

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
11. SEPTEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir  
kynfræðingur

„EKKI NÚNA, ÉG  
ÆTLA BARA AÐ  
FARA AÐ SOFA“ 4

Kjartan Sturluson  
Ferðavísir

TÍSKA, HÖNNUN  
OG GÓÐUR MATUR  
Í MÍLANÓ 6

Elisabet Gunnarsdóttir

Tíska og trend

RÚLLUKRAGA-  
PEYSUR FYRIR  
HERRANA 10

Þorvaldur Davíð Kristjánsson

„EITTHVAÐ  
INNI Í MÉR  
KALLAÐI Á  
VARÐVEISLU“

FRÉTTABLAÐIÐ

visir.is/lifid

## Heilsuvísir

TÓNAR SKARTA  
SÍNU FEGURSTA

Hlín Reykdal skartgripahönnuður hlustar á fjölbreytta tóna þegar hún fer í ræktina en lögin eiga það öll sameiginlegt að koma manni úr sporunum. Fleiri lagalista má finna á reikningi Heilsuvísis á Spotify.

- **YOUNGER**  
SEINABO SEY KYGO REMIX
- **SOLO DANCING**  
INDIANA
- **STOLE THE SHOW**  
KYGO
- **KING**  
YEARS & YEARS
- **FUN**  
PITBULL
- **KING KUNTA** KENDRICK  
LAMAR
- **UNICORN**  
BASEMENT JAXX
- **STAND STILL**  
FLIGHT FACILITIES MARIO  
BASANOV REMIX
- **BARBRA STREISAND**  
DUCK SAUCE
- **WALKING WITH  
ELEPHANTS**  
TEN WALLS



# GÓÐMENNNSKA ER NÆRINGAREFNI SÁLARINNAR



**Friðrika Hjördís  
Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Undanfarnar vikur hef ég verið að vinna að þáttunum mínum Hjálparhönd sem sýndir eru á Stöð 2. Þar fá áhorfendur að kynna þeim sem gefa tíma sinn til hjálpar öðrum á einhvern hátt. Laun þeirra sem eru sjálfboðaliðar eru ekki mæld í krónum og aurum heldur kærleiksríkum tilfinningum. Það er hverjum manni hollt að hjálpa náunganum og leggja sín lóð á vogarskálarnar og búast ekki við neinu til baka nema ánægjuinni einni saman. Það kom mér svo sem ekki á óvart að það fólk sem ég hef kynnt á þessu ferðalagi eigi það sameiginlegt að vera með stórt hjarta og sé innst inni að fylgja ákveðinni köllun í lífinu. Það er gefandi að fá að kynna

ast slíkum einstaklingum, það er nefnilega ákveðinn kraftur í góðmennskunni. Þú safnar ekki einungis karmastigum með því að koma vel fram við fólk heldur er það beinlínis hollt fyrir líkama og sál. Góðmennsku mætti á vissan hátt hreinlega líkja við lífsnauðsynlegt næringarefni fyrir hug og hjarta. Öll getum við unnið að því að vera betri hvert við annað og liggur þá beinast við að byrja á okkur sjálfum.

## Hvernig bregstu við?

Þú og enginn annar stjórnar því hvernig þú bregst við orðum og hegðun annarra, þú ræður því hvort þú takir því persónulega eða látir eins og vind um eyru þjóta og látir ekkert raska þinni stóisku ró. Streita hefur mikil áhrif á líf okkar og hvernig við komum fram við aðra. Séu einstaklingar undir miklu álagi getur það komið fram í hvössum

Þegar þú lendir í stöðu þar sem þér finnst þú gjörsamlega vera að tapa þér, andaðu þá að þér og reyndu að einbeita þér að einhverju sem fær þig til að líða vel.

orðasamskiptum og niðurrífandi gagnrýni. Það er enginn nema þú sem hefur stjórn á þínum huga og getur vanið hann á að velja frekar jákvæðar og uppbyggilegar hugsanir. Þegar þú lendir í stöðu þar sem þér finnst þú gjörsamlega vera að tapa þér, andaðu þá að þér og reyndu að einbeita þér að einhverju sem fær þig til að

líða vel. Það tekur tíma að venja hug og líkama við nýjar venjur. Gefðu þér að minnsta kosti mánuð til þess að breyta hugarfarinu.

## Opnum augun

Góðmennska getur verið vandmeðfarin því stór munur er á því að vera góður við einhvern af því að þú vorkennir viðkomandi eða af því að þú lítur á einstaklinginn sem jafningja og langar hreinlega til að vera góður af því að það fær lífið til þess að verða einfaldlega skemmtilegra. Hrein góðmennska felst líklega í því að ætlast ekki til neins til baka því engan verðmiða er hægt að setja á tilfinningar en verðlaunin eru augljós. Gefum okkur tíma til þess að opna augun og líta í kringum okkur, er einhver þér nákominn sem vantar hjálp eða geturðu gefið hluta af tíma þínum til hjálpar ókunnugum?

**Haustrvörurnar eru komnar í Tvö Líf**

*tvö líf*

Álfheimar 74 | 517 8500

Mikið úrval af vönduðum og fallegum, meðgöngu- og brjóstgjafafatnaði ásamt fallegu barnavörunum okkar

**LÍFIÐ MÆLIR MEÐ TEDRYKKJU**

Nú þegar kólna fer í veðri þá teygir maður sig gjarnan eftir heitum drykk. Til að verja gegn flensu, kvefi og hita kroppinn er þjóðráð að dreypa á jurtatei. Í verslunum er hægt að kaupa úrval af tei, bæði með jurtabragði en einnig til að seðja sæta tóna því hægt er að fá te með súkkulaði, kanil og lakkrís. Hver og einn ætti að geta fundið sér bragð við hæfi og njóta þess að ylja kroppinn með bráðhollum heitum drykk.

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 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** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Anton Brink**

ÞÚ ERT ÓAÐFINNANLEG HVERJA  
EINUSTU STUND DAGSINS.

