

Lífið

FÖSTUDAGUR
8. MAÍ 2015

Lára G. Sigurðardóttir
læknir og fræðslustjóri
**SÓLARGEISLAR
GETA HAFT
LÚMSK ÁHRIF 4**

Eva Laufey Kjaran
dagskrágerðarkona
**SÚKKULADIMÚS
OG KJÚKLINGUR
MEÐ PESTÓI 8**

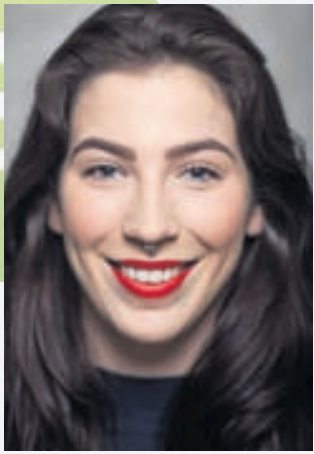
Tiska og trend
í gleraugum
**STJÖRNURNAR
SPÓKA SIG MEÐ
GLERAUGU 10**

Ragnhildur Þórðardóttir

RÓTLAUS MÁLFRÆÐIPERVERT OG ALGJÖR NAGLI

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid



SYNGDU MEÐ!

Elsa Dagný Ásgeirsdóttir er nýútskrifaður vöruhönnuður frá Listaháskóla Íslands sem gerði lokaverkefni sitt úr tönnum ættingja sinna. Þessi hugmyndaríka dama deilir hér tönnum sem hún hlustar á þegar hún malar bæinn rauðan á vel völdum krám borgarinnar.

- **DREAMS**
FLEETWOOD MAC
- **ENJOY THE SILENCE**
DEPECHE MODE
- **R U MINE?**
ARCTIC MONKEYS
- **BLUES ARE STILL BLUE** BELLE AND SEBASTIAN
- **RIGHT ON**
SYL JOHNSON
- **DOIN IT LL COOL J**
- **FUCK THE PAIN AWAY** PEACHES
- **ERASE YOU** ESG
- **WILDFIRE (FEAT. LITTLE DRAGON)** SBTRKT
- **NEW DORP. NEW YORK** SBTRKT



Gæta þarf að hreyfingu og mataræði og þarf hvort tveggja að vinna saman þegar kemur að því að bæta hreysti.

NORDICPHOTOS/GETTY

GULLNI MEÐALVEGURINN

Ekkert lát er á vaxandi mittismáli heimsbúa og stefnir í faraldur. Með auknu álagi á vinnumarkaði og í einkalífi virðist fólk frekar sækja í sykurrikara mataræði með fyrrgreindum afleiðingum.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í síðustu viku las ég afar áhuga-vert viðtal við breskan hjartalækni að nafni Aseem Malhorta, en hann ásamt tveimur öðrum breskum sérfræðingum heldur því fram að það sé sykri og einföldum kolvetnum að kenna en ekki hreyfingarleysi að mannfólkið sé orðið eins feitt og raun ber vitni. Hann byggir þetta á gögnum sem sýna fram á að í raun erum við ekki að hreyfa okkur mikið minna en áður en borðum þeim mun meira af óhollum mat með litlu næringargildi. Hann segir jafnframt að mataræði sem uppfyllt er af sykri og einföldum kolvetn-

um megi beintengja við algengustu sjúkdóma nútímamannsins. Gögnin sem Aseem ræðir um miðast við Bretland, en þar í landi virðist ekkert lát vera á stækkandi mittismáli og mætti segja að um faraldur væri að ræða.

Snúum við þróuninni

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin sendi nýlega frá sér framtíðarspá sem miðuð er við núverandi þróun en í henni kom fram að árið 2030 muni að meðaltali þrjár af hverjum fjórum Bretum vera í yfirvigt. Á sama lista erum við Íslendingar í fjórða sæti kvenna og öðru sæti karla yfir feittustu þjóðir Evrópu. Þróunin er óhugnanleg og ef fer sem horfir munu komandi kynslóðir þjást

af áunnum lífsstíllssjúkdómum og lifa skemur en forfeður okkar. Þrátt fyrir að spáin nái fimmtán ár fram í tímann er þetta háalvarleg viðvörn og lífsnaúðsyn að snúa þróuninni við.

Hófleg neysla mikilvæg

Góðir hlutir gerast hægt og ekki ástæða til þess að snúa öllu á hvolf. Fyrsta skrefið að betri heilsu er að vera meðvituð um það sem við setjum ofan í okkur, það er enginn að segja að við eigum að hætta að borða óhollan mat en hans ber að neyta í hófi. Við stöndum alltaf frammi fyrir vali, veljum frekar mat sem nýtist líkamanum og er fullur af nauðsynlegum næringarefnum. Þrátt fyrir að hjartalæknirinn Aseem vilji ekki benda beint

„Þróunin er óhugnanleg og ef fer sem horfir munu komandi kynslóðir þjást af áunnum lífsstíllssjúkdómum og lifa skemur en forfeður okkar.“

ná hreyfingarleysi sem áhættuþátt offitu eru þetta samt sem áður samverkandi þættir, hreyfing bætir lífsgæði bæði andleg og líkamleg.

