarri. Þarna segjum við að strákur og stelpa geti aldrei verið vinir,

það sé alltaf rómantísk togstreita og við þurfum að meta viðkomandi út frá getu hans eða hennar sem tilvonandi maka. Sjáið bara hvernig ung börn tala saman um fjölda kærasta og sambandsslit. Sumum þykir þetta krúttlegt en þetta er skaðlegt á margan hátt, ekki bara frá áætlaðri kynhneigð heldur einnig að kona og karl geti bara aldrei notið félagsskapar hvort annars án rómantíkur. Ekki samt rugla þessu saman við það að börn kyssist. Með kossu eru börnin að tjá væntumþykju líkt og flest börn þekkja hana frá þeim sem eru í þeirra nánasta umhverfi. Ef við svo bregðumst við með að stimpla börnin sem kærustupar þá höfum við breytt því hvað kossinn þýðir og sett í annað samhengi.

Þetta er ekki í boði. Þetta breytist ekki nema við gerum kröfu um breytingar og byrjum þá á okkur sjálfum.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is





IDA

ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

Lækjargata 2a 101 R. sími 511-5001 opið 9 - 22 alla daga

KYNVITUND STÝRIR HVORKI ÁHUGAMÁLUM NÉ VALI Á KLÓSETTI

Ugla Stefania Kristjónudóttir Jónsdóttir er ung og kraftmikil kona sem fær mann til að endurskoða allar staðalmyndir um kyn, kynvitund, kynhneigð, og af hverju klósett eru kynjaskipt. Hún fagnar fjölbreytileikanum og vill að fólk fái að vera til án stimpla, við erum öll ólík og það má.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Ugla er kvenskörungur. Hún er fræðslustýra Samtakanna '78 og er ein af fremstu baráttukonum Íslands í hinsegin málefnum. Við hittumst á sunnudegi og spjölluðum svo mikið að við náðum ekki einu sinni að panta okkur kaffi. Ugla hefur frá miklu að segja enda er mikið að gerjast í umræðunni um kynvitund og kynhneigð. Hún er nösk á að benda á eitthvað sem þykir vera norm og varpa því á kollinn þannig að auðvitað getur maður ekki annað en sett spurningamerki við veruleikann eins og hann er. Við búum til okkar eigin veruleika og því er mikilvægt að gera það með önum huga og fagna fjölbreytileikanum. Þótt við séum komin langt hér á Íslandi í hinseginbaráttunni þá erum við aftarlega í öðrum málum. Þá er gott að minna á að hinsegin hópurinn er fjölbreyttur og innan hans geta einnig verið átök, og því er mikilvægt að sofna aldrei á verðinum í umræðunni um mannréttindi og fjölbreytileika einstaklinga.

Hvað merkir hinsegin?

„Við förum með fræðslu í grunn- og framhaldsskóla og

gefum þeim smjörþefinn af því hvað það er að vera hinsegin, förum í gegnum skammstöfunina LGBTQIA og tölum um staðalmyndir,“ segir Ugla um fræðsluna sem hún stýrir fyrir hönd Samtakanna '78. Sumir reka upp stór augu þegar þessir bókstafir eru taldir upp, en þeir standa fyrir Lesbian (lesbía), Gay (samkynhneigður), Bisexual (tvíkynhneigður), Transgender (transfólk), Queer (hinsegin), Intersex (intersex), Asexual (asexual). Intersex og asexual eru „nýjustu“ stafirnir undir hinsegin-regnhlífinni en sérstaklega var vakin athygli á þessum hópum á Hinsegin dögum í fyrra.

Í kynfræðslunni er einnig fjallað um pan-kynhneigð en það er þegar einstaklingur er hrifinn af öðrum einstaklingum óháð kynhneigð eða kynvitund. Það hljómar fallega að fá að vera bara hrifinn af fólki og ekki þurfa setja það í kassa hvort viðkomandi sé kvenlegur karl eða karlmannleg stelpa eða bara einhver sem vill ekki festa á sig kyn. Fólk er bara fólk. Það er erfitt, eða bara óþarfi, að finna kassa utan um hvern og einn.