## Double Wear Long-Wear Makeup

Líttu eins vel út í kvöld og þú gerðir í morgun.  
Notaðu það vegna þægindanna og  
sjálfssöryggisins sem það veitir.  
DoubleWear gerir óaðfinnanlega áferð auðveldu.  
Situr í 15- tíma.



EVERY SHADE. EVERY SKINTONE.

# ESTÉE LAUDER

## Heilsuvísir



Þið skapið stemninguna sjálf með hvort öðru.

## AÐ KVEIKJA Á KYNLÍFI

Við leggjumst upp í rúm eftir langan dag, krakkarnir sofnaðir (í sínu rúmi!) og við andvörpum. „Ertu þreytt?“ segir hann og horfir á mig næstum gleypa hann í stórum geispa. Ég tek utan um hann, kyssi hann blíðlega, klíp aðeins í typpið hans, nudda smá punginn og býð honum góða nótt.

Segir mér hugur að þetta séu dæmigerðar samræður víða um heim. Þar leggst dauðþreytt til hvílu en spurningin hangir í loftinu, er stuð fyrir smá kelerí? Eða kannski ekki kelerí, kynlíf, jafnvel samfarir. Hér nefnilega getur fólk lent í skilgreiningarflækju. „Æ nei, ekki núna ég ætla bara að fara sofa,“ er sagt og svo rúllað sér yfir á aðra hliðina, frá bólfélaganum, og sængin dregin þétt upp að höku og augum lokað, eða ekki. Þetta nei getur þýtt svo margt en til að styggja ekki, eða kannski frekar,

til að vekja ekki löngun sem ekki er nenna til að klára þá er auðveldara að segja bara nei og fara að sofa.

„Æ ekki núna, ég nenni ekki.“ Okkur hefur verið kennt að byrja ekki á neinu sem við sjáum ekki fyrir okkur að klára. Ekki strjúka nema þú ætlir alla leið í fullnægginguna. Annars ertu bara með leiðindi, nú eða enn þá verra, þín biður skylda að ljúka höfnu verki. Þetta finnst mér leiðinlegur skilningur á hvernig megi rækta nánd á þessum örfáu þreyttu mínútum í lok dags.

Bara það að sýna hvort öðru innilega ást með stökum og koss-um þarf ekki að þýða að nú séu samfarir eftir fimm mínútur. Svo allir viðstaddir séu með það á hreinu þá má bara taka það fram. „Ástin mín, mig langar aðeins að knúsast en ég er mjög þreytt/-ur“ og svo má láta höndina renna eftir bakinu, jafnvel klípa smá í rass-

inn, og upp eftir innanverðu lærinu. Þú berð ekki ábyrgð á fullnæggingu bólfélagans eða örvun. Það er allt í lagi að örvast kynferðislega og sofna út frá því. Það þarf ekki allt að enda í fullnæggingu og þetta felur ekki í sér neina sérstaka stríðni, þetta er bara innileg snerting sem aðeins þið eigið og með því að strjúka hvort öðru þá tengist þið. Það er þessi nánd. Með lítilli innilegri snertingu er lagður grunnur að nánd sem dregur fólk hvort að öðru. Þannig skapar þú stemningu fyrir kynlíf seinna meir, helst með tilheyrandi unaði fyrir alla viðstadda.

## Ekki strjúka kynfærin!

Hver og einn hefur sínar reglur um sinn líkama en það getur verið mjög frelsandi að mega strjúka kynfærin varlega án þess að það þurfi að leiða eitthvert annað

en inn í draumalandið. Geturðu ímyndað þér hversu huggulegt það er að sofna með aðra hönd á dúnmjúku brjósti eða jafnvel utan um pung eða lim?

Stór liður í að fá pör til að endurstilla sig í kynlífi byggir einmitt á þessum innilegu stökum án kynferðislegra merkinga, svokölluð focus sensate-meðferð þróuð af Masters og Johnson. Þar er fyrst lögð áhersla á stökur utan kynfæra og kannski þurfið þið það á meðan þið eruð að venjast slíkum stökum og leyfa ykkur að slaka á og njóta þeirra.

Það þarf því ekki alltaf kertaljós og kósí tónlist til að skapa stemninguna. Þið skapið stemninguna sjálf með hvort öðru og þegar innilegar stökur verða hluti af ykkar snertingu við hvort annað, fer það að hafa áhrif á hvernig þið talið við hvort annað og um hvort annað. Prófaðu bara.

„Þar leggst dauðþreytt til hvílu en spurningin hangir í loftinu, er stuð fyrir smá kelerí? Eða kannski ekki kelerí, kynlíf, jafnvel samfarir.“

## VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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

sigg@sigggadogg.is



## Heilsu torgið

## Blómavali Skútuvogi

## ÓKEYPIS FYRIRLESTUR

MÍÐVIKUDAGINN 16. SEPTEMBER KL. 17:00 - 18:30

## Benedikta fjallar um:

Hvernig þú lætur drauma þína ræstast og lifir hamingjusömu lífi. Hvernig þú tekur á vandamálum og gerir lífið að ævintýri.

## Matti fjallar um:

Hugarfarið, heilsan og hamingjan. Ert þú að vökva mikilvægustu fræin þín?

Skráning á namskeid@husa.is eða í síma 525 3000.



BENEDIKTA JONSDOTTIR  
Skiptari og heilbrigðisfréttari Heilbrigðis



MATTI ÓSVALD STEFÁNSSON  
Heilbrigðisfréttari og ACC málfréttari

Frábær  
tilboð á meðan  
fyrirlestri  
stendur

TRYGGDU PÉR SÆTI MED SKRÁNINGU  
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOD.  
ALLIR VELKOMNIR



## HEILRÆÐI FYRIR HAUSTIÐ



Nanna Árnadóttir  
Íþróttaræðingur

Haustið er ein af mínum uppáhalds árstíðum. Ég hugsa að það sé vegna þess að mér finnst fátt huggulegra en þegar það er byrjað að dimma á kvöldin, maður getur kveikt kertaljós og haft það huggulegt. Mér finnst metnaðurinn sem kemur yfir fólk á haustin líka svo skemmtilegur. Allir að byrja í skóla, í rútínu í vinnunni eða á fullu í líkamsræktinni. Þessi orka finnst mér skemmtileg og eiginlega nauðsynlegur partur af haustinu, þó svo að það væri auðvitað skemmtilegra ef orkan héldist allt árið um kring. Líkamsræktarstöðvarnar eru nú þegar byrjaðar að fyllast að nýju eftir sumarið og mér finnst alltaf jafn skemmtilegt að sjá hversu margir eru að hugsa sér til hreyfings. Sumir eru byrjendur en aðrir lengra komnir og mér fannst tilvalið að rifja upp nokkur góð heilræði tengd líkamsræktinni í tilefni haustsins.