allt að
70%
afsláttur

Rýmum fyrir sumarvörunum.

comma,
Smáralind
facebook.com/Commalceland



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ BARNAHÁTÍÐ

Í Reykjanesbæ verður Barnahátíð haldin hátíðleg í níunda sinn nú um helgina. Skessan Sigga og Fjóla tröllastelpa í hellinum munu baka lummur. Þá má kíkja á listsýningar og sjá myndskreytingar úr íslenskum barnabókum og listahátíð barnanna í Duushúsinu. Einnig verður tívoli, karamelluregn, fjölskyldumessa, snjóhús, landnámsdýragarður, skrímslasýning, Ævar vísindamaður og leikfangamarkaður barnanna. Dagskrá hátíðarinnar má nálgast á vefsíðunni www.barnahatid.is

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón Friðrika Hjördís Geirsdóttir rikka@365.is • Ábyrgðarmaður Kristín Þorsteinsdóttir erlabjorg@365.is • Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is
Hönnun Silja Ástþórsdóttir silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Stefán Karlsson

asics®

NÝ VEFVERSLUN!
WWW.SPORTIS.IS



FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM!



DÖMUJAKKI
KR. 17.990.-



HERRAJAKKI
KR. 17.990.-



DÖMUBOLUR
KR. 14.990.-



HERRABOLUR
KR. 14.990.-



NIMBUS KR. 30.990.-



KAYANO KR. 32.990.-



NIMBUS KR. 30.990.-



KAYANO KR. 32.990.-

SPORTIS

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

EKKI VERA STEIKTUR Í SÓLINNI

Í vikunni var árveknidagur sortuæxla en það er eitt algengasta krabbameinið hjá ungum konum. Einkennin geta verið mjög lúmsk og nauðsynlegt að vera vakandi fyrir þeim. Hér eru leiðbeingar um hvað beri að varast í sólinni sem nú skín.



Lára G. Sigurðardóttir
læknir og fræðslustjóri
Krabbameinsfélagsins

Eftir langan dimman vetur er freistandi að baka sig í sólinni loksins þegar hún sýnir sig. Hvort aðdráttarafli sólarinnar er merki um ákall á D-vítamín eða annað veit ég ekki.

En hvaða áhrif hafa sólargeislarnir? Sólin sendir frá sér margar tegundir af geislum. Við þekkjum best útfjólubláa geislana UVA og UVB sem geta skemmt erfðaefni húðfruma og þannig leitt til öldrunar húðar og húðkrabbameina.

Hversu skaðlegir útfjólubláa geislarnir eru fer eftir nokkrum atriðum:

1. Sólargeislarnir eru hættulegastir milli kl. 11 og 14.
2. Því lengur sem þú ert í sólinni því meiri skaða geturðu orðið fyrir.
3. Eftir því sem sólargeislarnir eru nær miðbaug því hættulegri eru þeir.
4. Því hærra frá sjávarmáli sem þú ert því sterkari eru geislarnir.
5. Skýin veita ekki örugga vörn og geislarnir geta endurspeglast frá sumum skýjum.
6. Sólargeislarnir endurvarpast frá jörðinni, sérstaklega vatni og snjó.
7. Höfuðfat og klæðnaður eða sólarvörn verndar þig gagnvart sólargeislunum.
8. Að halda sig í skugga veitir góða vörn, sérstaklega um hádegisbil.

Sólbruni eða brún húð eru merki um að húðin hefur orðið fyrir skaða af völdum útfjólublárra geisla. Til langs tíma getur það valdið ótímabærri öldrun húðar með tilheyrandi línunum og minnkuðum teygjanleika ásamt

öldrunarblettum og öðrum blettum sem breyst geta í húðkrabbamein. Af húðkrabbameinunum eru sortuæxli alvarlegust. Auk þess að hafa skaðleg áhrif á húðina auka útfjólubláa geislarnir einnig líkur á að fá ský á auga eða önnur augnvandamál.

Þekkir þú áhættuþætti eða einkenni sortuæxla?

Þó svo að allir geti fengið sortuæxli þá eru nokkrir þættir sem geta aukið líkur á myndun sortuæxla:

1. Húð sem brennur auðveldlega.
2. Að hafa brunnið í sól eða ljósabekkjum, sérstaklega fyrir 18 ára aldur.
3. Ljós húð sem þolir illa sólina.
4. Að hafa marga fæðingarbletti.
5. Óreglulegir fæðingarblettir.
6. Ef náinn ættingi hefur greinst með sortuæxli.

Síðan er mikilægt að vera vakandi fyrir einkennum sortuæxla því yfirleitt sjáum við þau með berum augum.

Ef blettur hefur eitt eftirtalinnna atriða þá getur það bent til sortuæxlis:

1. Ósamhverfur.
2. Óreglulegir jaðrar.
3. Fleiri en einn litur.
4. Hefur breyst að einhverju leyti, t.d. stækkað.
5. Kláði eða sár.