„Það vantar mikið upp á kynfræðslu í skólum, sérstaklega í hinsegin málefnum. HIV er til dæmis ekki bara hommasjúkdómur,“ bendir Ugla á og ítrekar að opinská umræða og fræðsla sé mikilvæg.



FRETTABLAÐIÐ/STEFAN

Er kynhneigð nokkuð flókin?

Oftar en ekki sér Ugla um fræðsluna sjálf og leyfir þá unglungum að spyrja sig spjörum um úr og þeir eru alls ekki feimnir við það. Einkum þegar kemur að transumræðunni. Unglingar eru mjög forvitnir um transmálefni en yfirleitt einblína þeir á kynfærin og hvort og hvernig þau virka eftir leiðréttingu. Það sýnir hversu fastmótaðar hugmyndirnar eru um að kynhneigð, kynhegðun og kynfæri séu samtvinnað. „Þó eru unglingar mjög opnir fyrir því að til séu einstaklingar sem hvorki eru konur né karlar, þeim finnst sú hugmynd forvitnileg og eru ekki jafn fastir í þessari skiptingu kynja eins og full-orðnir,“ segir Ugla.

Það er oft áhugavert þegar fólk talar um kynhneigð, því fólk einblínir oft mjög mikið á kynfæri. „Þegar þú ert komin út fyrir gagnkynhneigð, samkynhneigð og tvíkynhneigð þá er fólk farið að eiga erfiðara með að skilja þig, sérstaklega þegar kemur að transmálefnum. Þá er

„Umræðan um salernin er oft góð, krökkunum finnst oft mjög kjánalegt að klósettum sé kynjaskipt, sérstaklega ef þetta er bara eitt klósett, af hverju erum við að standa í þessu? Við þurfum öll að fara á klósettið“

gott að minna á að „kynvitund hefur ekkert með kynhneigð að gera og kynhneigð transfólks er alveg jafn margbreytileg og fólks almennt,“ bendir Ugla á, þegar fólk fer stundum í marga hringi við að reyna skilja kynhneigð einstaklinga. Í hinu stóra samhengi er fólk hrifið af fólki og því má velja því fyrir sér hvort þurfi að tala um hvort viðkomandi kjósi ákveðið kynfæri eða ákveðna hluti í fari persónuleika einstaklinga.

Er klósett ekki bara klósett?

Umræðan um tvíhyggju kynskiptingar – karl eða kona – er hávær innan sumra hópa á meðan aðrir yppa öxlum og hafa aldrei heyrt hugtakið nefnt. Salerni eru hitamál í hinsegin samfélaginu, sérstaklega meðal transeinstaklinga, því ekki eru allir karlar með typpi í buxum og konur með pikur í pilsnum. Þegar potað er í þessa hugmynd um salernisskiptingu, sem margir telja hversdagslegan hlut, þá kemur gjarnan mótstaða. Líkt og graftarbóla

Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



„Ég kynni mig ekki alltaf sem Uglu transkonu en þegar ég geri það þá geri ég það með stolti. Það er hluti af mér og það er mikilvægt að fólk heyri það, sérstaklega í mínu starf“

MYNDAALBÚMIÐ



Ugla sótti IGLYO-ráðstefnuna á vegum hinsegin samtaka í Litháen, var á forsiðu tímarits Hinsegin daga 2013 og stendur reglulega fyrir fræðslu um transmálefni.

sem vill ekki láta sprengja sig.

„Umræðan um salernin er oft góð, krökkunum finnst oft mjög kjánalegt að klósettum sé kynjaskipt, sérstaklega ef það er bara eitt klósett – af hverju erum við að standa í þessu? Við þurfum öll að fara á klósettið,“ segir Ugla kímín.