## Hvert er markmið líkamsræktarinnar?

Þegar byrjað er í líkamsrækt skal alltaf hafa í huga hvers vegna maður er að þessu. Ertu að hreyfa þig til þess að vera með strandarlíkama fyrir Spánarferðina næsta sumar, komast í kjólinn

fyrir jólin eða geta notað buxur í stærð XS eða ertu að hreyfa þig til þess að breyta lífsstílunum þínum til frambúðar? Til þess að geta elt krakkana þína eftir fimm ár, til þess að geta hjálpað vinum þínum við að flytja, haft orku sem endist út daginn og mögulega, ef þú ert heppinn, reyna að minnka líkurnar á því að fá lífsstílstengda sjúkdóma?

## Hugsarðu lengra en nokkra mánuði fram í tímann?

Ætlarðu að taka þig á í mataræðinu í september vegna þess að þig langar svo að líta vel út eða vegna þess að þig langar að líða vel? Ætlarðu aldrei að leggja þér brauð, pasta, gos, nammí, ís, kökur, ávexti, mjólkurvörur eða hvað það nú er sem þér finnst vera óhollt til munns aftur? Hefurðu prófað það áður en sprungið á endanum? Fengið endalaust samviskubit vegna þess að þú „máttir ekki“ fá þér þessa brauðsneið sem endaði með því að öll vikan var ónýt hvort sem var og legði í sukki þangað til næsta mánudag þegar næsta átak byrjaði? Er ekki kominn tími til þess að breyta hugarfarinu til hins betra?

## Þetta er langhlaup, ekki spretthlaup

Til þess að ná árangri til frambúðar er mikilvægt að spyrja sig „af hverju er ég að leggja þetta

„Þessi orka finnst mér skemmtileg og eiginlega nauðsynlegur partur af haustinu, þó svo að það væri auðvitað skemmtilegra ef orkan héldist allt árið um kring.“

á mig?“ Þegar maður horfir á árangur eingöngu frá útlitslegu sjónarhorni verður maður aldrei ánægður nema rétt á meðan sixpakkíð stendur út eða bíseppinn fyllir út í ermina. Hins vegar ef markmiðið er alltaf að geta gert aðeins fleiri armbeygjur eða upphýfingar, borðað hollan mat vegna þess að þú ert orkumeiri eða líður betur í maganum, geta tekið aðeins meira í bekk, gengið upp á aðeins hærra fjall, minnka líkurnar á að fá sykursýki 2 eða einfaldlega geta haldið á barnabarninu á meðan það er í pössun hjá þér eru allar líkur á því að þú eigir eftir að ná markmiðinu og gott betur en það. Byrjum hægt og rólega að breyta lífsstílunum okkar, tókum lítil skref í einu, verum ekki of hörð við okkur og höfum gaman af þessu. Þá fara hlutirnir að gerast!

Allt það besta hjá 365



ENDALAUST TAL OG  
10 GB Á 3.990 KR.\*

Færðu farsímamann yfir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á fánlega góðu verði.

\*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is

365



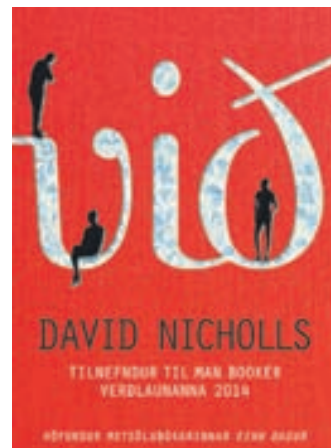
# Gleðilega bókmenntahátíð



Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.699 kr.



Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.699 kr.



Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.699 kr.



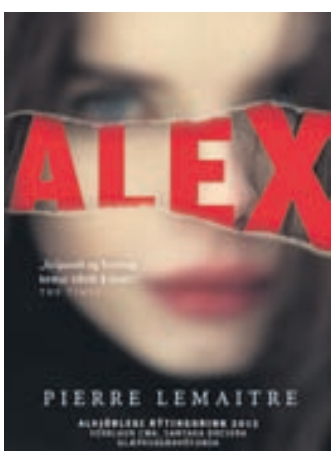
Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.699 kr.



Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.699 kr.



Hátíðarverð: 1.999 kr.  
Verð áður: 3.499 kr.



Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.699 kr.



Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.699 kr.



Hátíðarverð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.499 kr.

Tilboðin gilda til og með 14. september



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga  
til kl. 22.00

facebook.com  
/malogmenning



Mílanó er fjölbreytt og falleg borg sem hefur upp á margt að bjóða.

## MÍLANÓ TEKUR ÞÉR OPNUM ÖRMUM

**Kjartan Sturluson**  
Eigandi minitalia.is

Mílanó er nútímalegasta borg Ítalíu, að margra mati tákmynd fyrir hina nýju Ítalíu. Þá Ítalíu sem er á fljúgandi ferð út úr gömlum viðjum, tekur nýjum hugmyndum opnum örmum og gripur öll tækifæri sem gefast til framþróunar. Það er einhvern veginn allt að gerast í borginni og allt á fullri ferð en á sama tíma er hún svo afslöppuð og notaleg.