Allir sem hafa áhættuþátt eða blett með ofangreint einkenni ættu að láta lækni skoða sig. Sortuæxli er auðvelt að lækna ef það greinist á byrjunarstigi en getur verið erfitt við að eiga nái það að dreifa sér. Því er svo mikilvægt að gæta hófs í sólböðum eins í öðru í lífinu. Ekki steikja á sér húðina, við þurfum á heilbrigðri húð að halda alla ævi.



„Sólbruni eða brún húð eru merki um að húðin hafi orðið fyrir skaða af völdum útfjólublárra geisla.“

Ef þú ert með fæðingarblett og þig grunar að ekki sé allt með felldu þá er vissara að láta lækni kíkja á hann. NORDICPHOTOS/GETTY



Félög íslenskra fótaaðgerðafræðinga
lögilt heilbrigðisstétt

Heilbrigðir fætur

Maí mánuður er alþjóðlegur fótverndarmánuður.

Íslenskir fótaaðgerðafræðingar verða með fræðslu í sundlaugum landsins laugardaginn 9. og 16. maí á milli kl. 10 og 14.

Í ár leggjum við áherslu á fætur unga fólksins.

Mikilvægt er að hugsa vel um fætuna og kaupa góða skó sem hæfa viðkomandi.

Of litlir skór geta aflagað fætunarnar.

Verið velkomin í
sundlaugarnar
9. og 16. maí,
og fáðið ráðleggingar
varðandi fætunarnar.



SEXÍ LEIKREGLUR Í SÓL

Með hækkandi sól glaðvaknar kynlöngun og berir kroppar (þó þeir séu með gæsahúð sökum norðanáttar) minna óneitanlega á að í sól er hægt að liggja á teppi og sóla sig í sleik. Tan og sleikur eru góð blanda. Þó skal ganga varlega um gleðinnar dyr og þá er ég ekki að tala um í tengslum við herpes í munnvikum eða klamydíu í hálsi (þótt vissulega sé betra að vanda valið þegar kemur að því að detta í sleik) heldur eru það kynlífsmýturnar um hvað sé sexí að gera í sól.

Tökum algengt dæmi um að kela undir heiðskírum himni og jafnvel reyna samfarir við lim. Hér á landi er stinningskuldi sem getur lætt óþægilegum hrolli eftir líkamanum og frekar en að hvetja til stinningar, dregið úr henni. Það er ekkert sexí að vera með beran bossann úti í norðanáttinni því hitastig þarf að vera meira en bara huglægt þegar kynlíf utandyra er reynt. Því er betra að bíða með allar slíkar afhafnir þangað til að vindstígum fer fækkandi og hitastigið hækkandi.

Vatnsheldur sleikur

Annað sem tengja má við sumar sól og sex er að kela í vatni. Hvort sem það er í heita sumar-bústaðarpottinum, útisturtunni, náttúruleginni úti í móa, Bláa lóninu, Landmannalaugum, Selja-

vallalaug, lækjarsprænnu eða ylpottinum í Nauthólsvík þá finn ég mig knúna til að vara þíkur landsins við slíkri örvun því vatn þurrkar upp þíkuna. Eins oft og mikið og Hollywood hefur reynt að selja okkur að það sé sexí að gamna sér í vatni þá nær það ekki lengra en góður sleikur. Því er mælt með að geyma kynferðislega örvun kynfæra þar til í tjald-ið eða bílinn er komið.

Það er reyndar annað. Ekki særa blygðunarkennd viðstaddra. Það finnst ekki öllum gaman að sjá þig hamast við að fá, eða gefa, fullnægingu. Því er best að sýna tillitssemi (og virða hegningarlögin) og geyma öll slík einlæg ástaratlot fyrir afvikinn stað. Mjög afvikinn eins og lokað tjald eða hjólhýsi. Það stefnir í metmætingu útlendinga svo þeir munu vera úti um allt, það er, held ég, ekkert sem heitir þráttgjóta lengur svo taktu bara tjald-ið með þér.

Ög að lokum, ekki henda smokknum á næstu lóu sem þú sérð. Smokkar eru úr gúmmí og eru í langan tíma að eyðast úti í náttúrunni og þeir drepa saklaus dýr sem gæða sér á þeim.

Ög eitt alveg að lokum, notaðu sólarvörn á líkamann, ekki kynfærin!, því gott kelerí getur nú tekið ágætán tíma og vissara að varast bruna. Svo er bara að njóta og eiga góðar stundir saman.

Gleðilegt kelerí!