Þegar salernismálin eru skoðuð í praktísku samhengi þá er klósett einmitt bara klósett. Sumir karlar með typpi pissa sitjandi en það gera einnig sumir karlar með þíkur. Hugmyndin um að kynfæri stýri notkun á salerni er undarleg enda eru salerni stundum merkt og stundum ekki. Sumir draga fram ástæður eins og sóðaskap og að kynjaskipta þurfi salernum vegna þess. Við hlæjum að slíkum röksemdafærslum en Ugla bætir við: „Fullorðið fólk á oft erfiðara með að hugsa um salerni sem ekki eru kynjaskipt.“ Þá hefur Ugla sótt ráðstefnur í útlöndum og bendir á að við hér á Íslandi getum lært mikið af öðrum löndum í Evrópu. Ugla bendir á að Frakkar hafi farið flotta leið í þessu, þar eru salerni fyrir alla, einnig sundklefar þar sem fjölskyldur geta klætt sig saman í baðföt. Sturtuadstaðan er svo hefðbundin en þar eru líka lokaðir klefar. Fyrst Frakkar geta þetta þá efast blaðamaður ekki um að þetta megi prófa á okkar ástkæra landi.

Hvað er að vera kona?

Ugla er transkona. Hún segir trans-forskeytið vera mikilvægan hluta af hennar sögu og baráttu transfólks fyrir tilveruretti sínum. „Ég kynni mig ekki alltaf sem Uglu transkonu en þegar ég geri það þá geri ég það með stolti. Það er hluti af mér og það er mikilvægt að fólk heyri það, sérstaklega í mínu starfi,“ segir Ugla.

Þegar Ugla gekk í gegnum sitt kynleiðréttingarferli þá fannst henni hún þurfa að vera ofurkvenleg, eins og til að sanna fyrir öðrum að hún ætti sko rétt á því að vera sú sem hún raunverulega var. Hún var því í skvísufatnaði, máluð og í hælaskóm. Hún lagði „strákaleg“ áhugamál líkt og tölvuleikjaspil til hliðar, því samkvæmt ósýnilegum stöðlum samfélagsins þykir það ekki nógu kvenlegt. „Fólk gerir kröfu um að þú sért alvöru kona og farir alla leið í leiðréttingarferlinu en það hentar ekki öllum,“ segir Ugla og furðar sig oft á því hversu nærgöngular spurningarnar verða þegar fólk missir sjónar á því að manneskjan er meira en bara kynfærin.

Til þess að mega gangast undir kynleiðréttingu þarf einstaklingur að vinna með teymi á Landspítalanum sem í eru ýmsir sérfræðingar. Þessir sérfræðingar skoða hvort manneskjan raunverulega samsami sig því kyni sem leiðréttingin beinist að. Þar er því viðhaldið ákveðnum hugmyndum um hvað sé hið kvenlega og hvað hið karllæga. Þegar við förum að ræða þessar hugmyndir þá er það eins og að vera á fröudiskóteki í Bendidorm. Það „meikar ekkert sens“ eins og Ugla segir. Við þurfum að gefa fólki meira rými til að vera. Bara vera til, án allra hafta, skilgreininga, forskeyta og kynfæraopinberunar.



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



TRILLIUM



CHATEAU

GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16



KVENJAKKAFÖT ERU KÚL

Kvenjakkaföt hafa verið áberandi á tiskusýningarpöllum og öðrum uppákomum nýlega og eru greinilega komnar til að vera. Samstæðar buxur og jakki eru heitar þessa dagana og í öllum litum og sniðum. Sumir vilja endilega kalla þessa samsetningu dragtir en okkur á Lífínu finnst það ekki nógu fallegt orð fyrir svona fineri. Er kvenjakkaföt betra orð? Við auglýsum hér með eftir smekklegu nafni. Hvað sem því líður þá er þetta mjög klæðileg samsetning og fer sterkum konum vel í öllum stærðum og gerðum.

NEW Miracle Gel
Gelneglur með "Gel Top Coat" í stað hitalampa

Sally Hansen®

no light needed

Loksins! gel án hitalampa!

OMGel!

www.isflex.is

Matarvísir



TRUFFLURNAR GULLS ÍGILDI

Salt eldhús býður Íslendingum að kynna sér trufflusveppi og kallar til ítalskan sérfræðing.