**Hátískuverslanir, tískuvíkur og áttavillfar fyrirsetur**

Það er ekki tilviljun að Mílanó sé talin vera ein af helstu tískuborgum veraldar. Þar er endalaust úrval af guðdómlega fallegum verslunum, gríðarstórar tískuvíkur haldnar nokkrum sinnum á ári og áttavilltar fyr-

irsætur á hverju strái. Quadrilatero della Moda, eða tískuferhyrningurinn, er víðfrægt verslunarsvæði þar sem er að finna verslanir frá tískuhúsum á borð við Louis Vuitton, Dolce & Gabbana, Armani, Prada, Cavalli, Gucci og svona mætti lengi telja.

Þeir sem eru að leita að einhverju öðru en rándýrri merkjavöru ættu ekki að örvænta. Þeir ættu að þræða götur á borð við Via Torino, Corso di Porta Ticinese, Corso Buenos Aires og Corso Vercelli. Þar er að finna verslanir á borð við H&M, Zara, Bershka, Levis, Diesel, Tezenis, Foot Locker, Benetton, Camper og svona væri hægt að halda áfram endalaust.

**Endalausar freistingar**

Það er gott að fara út að borða í Mílanó, mikið og fjölbreytt framboð af veitingastöðum, kaffihúsum og börum. En að sjálfsögðu eru staðirnir mis-

munandi góðir og verðlagið upp og niður allan skalann. Margir af veitingastöðum borgarinnar bjóða upp á hið ítalska eldhús en það er líka að finna veitingastaði í borginni frá öllum heimshornum. Í borginni er að finna frábærar pizzeriur sem hægt er mæla með, td. La Fabbrica, Pizzeria Tradizionale og Pizzeria del Ticinese og góða veitingastaði á borð Officina 12, Trattoria Toscana, Osteria Giulio pane e Ojo og Pescheria da Claudio.

**Undir dúndrandi takti, fram á rauðanótt**

Það er margt í boði þegar kemur að næturlífi í Mílanó og allir geta fundið sér eitthvað við sitt hæfi, hvort sem maður ætlar að kíkja í eitt glas á rólegum bar eða dansa undir dúndrandi takti fram á rauðanótt. Meðfram síkjunum í Navigli er að finna mikið úrval af börum og skemmtistöðum ásamt kaffi- og veitinga-

„Það er einhvern veginn allt að gerast í borginni og allt á fullri ferð en á sama tíma er hún svo afslöppuð og notaleg.“

stöðum sem opnir eru langt fram á kvöld, t.d. barir á borð við Bond, Le Biciclette, Viola og Luca e Andrea. Oft myndast skemmtileg stemming úti undir berum himni, allir sitja úti og margir eru á röltinu. Marga af heitustu stöðum borgarinnar er að finna í nágrenni Corso Como, t.d. staði á borð við Loolapaloosa, Tocqueville 13 og Hollywood ásamt fleiri stöðum sem sprettið hafa upp í nágrenninu á undanförunum árum.

**Mílanó hefur allt til alls**

Í Mílanó er enn fremur að finna glæsileg söfn og heimsfrægar byggingar, leikhús og óperuhús, styttur og listaverk. Það er engin tilviljun að yfir 6 milljónir ferðamanna heimsækja borgina á hverju ári því það er einfaldlega upplifun að ganga um verslunargötur á borð við Via Montenapoleone og Via della Spiga; skoða vöruúrvalið, fólkid og jafnvel bílana. Dómkirkjan er líka mikilfengleg og mannlífid fjölbreytt á dómkirkjutorginu. Eftir góðan dag í Parco Sempione, stærsta almenningsgarði borgarinnar, er vel þess virði að kíkja á hönnunarsafnið Triennale sem stendur við jaðar hans. Síðan er náttúrulega skylda fyrir hvern einasta unnanda góðrar knattspyrnu að kíkja á San Siro og upplifa hörkuslag milli nágrennanna í AC Milan og Inter Milanó.

Mílanó er sem sagt lifandi og skemmtileg borg sem hefur endalaust margt að bjóða fyrir öll skilningarvitin.



# HURÐA TILBOÐ

HURÐ OG KARMUR  
VERÐ FRÁ 31.990 KR.

**Birgisson**



# ÞJÓÐTRÚ ER HLUTI AF MENNINGUNNI



**Friðrika Hjördís  
Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Þorvaldur Davíð Kristjánsson er Þróttari í húð og hár og mætti segja að hann hafi í sinni barnæsku slitið fótboltaskónum að mestu á gamla malarvellingum við Sæviðarsund. Hann sótti grunnskólanám í Langholtsskóla og fór að honum loknum í Verzlunarskóla Íslands. „Ætli ég hafi ekki valið Verzló aðallega út af vinunum og félagslífinu, það fórst aðeins fyrir að stunda námið af kappi en það var bara svo gaman,“ segir Þorvaldur með bros á vör þegar hann rifjar upp endurminningar

úr menntaskólanum. Þorvaldur tók þátt í nokkrum söngleikjum í skólanum en þegar hér var komið sögu var hann þegar kominn með töluverða reynslu úr leiklistarheiminum.

„Það mætti segja að ég hafi byrjað að leika þegar ég var í kringum ellefu ára en þá fengum við vinur minn þá hugmynd í kollinn að sækja um vinnu hjá barna- og unglingsdeild Ríkisútvarpsins. Í kjölfarið var ég fenginn til þess að leika í Útvarpsleikhúsinu og las svo inn á nokkrar teiknimyndir eins og til dæmis Lion King og síðar Toy Story. Þegar ég var svo fjórtán ára var ég búinn að leika í Kardemommu-bænum í Þjóðleikhúsinu og fékk í kjölfarið aðalhlutverkið í leikritinu Bugsy Malone sem Baltas-

ar Kormákur leikstýrði. En hann var þá á svipuðum aldri og ég er á í dag.“

## Í höfuðborg heimsins

Eftir útskrift úr Verzlunarskólanum fékk Þorvaldur hlutverk í jólasýningu Þjóðleikhússins en ákvað að þeirri sýningu lokinni að nú væri nóg komið af leiklistinni og tími til að feta nýjar brautir. „Mig langaði hreinlega bara að prófa eitthvað annað og fór í lögfræði í háskólanum.“ Aðspurður hvernig hann fékk þá hugdettu að fara í lögfræðinám segir Þorvaldur að á vissan hátt sé lögfræðin kannski ekki svo ólík leiklistinni.