„Hér á landi er stinningskuldi sem getur lætt óþægilegum hrolli eftir líkamanum og frekar en að hvetja til stinningar, dregið úr henni.“

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





alt-J

VODAFONEHÖLLIN

2. JÚNÍ

MÍÐASALA Á MIDI.IS

HLJÓMSVEITIN SAMARIS HITAR UPP

www.facebook.com/altJ.band

„Þetta er ekki karakter eins og Sýlvía Nótt, ég segi ekki eitt og Ragga nagli annað, ég er Ragga nagli og það sem ég skrifa um er oft mín eigin saga.“



Ragga nagli segist vera fylgin sér, ákveðin og drífandi og vonast til að breyta lífi fólks til hins betra. Hún hefur fengið glimrandi endurgjöf frá sínum skjólstæðingum sem allir þrá heilbrigðara samband við mat.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

RÓMANTÍSK FJARBÚÐ HENTAR EINFARANUM VEL

RAGNHILDUR er hún kölluð af vinum og fjölskyldu en flestir kannast við hana sem Rögggu nagla, viðurnefni sem maðurinn hennar gaf henni. Ragga vill hreyfa við fólki og vera því fyrirmynd og hvatning. Hún hefur sjálf glímt við áttíkn en sigrast á henni og nýtur þess að borða hollan mat. Hún er með þrjár háskólagráður þótt hún hafi rétt sloppið við fall á stúdentsprófi.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggaddogg@365.is

Ragga nagli er skelegg kona sem kallar ekki allt ömmu sína og hún ætlar sér að breyta hugsunum okkar um mat og okkur sjálf þegar við borðum. „Við verðum að vera aðeins góð við okkur, matur er ekki svona svarthvítur, vont/slæmt, heldur er hellingur af gráu. Það má taka smá úr svarta „vonda“ kassanum og blanda við það „góða“ úr hvíta kassanum.“ Þannig segir Ragga að það megi alveg gera skorpu utan um kjúkling (matvara úr hvíta kassanum) með Doritos-snakki (matur úr svarta kassanum) en hlutfall matar úr hvíta kassanum þarf að vera hærra en það úr svarta kassanum. „Ég þekki svarthvíta nálgun af eigin raun. Þegar ég byrjaði á braut heilsunnar lenti ég á þjálfara sem leyfði mér bara að borða túnfisk, eggjahvítu og kjúkling og ég hlýddi því en átti þarna tímabil af epískum átköstum því mataræðið var svo einhæft og leiðinlegt og reglurnar svo stífar. Þess vegna gengur mér vel að vinna með þetta málefni og hjálpa fólki því ég þekki þessar hugsanir sem hrærast um í kollinum mjög vel.“ Ragga er menntaður klínískur heilsusálfræðingur og vinnur mikið með vandamál sem tengjast ofáti og yfirþyngd, eins og ofátsröskun, lotuofát, tilfinningaát, laumuát. „Við erum búnar að gera mat svo flókinn með öllum skilaboðunum og tiskusveiflum um hvað „má“ og „má ekki“ borða

að margir eru orðnir hjálparlausir og ráðþrota og stöðugt fullir af samviskubiti gagnvart mat,“ segir Ragga sem þekkir þetta af eigin raun.

Ekki vera fyrir, feita stelpa

Ragga fékk oft athugasemdir um vaxtarlag sitt þegar hún var ung kona og segir karlmenn hafa verið óhrædda við að láta vanþóknun sína í ljós. „Viltu ekki slaka á í kexinu, vinan, sögðu þeir nokkrir eða þá góluðu yfir hópinn að nú skyldu allir færa sig því ég tæki allt plássíð á gangstéttinni,“ rifjar Ragga upp. Það voru þó ekki þessi viðbrögð sem fengu Rögggu til að huga að mataræðinu heldur voru það jólabuxurnar sem hún komst ekki lengur í með hækkandi sól. „Ég er öfgakona í mér, ég tek hlutina alla leið. Ég elskaði að borða sem barn og gat verið botnlaus en þegar ég ákvað að snúa við blaðinu þá tók ég það líka alla leið. Það er oft þannig að þeir sem glíma við fíkn á annað borð eru veikari fyrir öfgum.“ Ragga segir svo vera í sínu tilfelli. „Þegar ég var unglingur gat ég drukkið hvern sem er undir borði en í dag drekk ég ekki áfengi því ég finn að ég þarf það ekki til að skemmta mér og mig langar heldur ekki til þess. Það einfaldlega hentar ekki mínum lífsstíl,“ segir Ragga sem saknar ekki Bakkusar og segist engri gleði hafa tapað við það að vera edrú í partíum. Ragga segist vera á tánum með sjálfa sig og eigin hugsanir og er fljót að greina gagnrýnina þegar nei-

kvæðar hugsanir fara að hringsóla eins og hrægammar. „Ég nota mitt eigið meðferðarform, staldra við og greini í hvaða aðstæðum þessar neikvæðu hugsanir komu fram og hvaða áhrif þær höfðu á hegðun mína. Þannig get ég betur unnið með þær,“ segir Ragga, sem segir þetta ferli vera uppistöðuna í hugrænu atferlismeðferðinni sem hún beitir með sínum skjólstæðingum.