Trufflusveppir hafa ekki verið mikið í boði hérna á Íslandi undanfarin ár þrátt fyrir það að margir Íslendingar séu hreinlega sjúk-ir í þá. Þessir sveppir, sem eru gulls ígildi, eru ein dýrasta matvara heims enda ekki furða. Það er bæði erfitt að finna þá og oftast en ekki eru notaðir lyktæmir hundar eða svín til þess að finna þá. Núna í febrúar er á leiðinni hingað til lands ítalskur trufflusérfræðingur, Danilo Catena, og kemur hann til með að koma með fulla vasa af sveppum sem hann ætlar að kynna fyrir Íslendingum. Það er kokkas- skólinn Salt eldhús sem heldur utan um þetta fræðandi námskeið og er mikill speningur í herbúðum skólans.

„Ég er að vonum spennt fyrir komu Danilos og trufflumum sem hann mun hafa meðferðis, enda ekki á hverjum degi sem okkur Íslendingum býðst að smakka alvöru trufflur. Það er hægt að segja

Ég er að vonum spennt fyrir komu Danilos og trufflumum sem hann mun hafa meðferðis, enda ekki á hverjum degi sem okkur Íslendingum býðst að smakka alvöru trufflur.

sem svo að fæðukeðjan verði varla styttri þar sem hann fær trufflurnar beint frá föður sínum. Við getum því verið viss um upprunann og gæðin,“ segir Auður Ögn, eigandi Salts eldhúss. Það má búast við að námskeiðin sem í boði eru fyllist fljótt enda forvitnilegt að fræðast frekar um þennan demant sælkerahéimsins.



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809

VALENTÍNUSAR HELGIN

13. febrúar - 16. febrúar

20%

Afsláttur af öllum vörum



Fyrir hann

Fyrir hana



ÚTSALAN ENN Í FULLUM GANGI

www.martajonsson.com

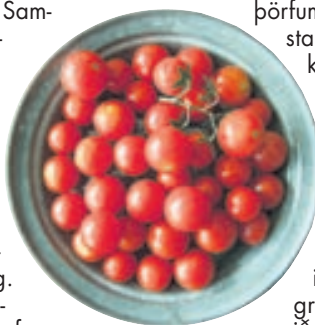
Póstsendum Frítt

DAGKREM SEM JAFNAR LIT OG LAGAR MISFELLUR



GÓMSÆTT GRÆNMETI

Nýlega voru stofnuð Samtök grænmetisæta á Íslandi. Samkvæmt vefsíðu Samtaka grænmetisæta þá er það „að gerast grænmetisæta eða vegan [...] að mörgu leyti einfaldara en fólk gerir sér í hugarlund. Stærsta þrautin er án efa huglæg. Gott er að líta raunsætt á hlutina, og hafa það í huga að samfélagið eins



og það er í dag, er ekki sniðið að þörfum grænmetisæta“. Einstaklingar sem eru vegan kjósa að neyta engra dýraafurða. Mörg matvæli sem eru merkt grænmetisætum geta innihaldið duldar dýraafurðir, til dæmis í formi kjötkrafts í grænmetisssúpu. Það að gerast grænmetisæta getur því verið gagnrýnin kúnt þar sem þjálfar þarf þekkingu á inni-

haldslýsingum og minna gestgjafa á hvar dýraafurðir leynast. Þetta er því spurning um að breyta um hugarfar og þjálf sig og bragðlaukana upp á nýtt í matreiðslunni. Rétt krydd geta gert hvern grænmetisrétt gómsætan og því getur verið gott að kynna sér hvaða krydd fara með ákveðnu grænmeti og hvernig meðhöndla skal grænmeti til þess að ná hámarks bragðgæðum. Þá er hægt að vera í samskiptum við aðra grænmetisætur í gegnum Facebook-hópinn Íslenskar grænmetisætur.