„Ég heillaðist kannski fyrst og fremst af lögfræðinni af því að mér fannst hún praktísk. Það er líka ákveðin rökhugsun í henni sem ég hrífst af en einnig ákveðinn performance. Það vantar kannski ljóðrænuna í lögfræðina en hún snertir samt sem áður flestalla fleti þjóðfélagsins á einn eða annan hátt,“ segir Þorvaldur. „Mér fannst líka tími til kominn að fullorðnast en áttaði mig fljótlega á því að þetta hentaði mér engan veginn.“

Eftir að Þorvaldur komst að þeirri niðurstöðu að kyrrsetan sem fylgdi lögfræðinni hentaði honum ekki bauðst honum hlutverk í leikhúsi sem hann hafnaði. „Á þessum tímamarki vildi ég alls ekki fara að leika aftur og sótti þess í stað um í byggingavinnu. Ég mætti til vinnu og fékk í hönd sleggju og skilaboð um að mitt verk væri að brjóta niður vegg í rými niðri í bæ. Þarna kynntist ég honum Karli Pétri Jónssyni, vini mínum og almannatengli, sem bauð mér skrifstofuvinnu eftir að byggingaverkefninu lauk. Ég þáði það og skellti mér úr vinnugallanum í snyrtileg jakkaföt. Þarna var ég svo farinn

„Á þessum tímamarki vildi ég alls ekki fara að leika aftur og sótti þess í stað um í byggingavinnu. Ég mætti til vinnu og fékk í hönd sleggju og skilaboð um það að mitt verk væri að brjóta niður vegg í rými niður í bæ.“

að pikka á tölvu en hafði nokkrum dögum áður verið að brjóta niður vegg.“

Þrátt fyrir heiðarlegar tilraunir til þess að grafa leiklistarbakteríuna tókst ekki betur en svo að Þorvaldur fór aftur á svið og síðar í Listaháskóla Íslands á leiklistarbraut. „Ég var alltaf með þann draum í maganum að fara í leiklistarskóla í New York og fann að ég þyrfti með einu eða öðru móti að láta af því verða.“ Þorvaldur sótti um nokkra skóla í höfuðborg heimsins og komst inn í leiklistardeild í hinum virta Juilliard sem var hans fyrsta val og fékk að auki námsstyrk. „Það eru margir um þau fáu sæti sem bjóðast í skólanum en ég var svo heppinn að fá eitt af þeim,“ segir Þorvaldur.

Námið var langt og strangt og löngum dögum eytt innan veggja skólans. „Við nemendurnir vorum flestir þarna frá morgni til kvölds þessi fjögur ár sem námið tók. Þar sem ég lauk einu ári í Listaháskólanum hérna

heima þá er ég samtals búinn með fimm ára nám í leiklist, það er svipað langt og grunnnám í lækisfræði,“ segir Þorvaldur og hlær.

## Launmorðingi soldánsins

Á síðustu skólaönninni í Juilliard var Þorvaldi boðið aðalhlutverkið í íslensku glæpakvikmyndinni Svartur á leik en þar lék hann strák utan af landi sem sogast inn í undirheima í gegnum æskuvinnu sinn. „Þetta var frábær lífsreynsla og gaman að fá svona tækifæri beint eftir útskrift. Þá hafði ég litla sem enga reynslu af kvikmyndaleik en náði þó fljótt að aðlagast þar sem Óskar Þór, leikstjóri, stýrði skútni vel. Þetta var hálfklukkað ferðalag samt sem áður. Langir tókudagar þar sem maður þurfti að vera misjafnlega víraður í absúrdiskum kringumstæðum. Eina klukkustundina var ég að leika það að vera að borða pulsu úti í bíl hellsakur með kók í gleri og hárkollu, svo þá næstu var ég með enga hárkollu að sjúga þrúgusykur upp í nefið til að gíra mig upp eftir nokkra daga á vökunni,“ segir hann og hlær.

Við tók svo stórleikur í kvikmyndinni Vonarstræti en þar lék hann Sólva, fyrrverandi atvinnumann í fótbolta sem flytur heim til Íslands og fer að vinna í banka. Myndin hlaut einróma lof gagnrýnenda og var valin besta kvikmyndin á Eddunni í ár.

Þorvaldur fékk svo hlutverk í kvikmyndinni Dracula Untold, sem framleidd var af Universal Studios og var ein vinsælasta kvikmyndin í bióhúsum heimsins fyrstu sýningarhelgina. Myndin fjallar um hefndarför Prins Vlad gegn soldáninum og Ottómana-veldinu eftir að soldáninn gerir árás á ríki hans. En þar lék Þorvaldur persónuna Bright Eyes



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.



sem var yfirmaður launmorðingjasveitar soldánsins.

Meðleikarar hans í kvikmyndinni voru ekki af verri endanum – til að mynda bresku leikararnir Luke Evans, sem hefur leikið til dæmis í Fast & Furious og The Hobbit, og svo Dominic Cooper sem leikið hefur í Captain America og lék svo hinn eftirminnilega hlutverk Sky í Abbakvikmyndinni Mamma mia.

„Þetta var virkilega skemmtileg upplifun. Ég bjó á Norður-Írlandi, þar sem ég var í tókum, í um það bil þrjá og hálfan mánuð. Það var auðvitað mjög erfitt að vera frá fjölskyldunni í langan tíma. En ég lærði samt ótrúlega margt af þessu ferli bæði varðandi sjálfan mig og svo bransann úti. Fattaði samt að það er svo sem ekkert mikill munur á framleiðslu kvikmynda hér heima og í Hollywood. Munurinn felst kannski aðallega í fjármagninu sem framleiðendur hafa úr að móða. Munar sirka tíu milljörðum eða svo sem þýðir auðvitað viðameiri pródúsjón,“ segir hann og hlær.