Ástin í fjarbúð

Ragga kynntist Snorra sínum í fríi með vinkonu sinni á Kúbu. Hann var 23 ára og hún 19 ára og eftir eitt blikk var ástarsagan þeirra skrifuð og hafa þau verið saman allar götur síðan. Ragga segir þau vera gott par og skilja þörf hvort annars fyrir fjarlægð. „Ég er í raun mikill einfari í mér og mér finnst mjög gott að vera ein og það hentar okkur mjög vel sem pari. Ég upplifi mig oft sem sjómanskonu. Þegar við höfum verið of lengi saman þá fer að gæta smá titrings og hlutir eins og hvernig hann tyggur matinn fara að pirra mig,“ segir Ragga og skellihlær. Ragga og Snorri búa í Kaupmannahöfn en Snorri, sem er arkitekt, vinnur í Ósló. „Það er voða mikil rómantik hjá okkur því við erum svo dugleg að ferðast og fara út að borða og eiga gæðastundir saman enda erum við barnlaus og höfum bara hvort annað.“ Innt eftir því hvort það sé meðvitund afstaða gegn barneignum segir Ragga svo ekki vera. „Ætli það megi ekki segja að ég hafi bara ekki fundið þessa löng-

Við viljum deila því með ykkur að **Sóley Organics** hlaut viðurkenningu fyrir bestu nýju lífrænu vöruna á sýningu í London...



un í börn, ég sæki ekkert sérstaklega í þau og ég er bara voða róleg enda alltaf 26 ára í hjartanu," segir Ragga, sem bætir því þó við að framtíðin sé óskrifað blað. „Ég myndi ekki vilja koma með börn í fjarbúð svo ef, eða kannski þegar, við förum að bæta við fjölskylduna okkar þá myndi ég vilja að við værum á sama staðnum," segir Ragga sem leggur ríka áherslu á hversu barnvænt og gott velferðarsamfélagið í Danmörku sé.

Danir geta verið óþolandi

Fyrir sex árum hefði Ragga ekki geta ímyndað sé að hún myndi enda ástfangin á hjóli á götum Kaupmannahafnar því í raun fannst henni borgin frekar hallærisleg eða „æ svo típískt eitt-hvað sem allir Íslendingar gera, flytja bara til Köben, sko í alvör- unni, en óspennandi," segir Ragga og ranghvolfir augunum. Það var í kjölfar hrunsins sem Ragga og Snorri tóku þá ákvörðun að flytja til Danmerkur. „Ég var nýbúin að missa vinnuna og það lá í augum uppi að Snorri væri líka að fara að missa vinnuna og svo fundum við okkur ekki í þessari stemm- ingu hérna, ég meina mig lang- ar ekkert í einhvern röndóttan vasa eða rándýran sófa," segir Ragga, sem leggur mikla áherslu á að leggja litla áherslu á verald- leg gæði. „Við hjónin ferðumst ótrúlega mikið og hreinlega elsk- um það, við erum alltaf á ferð- inni enda bæði ótrúlega rótlaus svo okkar peningar fara í það," segir Ragga sem bætir við að hún þoli ekki bíla og elski að geta notað eigin orku til að komast á milli staða. Því henti Kaupmanna- höfn henni mjög vel sem og reglu- festa Dana þótt vissulega geti hún einnig gert þá óþolandi. „Þú redd- ar engu í Danmörku, það er bara ekki til og svo eru þeir reglu- gerðasjúkir, en ef maður bara veit það þá verður þetta allt í lagi," segir Ragga, sem sér ekki fyrir sér að flytja aftur heim á næstu árum. „Hugsunarhátturinn hér varðandi mat er líka svo góður. Danir eru alltaf að „hygge sig“ og fá sér smörrebröð, öl og majo- nes en eru samt í frábæru formi því þeir hjóla út um allt og neyta í hófi," segir Ragga, sem bætir við að Íslendingar geti lært ansi margt af frændum okkar Dön- um hvað matarvenjur og umhverfis- vernd varðar.

Ragga er nagli

Ragga nagli er orðið þekkt vör- merki og þótt hún tali um sig í þriðju persónu og sleppi flestum persónulegum frásögnum á blogg- inu sínu þá eru hún og Ragga nagli ein og sama manneskjan. „Þetta er ekki karakter eins og Sýlvía Nótt, ég segi ekki eitt og Ragga nagli annað. Ég er Ragga nagli og það sem ég skrifa um er oft mín eigin saga þótt hún sé ekki skrif- uð í fyrstu persónu," segir Ragga, sem segir málfræðina sem fylgir karlkyni naglans stundum valda sér hausverk enda með blæti fyrir málfræði. „Ég hef alveg þælt í þessu en svo er þetta bara orðið svo stór hluti af mér og því sem ég geri og vinn með að ég ætla að halda þessum nagla fyrir aftan nafnið mitt," bætir Ragga án þess þó að útiloka að framtíðin beri eitthvað annað í skauti sér. „Ég lifi mikið í núinu, fortíðin er búin og framtíðin óskrifað blað sem gæti breyst fyrirvaralaust. Ef þú hefðir sagt mér fyrir sjö árum að ég myndi búa í Kaupmannahöfn þá hefði ég sagt „glætan“ og ef þú hefðir svo sagt mér að ég yrði klínískur sálfræðingur á eigin stofu þá „ekki sjéns“ og hvað þá að gefa út bók, en svona er bara lífið og maður þarf að geta spilað með," segir Ragga með smitandi kátinu. Bládamadur er ekki frá því að hún gangi nú léttari í spori eftir að hafa hlaðið batteríin út frá ljómandi orkuboltanum sem hún Ragga okkar nagli er.