BÓKIN SLÆR ALLT ÚT

Hreint mataræði eftir Alejandro Junger er komin út á íslensku. Guðrún Bergmann íslenskaði bókina ásamt Nönnu Gunnarsdóttur og segir hana ólíka öðrum bókum um hollt fæði.

„Ég hef kynnt mér margar bækur þar sem fjallað er um mataræði sem leið til bata, en það sem ráðlagt er í bókinni Hreint mataræði, eftir hjartasérfræðinginn Alejandro Junger, slær allt annað út,“ segir Guðrún Bergmann, framkvæmdastjóri, fyrirlesari og rithöfundur.

Bókin Hreint mataræði hefur setið mánuðum saman á metsölu-lista New York Times og þýddi Guðrún bókina ásamt Nönnu Gunnarsdóttur. Bókaútgáfan Salka gefur hana út.

En um hvað fjallar Hreint mataræði?

„Í bókinni fjallar Junger í raun um það hvernig við getum læknað líkamann á náttúrulegan máta með því að huga að mataræði, vinna úr tilfinningum okkar, stunda hugleiðslu og hreyfa okkur,“ segir Guðrún.

„Kannski ekkert nýtt, og þó, því mataræðið sem hann ráðleggur sem grunn er samsætt á annan hátt en ég hef áður séð og skilar frábærum árangri.“

Það er hægt að borða fisk, kjúkling, lambakjöt eða grænmetisrétti í aðalmáltíð dagsins, þegar þessu hreinsandi mataræði er fylgt. Aðalatriðið er að sleppa ákveðnum fæðutegundum í þær þrjár vikur sem hreinsunin stendur yfir og svo að hvíla líkamann í 12 tíma á sólarhring, eða frá því síðasta máltíð eins dags er borðuð og fram að fyrstu máltíð næsta dags.“

Hverju skilaði þetta mataræði?

„Mesti munurinn sem ég fann var á aukinni grunnorku líkamans og krafti til framkvæmda, en að



Guðrún Bergmann segir bókina Hreint mataræði slá aðrar bækur út þegar kemur að hollu fæði og hreinsun líkamans. MYND/ERNIR



auki grenntist ég og losnaði við ýmsa smákvilla,“ segir Guðrún.

„Ég eldaði alla rétti sjálf þegar ég fylgdi Hreinu mataræði í október á síðasta ári. Nú geta hins vegar þeir sem vilja

fylgja því farið í Lifandi markað í Borgartúninu og fengið bæði þá fljótandi og föstu fæðu sem ráðlögð er í Hreinu mataræði. Heilsa hefur svo tekið saman á eitt blað bætiefnalistann sem ég notaði og sjálf verð ég með stuðningsnámskeið fyrir þá sem vilja fylgja mataræðinu sem hefst 14. febrúar.“

AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

HUGSAR ÞÚ VEL UM ÞIG OG ÞÍNA?

Að þessu spyr Natracare og vísar í heilagan einkastað kvenna. Kynfræðingurinn Sigga Dögg notar dömubindi og tappa frá Natracare og segir staðreynd að flestar konur hugsi einum of vel um þíkuna sína.

„Þikan er sjálfhreinsandi og þarf hvorki klór né önnur ertandi hreinsiefni þótt hún sé á blæðingum. Mörgum konum hættir til að hugsa of vel um þíkuna sína með lyktar-eyðandi efnum og ertandi sápum sem eyðileggja náttúrulega sýklaflóru og geta komið af stað vítahring sveppasýkinga. Við þurfum því að tala um þíkuna á nýjan hátt og um hvað sé eðlilegt í þeim efnum.“

Þetta segir Sigga Dögg kynfræðingur sem notað hefur Natracare í áratuðir.

„Natracare er betra fyrir líkama okkar og umhverfið. Þetta tvennt spilar saman því allar viljum við skilja eftir okkur lítil umhverfisfótspor. Mörg önnur dömubindi innihalda plast, klór og óæskileg auka- og rotvarnarefni sem alið geta á allskyns veseni og sýkingum. Með Natracare er það vandamál úr sögunni því Natracare-tappar og -bindi eru klórlaus, gerð úr lífrænt vottaðri bómull og náttúrulegum efnum.“

Sigga Dögg segir brýnt að foreldrar stýri dætrum sínum þegar þær taka sín fyrstu skref í notkun dömubinda.