„En þegar öllu er á botninn hvolft þá þarf ekki alltaf mikið til að segja góða sögu. Gangverkið í grunninn séð er alltaf hið sama, þ.e.a.s. handrit, myndavél og fólk fyrir framan og aftan vélna.“

### Dróninn skall á vegg

Nýlega tók Þorvaldur að sér nýtt og spennandi hlutverk þátta-gerðarmanns í sjónvarpi ásamt félaganum Eirik Sörðal og Hrafninu Karlsdóttur, unnustu sinni. Þorvaldur stendur einnig að framleiðslu þáttanna, ásamt Stöð 2, í gegnum framleiðslufélag sitt Ísaland Pictures. „Ég kom með hugmynd að sjónvarpsþætti til Stöðvar tvö og mér var tekið opnum örmum. Síðan dró ég Eirik Sörðal með mér inn í verk efnið enda er hann einn sniðugasti maður sem ég þekki. Hugmyndin er að skoða fyrirbæri í íslenskri þjóðtrú, sem ég hef mikinn áhuga á. Fjölskylda mín er að austan og ég minnst sagna sem afi minn sagði mér af kynnum sínum við álfa og hugmyndin að þættinum sprettur á vissan hátt upp úr þeim sögum ásamt forvitni okkar Eiriks um þjóðsagnarfinn og þau menningarlegu vísindi sem hindurviti í raun eru. Þjóðtrú er sterk í íslenskri menningu og þá sérstaklega hjá eldri kynslóðinni og mætti segja að hún sé menningarlegur arfur sem yngri kynslóðir þurfa að kynna,“ segir Þorvaldur og bætir við að því miður virðist það raunin að almenningur lesi ekki eins mikið og áður fyrr, því geti þessar sögur um ýmiss konar fyrirbæri þjóðtrúar á Íslandi hreinlega fallið í gleymsku með tímanum.

„Eitthvað inni í mér kallaði á varðveislu þessa efnis sem stundum er einungis til á munnmælaformi og fannst mér því sjónvarp kjörinn vettvangur til þess að fjalla um þessi málefni.“ Þættirnir bera heitið Hindurviti og verða sex talsins, þar verða álfar, tröll og draugar í stórum hlutverkum ásamt hjátrú, göldrum og óhugnanlegum skrímslum.

Aðspurður hvort hann sjálfur trúir á yfirnátúrleg öfl segist hann að minnsta kosti vera nær því að trúa eftir vinnslu þáttanna. „Einn daginn vorum við í Dimmuborgum í upptökum fyrir þáttinn um álfana. Sjálfur stóð ég uppi á álfakirkjunni á meðan tókumaður lét dróna sveima yfir svæðinu. Þegar kom að því að svifa inn í álfakirkjuna missti hann alla stjórn á drónanum sem skall svo síðar í kirkjuvegg og eyðilagðist. Ætli þetta hafi ekki verið skilaboð frá álfunum? Hver veit.“

Það er þó víst að meginþorri þjóðarinnar hefur skoðanir á hindurvitnum og jafnvel nokkrir sem upplifað hafa atburði sem ómögulegt er að útskýra, það verður því áhugavert að fræðast frekar um þennan arf íslensku þjóðarinnar sem fylgt hefur okkur frá fornu fari.

## MYNDAALBÚMIÐ



Þorvaldur ásamt Hrafninu, unnustu sinni, á frumsýningu Dracula Untold, ásamt Þorsteini Bachman í Vonarstræti, við tökur á Hindurvitnum sem sýnd verða á Stöð 2 í október.

# Júniform

sérverslun í Kraumhúsinu

Mikið úrval af nýjum vörum

**Opunartímar**  
virka daga 9-18  
laugardaga 10-17  
sunnudaga 12-17

Aðalstræti 10, 2 hæð Kraumhúsinu s. 571 2407



Verið velkomin!

Kraum - Hús íslenskrar hönnunar  
Aðalstræti 10, 101 Reykjavík

Kraum  
Icelandic design

# SVONA RÚLLA HERRARNIR Í HAUST

Septembermánuður er mættur með sínum gráu dögum og kaldara loftslagi. Það er þó hægt að taka þessum tíma árs með bros á vör, svo lengi sem maður er klæddur eftir veðri.

Tískan fer sífellt í hringi og einstakar bylgjur koma og fara með reglulegu millibili. Eitt af því sem er áberandi á herrana þetta haustið er úrvalið af rúllukragapeysum í anda áttunda áratugarins. Tom Ford, Kenzo, Sandro og Hermès eru dæmi um hönnuði sem bjóða uppá hlýju í hálsinn og hentar þessi flík íslensku veðurfari einkar vel.

Rúllukragapeysurnar má finna í ýmsum útgáfum – veglegri þykkari peysur eða þynnri, svokallaða rúllukragaboli. Rúllukragarnir geta sett punktinn yfir i-ið á heildarlúkkið og virka bæði fínt og í kaldan hversdagsleikann. Klæðumst bol undir skyrtur eða við þykkari peysur á meðan við tökum rúllukragapeysurnar í órlítilli yfirstærð og notum við beinar eða niðurþröngar buxur. Flestar yfirhafnir fara flíkinni vel en grófur frakki og lakkskór er lúkk sem undirrituð kann að meta á karlmönnum.

Rúllukraginn er góð haustgjöf fyrir makann því hann virkar ekki síður fyrir konur. Oversized rúllukragapeysa á köldum vetrardegi er hin fullkomna flík fyrir hana. Svo herrar, felið flíkina vel ef þið ætlið að halda henni fyrir sjálfa ykkur út veturinn.

Hér má finna fimm flottar frá íslenskum verslunum, fyrir hann.

**Elísabet Gunnars,**  
tískubloggari  
trendnet.is



◀ Rúllukragaboli er áberandi hjá hönnuðinum Tom Ford



Herrafatamerkið SANDRO býður upp á rúllukraga í haust. ▶



Á tískupöllum Belstaff var að finna grófari rúllukragapeysur.



**Selected Homme** 10.900 kr.



**Húrra Reykjavík** 18.990 kr.



**GK Reykjavík** 12.900 kr.



**Herrafataverslunin Jör** 19.800 kr.



**66°Norður** 24.500 kr.

## AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

# AUÐVELDAR HREINSUN

Margir finna reglulega hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun. Hreinsunin stuðlar að aukinni orku og vellíðan.