MYNDAALBÚMIÐ



Röggvú líður vel í ræktinni og stundar hana af ákefð, hún er einnig reglulega með matreiðslunámskeið og svo líður henni best með Snorra manningnum sínum.

OPTICAL STUDIO FRÍHÖFN

Sólgleraugu fyrir sumarið

CHANEL

orgreen

PRADA

GUCCI

DOLCE & GABBANA

BURBERRY

Ray-Ban

VOGUE

CONVERSE

OAKLEY

CHROME HEARTS

VICTORIA BECKHAM

MARC JACOBS

Módel: Andrea Stefánsdóttir
Umgjörð: RayBan 3025

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

www.opticalstudio.is
www.facebook.com/OpticalStudio



Kjúklingaréttur með pestói úr döðlum, ólífum og sólþurrkuðum tómötum með kartöflum og salati.

KJÚKLINGARÉTTUR OG SÚKKULAÐIMÚS

Eva Laufey töfraði fram einfalda og fljótlega rétti í þætti sínum Matargleði á Stöð 2 í gærkvöldi. Kjúklingarétturinn er tilvalinn fyrir nútímafjölskyldur á hlaupum. Pestóið í uppskriftinni er einnig hægt að nota á heimabakað brauð eða með öðrum réttum. Súkkulaðimúsinn er einkar fljótleg og góð.



LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!



Kjúklingur í flýti

Pestó með döðlum og ólífum

200 g sólþurrkaðir tómatar
100 g ristadar furuhnetur
70 g parmesanostur
2 hvítlauksrif
salt og nýmalaður pipar
3-4 msk. góð ólífuolía
10 döðlur, skornar í tvennt
10-12 svartar ólífur, skornar í tvennt
3-4 msk. fetaostur

Setjið sólþurrkaða tómata, furuhnetur, parmesanost, hvítlauk, salt, pipar og ólífuolíu í matvinnsluvél og maukið í 1-2 mínútur. Skerið döðlur og ólífur í tvennt, blandið saman við pestóið og bætið fetastinum við í lokin. Maukið saman í eina mínútu í matvinnsluvélinni.

Kjúklingalæri

600-700 g kjúklingakjöt t.d. kjúklingalæri
1-2 msk. ólífuolía
salt og nýmalaður pipar

Steikið kjúklingabitana upp úr olíu í nokkrar mínútur á hvorri hlið eða þar til bitarnir verða gullbrúnir. Setjið kjúklinginn í eldfast mót og smyrjið pestóinu yfir bitana. Bakið við 180°C í 30-35 mínútur og berið fram með steiktum kartöflum og klettasalati.

Súkkulaðimús

25 g smjör
200 g súkkulaði
250 ml rjómi
3 egg
2 msk. sykur



Það er tilvalið að skreyta súkkulaðimúsina með ferskum berjum.

Bræðið smjör og súkkulaði við vægan hita. Hellið súkkulaðinu í skál og blandið þremur eggjarauðum við, blandið eggjarauðunum vel saman við súkkulaðið. Leggið súkkulaðiblönduna til hliðar. Stífþeytið þrjár eggjahvítur og bætið sykrinum smám saman við, marensinn er klár þegar þið getið hvolt úr skálinni án þess að hann hreyfist. Blandið súkkulaðinu við marensblönduna í þremur skömmtum, í lokin er rjómanum blandað saman við

með sleikju. Hellið í skálar og geymið í kæli í lágmark 3 klukkustundir en best er að geyma súkkulaðimúsina í kæli yfir nótt. Berið gjarnan fram með ávaxtasalsa.

**Jarðarber
Bláber
Mangó
Safi og börkur af einni límónu**

Skerið ávexti mjög smátt og blandið límónuberki og safanum saman við. Berið fram með súkkulaðimúsinni.



FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

hjá Grafnhildi

 Vertu vinur okkar á Facebook

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjagrafnhildi.is

GLERAUUGU SJÓÐANDI HEIT

Gleraugu eru ekki einungis til þess að sjá betur heldur geta þau sett fagran svip á andlitið og punktinn yfir i-ið þegar kemur að heildarútlitinu. Gleraugu hafa notið nokkurra vinsælda undanfarin ár og nokkrir jafnvel gengið svo langt að ganga með þau án þess að þurfa á þeim að halda. Úrvalið hér á Íslandi hefur aukist til muna og veigra margir sér ekkert við að eiga fleiri en eina tegund og jafnvel í nokkrum litum. Nokkur fræði liggja að baki gleraugnaumgjörðum og gott að gefa sér góðan tíma til að velja þær einu réttu og ber þá einna helst að velja út frá andlitsfalli auk húð- og hárlits.



Cate Blanchett



Debra Messing



Lady Gaga



Jennifer Aniston



Gaman getur verið að skipta reglulega um gleraugu.

Stór gleraugu henta langleitu andlitsfalli vel.

Hefðbundin gleraugu er hægt að fá með skyggðu gleri svo þau nýtist bæði við lestur og til varnar sólargeislum.