„Miklu skiptir hvað notað er frá upphafi því við erum að tala um langtímanotkun á dömubindum og töppum í hverjum einasta mánuði í áratugi. Við þurfum að kynna fyrir þeim heilnæmustu og umhverfisvænstu vörurnar og kenna þeim að takmarka notkun rotvarnarefna í öllu því vörubandi sem nota þarf fyrir líkamann. Dömubindi og tappar liggja þétt að þeirra viðkvæmasta svæði sem er beintengt blóðrásinni og þikan þar sérstaklega viðkvæm þar sem óæskileg efni eiga greiða leið inn í líkamann.“

Fagurt tákni blæðinga

Sigga Dögg segir blæðingar kvenna vera viðkvæmt umræðuefni.

„Það á sér bæði sögulegar og trúarlegar rætur. Í sumum trúarritum eru textar um að konur á blæðingum séu óhreinar og megi ekki gera þetta og hitt. Blæðingar hafa því verið nánast bannhelgar og af þeim sökum haldist sem kvennamál. Það er auðvitað einkennilegt þar sem helmingur mannkyns eru konur með þíkum og snerta mannkyn allt með einum eða öðrum hætti.“

Fyrir tíma nútíma dömubinda notuðu konur ýmsar útfærslur af heimagerðum bindum.

„Þá notuðust konur við tuskur eða bleiur sem þær festu með beltum og voru svo þvegna. Þótt það hljómi ekki geðslega nú er það þó miklu heilsusamlegra fyrir þíkuna heldur en efnafull dömubindi með plasti og klór.“



Sigga Dögg kynfræðingur segir tíma til kominn að tala um þíkuna á nýjan hátt. Hún mælir með Natracare fyrir líkamann og umhverfið.

MYND/PJETUR

Hún segir blæðingar vera fagurt tákni um mánaðarlega hreinsun og hvers kvenlíkaminn er megnugur.

„Í sumum menningarsamfélögum eru blæðingar fagnaðarefni og þar haldið upp á hið mánaðarlega en í vestrænum samfélögum er talin ástæða til að fara í felur á blæðingum. Ekki þykir viðeigandi að túrtappi sjáist í hendi á leið inn á bað, heldur þarf að fela hann í lófanum og helst hvísla um ástandið. Þá er þrálát sú myta að stelpur séu snælduóðar í skapi á túr og því margar neikvæðar tengingar um blæðingar í stað þess að líta á þær sem heillandi lið í því að líkaminn fullorðnist.“

Natracare fyrir náttúruna

Margir kvensjúkdómalæknar ráðleggja konum með viðkvæma húð að nota Natracare-bindi til að draga úr snertingu við klórbleikjuð efni og vörur sem innihalda gerviefni, latex og rakadræg efni úr jarðolíu. Notkun á bindum og töppum úr lífrænni bómull minnka líkur á sýkingum eða eitrun sem gerast á ári hverju.

„Við þurfum að leyfa þíkunni að sjá um sig sjálfa. Þannig er aldrei

mælt með því að skola inn í leggöng og alltaf þarf að passa upp á að skipta um túrtappa. Ellegar súrna þeir og geta aukið hættu á alvarlegum sýkingum. Þá hefur gleymst að fræða stúlkur og konur um að túrtappar fáiast í mismunandi stærðum eftir magni blóðs,“ segir Sigga Dögg.

Hún finnur mikinn mun á því að nota Natracare-bindi og -tappa.