Eitrefni og mengun sem fylgja nútíma lífsstíl gera það að verkum að margir finna hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Sumir næringarfræðingar mæla með einstaka hreinsun til þess að losa líkamann við skaðleg aukaefni og stuðla þannig að aukinni orku og vellíðan.

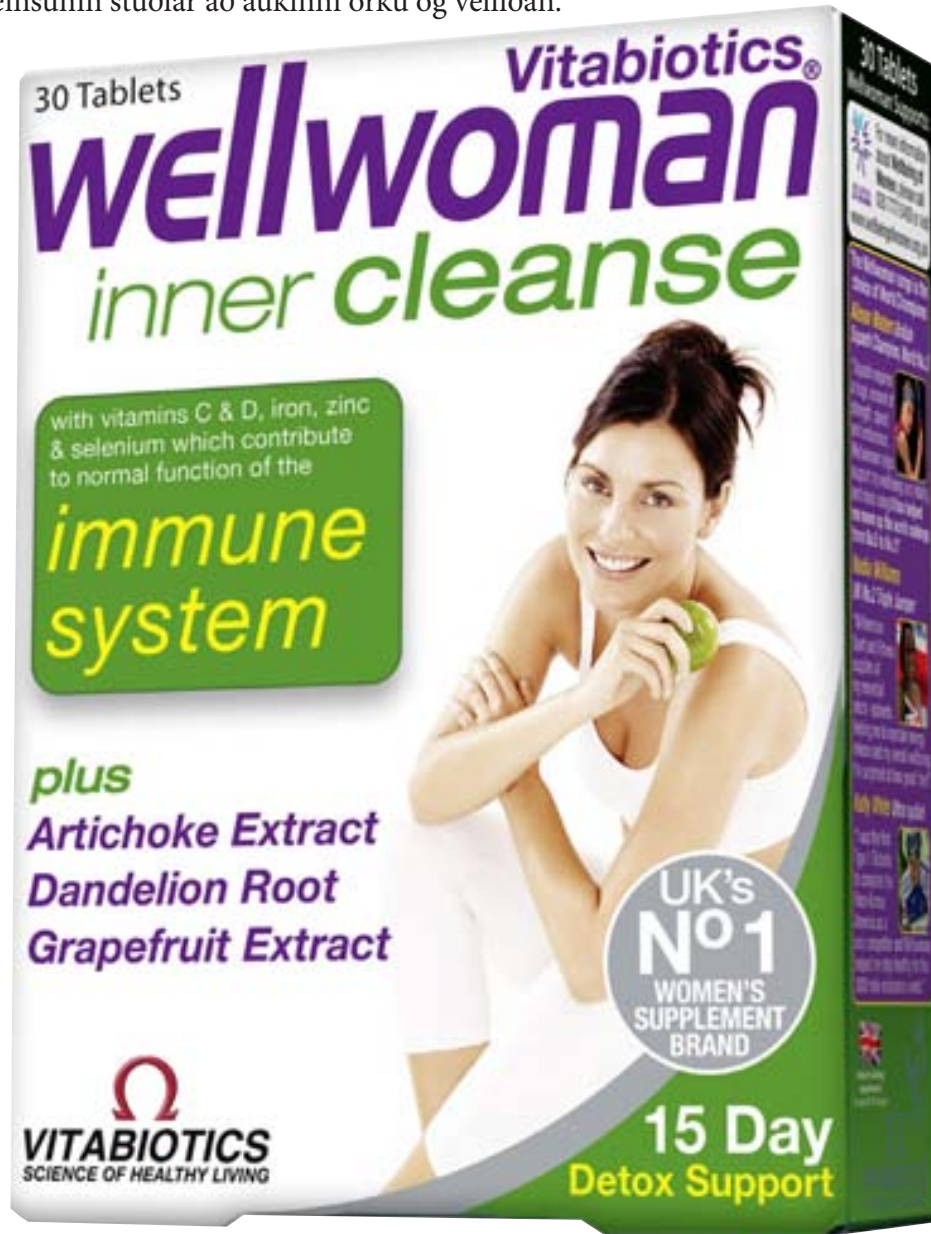
Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun en einnig til að útvega honum þau vítamín sem hann þarf nauðsynlega á að halda til þess að geta sinnt daglegum störfum.

Töflurnar innihalda meðal annars C- og D-vítamín sem eru öllum nauðsynleg, sérstaklega yfir vetrartímann. Þær innihalda líka kopar og járn sem hjálpa til við að viðhalda orku, sink og selen sem vernda frumurnar og B12 sem dregur úr þreytu.

Í Inner Cleanse-töflunum er líka þykkni (e. extract) úr ætíþistli og greipi en ætíþistillinn er mjög næringarríkur og hefur góð áhrif á starfsemi lifrarinnar og greipið er vatnslosandi sem hjálpar til við hreinsun líkamans.

## TILVALIÐ SAMHLIÐA HREINSUN

Töflurnar innihalda fæðubótarefni sem eru tilvalin til hreinsunar.



## INNER CLEANSE – 15 DAGA HREINSUNARKÚR

- Inner Cleanse hjálpar líkamann að losa sig við óæskileg aukaefni á náttúrulegan hátt. Þetta eru efni sem eiga það til að safnast upp í líkamann og geta verið skaðleg.
- Töflurnar hafa góð áhrif á heilsuna og innihalda fæðubótarefni sem eru tilvalin til hreinsunar.
- Töflurnar innihalda C- og D-vítamín, kopar og járn til að viðhalda orku.
- Töflurnar innihalda sink og selen sem vernda frumurnar fyrir streitu.
- Mælt er með því að huga vel að mataræðinu meðan á hreinsun stendur og halda koffínneyslu, áfengisneyslu, sykurneyslu og neyslu á unni matvöru í lágmarki.
- Nauðsynlegt er að drekka vel af vatni og borða 5-7 skammta af ávöxtum samhliða hreinsun.
- Dagskammtur: 2 töflur á dag með mat.
- Ekki er nauðsynlegt að taka fjölvítamín með.
- Sjá nánar á [Vitamin.is](http://Vitamin.is) / Facebook.
- Fæst í flestum apótekum.