Lögun umgjáðarinnar getur verið misjöfn.

PEROZIN KÆLIKREMIÐ

KRAFTAVERK VIÐ VERKJUM

Þekktu
túpuna



Inniheldur m.a.
Arnica Montana,
myntu, rósmarín
og engifer.

**PEROZIN fær
bestu meðmæli frá
Kírópraktorstofu
Íslands**

„Það kemur viðskiptavinum okkar alltaf á óvart hversu hratt og lengi PEROZIN kremið virkar.“

Dregur
strax úr
verkjum!



PEROZIN
kælikremið
virkar mjög
vel á:

- Verki í liðamótum
- Pírring í fótum
- Gigtarverki
- t.d. slit- og liðagigt
- Vöðvabólgur
- Bakverki
- Tognanir
- Íþróttáverka

Gleraugu geta skerpt á andlitsfalli og veitt augum skemmtilegan ramma.

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

BETRI AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur fengið endurteknar þvagrásýkingar en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro Cyan.

Þvagrásýking er algengt vandamál og mun algengari hjá konum en körlum og er helsta ástæða þess að styttri leið er upp þvagrás kvenna. Algengt er að sýkingin sé af völdum E. coli-bakteríunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagrásýkingu fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagrásýkingu einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir er ein þeirra.

„Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum.

„Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum.



Ég fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn blöðrubólgunni. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag, eða þegar ég

fann að ég fékk einkenni, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst.“

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir þvagrásýkingar eru nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarma-



flórana, breyttur lífsstíll, aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkenni sýkingarinnar eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur af þvaginunni.

Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagrásýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían ná fót-festu við slímhúð þvagrásar. Þau drepa ekki bakteríuna heldur skolest hún út með þvaginunni.

Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagrásýkingar og virkar það vel.

ir heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk A-vítamíns og vinveittu gerlanna er

að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegri bakteríufloðu í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

SÚKKULAÐI SEM ER GOTT FYRIR ÞIG OG ÞÍNA

Pana Chocolate er lífrænt, handgert súkkulaði sem er mjólkur-, soja- og glútenfrítt. Það er framleitt við lágt hitastig og því haldast næringarefni í því.

„Rannsóknir hafa sýnt fram á að hrátt kakó er ofurfæða. Lífræna kakóið sem notað er í súkkulaði frá Pana er upprunnið í Suður-Ameríku og inniheldur mikið magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum,“ segir Birna Gísladóttir, sölustjóri Icecare. Talsmenn Pana segjast tryggja að súkkulaðið innihaldi þessi mikilvægu næringarefni. Það sé gert með því að framleiða það við lágan hita. „Súkkulaði sem framleitt er við háan hita, eins og er algengt með flest súkkulaði, inniheldur töluvert minna af næringarefnum en hrátt súkkulaði. Hráa súkkulaðið frá Pana er unnið við stöðugt, lágt hitastig, sem fer aldrei yfir 42 gráður. Þannig er tryggt að súkkulaðið bragðast ekki einungis unaðslega, heldur inniheldur það einnig mikið magn af náttúrulegum næringar- og andoxunarefnum,“ útskýrir Birna.

„Súkkulaðið okkar hentar því öllum sem umhugað er um heilbrigðan lífsstíl,“ segir Birna.

Engin brögð í tafli

Pana-súkkulaðið inniheldur aðeins hrá lífræn- og náttúruleg efni, þar á meðal kakóduft, kakósmjör, kókósolíu, villtar carob-baunir, dökkt agave-síróp, kókóssíróp, hnetur, goji-ber, súr kirsuber, kókósflogur, maca-rót, vanillubaunir og hundradó prósent lífrænar ilmkjarnaolíur.

Gott fyrir alla

Birna segir þrjú meginatriði skipta framleiðendur Pana-súkkulaðisins máli. „Í fyrsta lagi eru það

gæði vörunnar en í súkkulaðið eru einungis notuð lífræn gæðahráefni. Í öðru lagi er það heilbrigð líkamstarfsemi neytenda, við vinnslu Pana-súkkulaðis er lágt hitastig notað og þannig er náttúrulegum gæðum hráefnanna viðhaldið. Að lokum er það sjálfbærni jarðar sem skiptir máli. Við vinnslu súkkulaðisins eru engar vélar notaðar, allt súkkulaðið er bæði handgert og -innpakkað.



Enginn unninn sykur

Súkkulaðið frá Pana inniheldur engan viðbættan, unninn sykur. Í stað hans eru notuð sætuefni sem innihalda lágan blóðsykurstuðul (GI-gildi) eins og agave-síróp eða kókóssíróp. Lágt GI-gildi veldur síður sveiflum í blóðsykrinum.

Pana-súkkulaði
Hrátt
Lífrænt
Handgert

Vegan
Lágt GI-gildi
Mjólkurlaust
Sojalaust

Glútenlaust
Engin aukefni
Engin rotvarnarefni



UNAÐSLEG GJÖF FYRIR ELSKENDUR

Yes-sleipiefnin eru lífræn og unnin úr fyrsta flokks hráefnum.