„Það hafði mikil áhrif á mig að lesa um öll þau rotvarnar- og aukaefni sem mörg dömubindi innihalda og því fór ég að lesa utan á pakningarnar þeirra, rétt eins og ég les mér til um innihald matvæla. Öll þessi aukaefni eru ekki boðleg okkur konum og þegar búið er að baða sig og farða á morgnana, og

auk þess bæta við dömubindi með klór og plasti, erum við farnar að ofbjóða líkama okkar með stórum pakka af skaðlegri efnasamsuðu sem drepur eðlilega sýklaflóru. Með Natracare veljum við rétt og getum á sama tíma treyst því að reisa ekki heilu Hörpu-hallirnar af dömubindaúrgangi. Allar vörur Natracare eru yfir 99 prósent vistvænar, án plasts, ilm- og bleikiefna og innihalda lífræna bómull sem brotnar eðlilega niður í náttúrunni og verður að frjósamri moltu. Við það bætist svo næringarrík efnasamsetning tíðablóðs fyrir jarðvegin.“

Allar upplýsingar um Natracare er að finna á natracare.is.

Ár hvert fleygja konur milljörðum dömubinda með plasti í. Flest þessara dömubinda eru gerð úr plasti með meira en 90 prósent hráolíu sem heldur áfram að menga jörðina um ókomin ár. Yfirleitt endar plastúrgangur sem landfylling og í heimshöfunum og veldur þannig óafturkræfri sjónmengun og skaða á lífríki sjávar og að endingu fæðukeðjunni. Með því að velja Natracare hafnar þú notkun plastefna úr hráolíu.



APPID



Sjónin farin að versna?

Vision app

Ertu farin(n) að finna fyrir því að sjónin daprast, eða færðu höfuðverk við tölvuna? Í appinu sem hér er um ræðir er lagt fyrir þig augnpróf og getur það gefið þér vísbendingu um hvort þú þurfir á gleraugum að halda. Að sjálf-sögðu er þetta bara til viðmiðunar og ber alltaf að leita til sérfræðinga ef grunur leikur á því að sjónin sé farin að versna. Appið er til í iTunes store.

YouTube



Fitness fyrir fanatíska

www.youtube.com/befit

Þessi YouTube-stöð er stúf full af frábæru efni fyrir fitness-sjúka og þá sem hafa engan áhuga á því að fara á líkamsræktarstöðvar. Á stöðinni er að finna alls konar líkamsræktarefni af öllum erfiðleikastigum. Frábært að nota til dæmis á ferðalögum eða uppi í bústað. Núna er engin afsökun, líkamsræktin er komin til þín.

Pinterest



Grænmetisætur

pinterest.com/veganisland

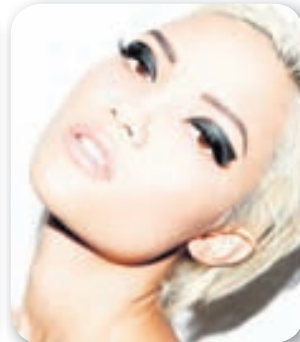
Samtök grænmetisæta á Íslandi luma á alls kyns girnilegum grænmetisréttum og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

HEIMASÍÐAN Í HVERJU Á ÉG AÐ VERA?

Who What Wear

www.whowhatwear.com

Heimasíða vikunnar er heimasíðan Who What Wear og er að finna á henni ýmislegt góðgæti sem tengist tísku og útliti. Þú getur fengið góðar hugmyndir um það hvernig er smekkelegast að klæðast nýjstu tískunni og hvernig þú getur frískað upp á þig með nýjstu tísku í förðunarheiminum. Á síðunni er líka að finna allt það nýjasta um tískuútspil fræga fólksins og girnilegir innkaupalistar.



Upplifðu. Deildu.

Deildu þínum myndum á samfélagsmiðlunum með Lumia 830



Lumia 830

10MP Pure View myndavél
Nýjasti Windows 8.1 hugbúnaðurinn
Yfir 350.000 öpp, m.a. fyrir Instagram, Twitter og Vine
Práðlaus hleðsla
Gorilla glass III skjávörn



LUMIA 530

LUMIA 635

LUMIA 735

LUMIA 830

Kynntu þér úrval Lumia síma hjá söluaðilum um allt land. Opin kerfi er umboðs- og þjónustuaðili Lumia á Íslandi.