Birna Gísladóttir, sölustjóri Icecare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar um heim. „Ummæli neytenda um vöruna hafa verið mjög jákvæð og hafa læknað í Bretlandi einnig mælt með því að konur, sem eiga við þurrk í leggöngum að stríða, noti vöruna,“ segir hún.

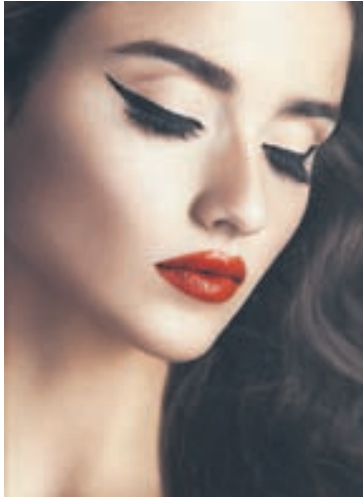
Yes-sleipiefnalínan er lífræn og unnin eingöngu úr fyrsta flokks hráefnum. Hún hefur hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bretlandi. Yes-sleipiefnin klístrast ekki og henta öllum konum. „Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem hægt er að nota með gúmmíverjum,“ útskýrir Birna og bætir við að einnig sé fánlegt Yes

Baby fyrir fólk í barneignarhugleiðingum. Þakningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglosunarpróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Fjallað hefur verið um þetta nýja lífræna efni í mörgum helstu tímaritum í Bretlandi. Þar er meðal annars haft eftir Anne Brember, yfirhjúkrunarfræðingi á krabbameinsdeild Basingstoke og North Hants-sjúkrahússins í Bretlandi; „Yes lífræna sleipiefnalínan er kærkomin lausn fyrir skjólstaðinga okkar sem þjást af þurrk í leggöngum og á kynfærasvæði í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Konurnar upplifa efnið á þægilegan hátt á viðkvæmri slímhúðinni auk þess sem það veitir þeim þægilega öryggistilfinningu á ný í tengslum við kynlíf.“

Sölustaðir og upplýsingar Vörunar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

Pinterest



Áberandi augu

<https://www.pinterest.com/kokumo/eyeshadow-eyeliner-love>

Vanti þig nýjar hugmyndir um augnförðun í öllum heimsins litum þá er um að gera að fylgja Kokumo en þar er að finna bæði kennslumyndbönd og myndir af því hvernig er best að ná fram fallegri augnförðun.

facebook



Fegurð allstaðar frá

<https://www.facebook.com/TheBeautyBean>

Fegurð er meira en bara útlit og hér má nálgast það nýjasta í líkamsrækt og hreyfingu, næringu, snyrtivörum og tísku með góðum ráðum frá sérfræðingum.

HLAÐVARP



Brúðkaupsráð

www.weddingpodcastnetwork.com

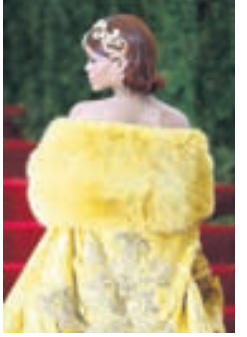
Ef brúðkaup er á næsta leiti þá er vissara að hlaða niður þáttum hér og glósa. Hér má finna ráð um allt sem tengist brúðkaupum, hvort sem það eru skreytingar, farði, fót eða að koma sér í form.

HEIMASÍÐAN PÚLSINN Í TÍSKU, FÖRÐUN OG STJÖRNUNUM

Dagskammtur af tísku

<http://daily makeover.com/>

Það þarf ekki að vera flókið að tolla í tískunni ef þú fylgist með þessari vefsíðu. Hér má sjá hvaða flikum stjórnurnar klæðast og hvaða farða þær nota auk þess að veita ráð um hvernig þú getur greitt hárið eftir kúnstarinnar reglum. Hér er stjörnuslúðrið sett fram á smart og elegant hátt og má vel gleyma sér í vafri hér um.



MAGNOLIA OFFICINALIS

60 töflur, 300mg, grænmetiskylki

Heilbrigð lausn við svefnvanda og þunglyndi

- Stuðlar að heilbrigðum svefni
- Hjálpar við að sofna
- Stuðlar að samfelldum svefni
- The nutrition journal og vefsíðurnar www.sleepdoctor.com og www.webmd.com mæla með **Magnolia Officinalis** í stað svefnlyfja
- Vinnur gegn þunglyndi, stressi og kvíða
- Vinnur gegn magavandamálum



Börkur á plöntunni **Magnolia Officinalis** hefur verið notaður í yfir 2000 ár í Asíu, einna helst Kína, og má rekja ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna Honokiol og Magnolol. Rannsókn, sem framkvæmd var árið 2006, sýnir fram á að börkurinn vinnur gríðarlega vel gegn kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið Cortisol sem er stundum kallað kvíða- eða stress hormónið.

Efnið Honokiol var borið saman við efnið diazepam (sem er að finna í þunglyndislyfinu Valium) og var niðurstaðan sú að Honokiol var allt að fimm sinnum árangursrikara en diazepam gegn þunglyndi og kvíða, án allra aukaverkana.