# SYKURLÖNGUNIN HVARF

Björg Gilsdóttir hefur góða reynslu af fæðubótarefninu Inner Cleanse. Hún varð strax orkumeiri, losnaði við allar bólgur í líkamanum og sykurlöngunin hvarf. Sykurlöngunin gerði ekkert vart við sig um hátíðarnar.

Björg Gilsdóttir, starfsmaður hjá Aðalskoðun, prófaði Inner Cleanse-hreinsikúr í lok nóvember og sér ekki eftir því.

„Ég fann mikinn mun um leið og ég hóf inntöku á Inner Cleanse. Ég varð strax orkumeiri, sykurlöngunin hvarf nánast frá fyrsta degi sem gerði þetta allt mun auðveldara,“ segir Björg, sem er fimm kílóum léttari í dag.

Björg fann líka mikinn mun á húðinni. „Hún varð rosalega góð og mér fannst ég mun frísklegri.

Mér fannst ég losna við allar bólgur og varð ekki þrútin eftir neinn mat sem skýrist eflaust líka af því að ég var samhliða kúrnum að borða hreinni mat.“

Björgu finnst sykurlöngunin mun minni nú eftir að hún lauk við að taka töflurnar. „Ég var líka alveg laus við sykurlöngun um jólin. Mér leið það vel að ég hlakka til að taka næsta skammt.“

## STRAX ORKUMEIRI

Björg fann mikinn mun á húðinni og fannst hún verða mun frísklegri.

Hún losnaði jafnframt við bólgur og varð ekki þrútin eftir mat.

MYND/GVA



# MEXÍKÓSK MATARGERÐ



Þriðja þætti af Matargleði útbjó Eva sannkallaða mexíkóska veislu. Litríkir og bragðmiklir réttir sem eru vinsælir víða um heim og ekki er það að ástæðulausu. Algjört lostæti.

## Lárperumauk (guacamole)

2 meðalstórar lárperur, vel þroskaðar.

Safi úr einni límónu

1 rautt chili, fræhreinsað

Handfylli af kóriander

¼ tsk. cumin

2-3 hvítlauksrif

1 meðalstór rauðlaukur

Salt og pipar, magn eftir smekk

Smá ólífuoía

5 kirsuberjatómatar

Setjið allt í matvinnsluvél og blandið vel saman þar til þetta verður að fínu mauki. Kryddið til með salti og pipar. Skerið ferska tómata í litla bita og blandið saman við með sleif. Setjið í skál og berið strax fram.

## Ferskt salsa (pico de gallo)

1 askja kirsuberjatómatar

Handfylli vorlaukur

Handfylli ferskur kóriander

Salt og pipar

Safi úr einni límónu

Skerið allt mjög smátt og blandið vel saman í skál. Geymið í kæli í 30 mínútur áður en þið berið fram.

## Nachos-flögur

Skerið tortilla hveitikökur í litla bita, hitið bragðdaufa olíu á pönnu og steikið tortilla kökurnar í 2-3 mínútur. Snúið við að minnsta kosti einu sinni. Setjið flögurnar beint á eldhúspappír og kryddið til með sjávarsalti.

## Hægeldaður svínahnakki með pikkludum rauðlauk

1 msk. ólífuoía

700 g svínahnakki

1 tsk. salt

½ tsk. pipar

1 msk. paprikukrydd

½ msk. cumin-krydd



Fiski-takkós.

1 msk. mexíkósk kryddblanda

1 laukur

4 hvítlauksrif

Soðið vatn

Skerið kjötið í bita og steikið upp úr olíu, kryddið til með salti, pipar, paprikukryddi, cumin og mexíkóskri kryddblöndu. Skerið einn lauk og pressið hvítlauksrif út í pottinn. Kreistið safann úr einni límónu yfir og hellið vatni í pottinn þar til vökvinn nær rétt svo yfir kjötið. Náið upp suðu og setjið lokið á pottinn og inn í ofn við 150°C í að minnsta kosti þrjár klukkustundir, því lengur því betra verður kjötið. Hrærið einstaka sinnum í pottinum og snúið bitunum við nokkrum sinnum. Flytjið kjötið yfir á bretti eða fat og notið gaffla til að rífa það í sundur. Berið kjötið fram ásamt

tortilla-kökum, pikkludum rauðlauk, góðri sósu og límónusneiðum.

## Pikllaður laukur

1 stór rauðlaukur

1 tsk. sykur

1 dl hvítvinsedik

Skerið laukinn í sneiðar, setjið í krukku eða skál. Blandið sykrunum og ediki saman og hellið yfir laukinn. Hristið krukkuna að vild og geymið í kæli í hálftríma.

## Fiski-takkós með chipotle-sósu og mangó-salsa

Djúpsteiktur fiskur

200 ml hveiti

200 ml bjór

salt og nýmalaður pipar

500 g ýsa, skorin í bita

Hrærið saman hveiti, bjór, salt og pipar í skál. Skerið fiskinn í bita og dýfið ofan í deigið. Hitið olíu í stórum potti, athugið að nota olíu sem þolir djúpsteikingu. Þið getið athugað hvort olían sé tilbúin með því að setja smávegis af deiginu út í og ef deigið flýtur upp er hún tilbúin. Setjið nokkra bita ofan í pottinn og djúpsteikið í nokkrar mínútur, gott er að snúa bitunum við að minnsta kosti einu sinni. Þegar fiskurinn er orðinn gullinbrúnn er hann tilbúinn og veiddur upp úr pottinum, setjið á eldhúspappír og kryddið til með salti og pipar. Berið fiskinn fram með tortilla-kökum, chipotle-sósu og mangó-salsa.

## Bragðmikil chipotle-sósa

150 ml sýrður rjómi

3 msk. majónes

2 hvítlauksrif

½ tsk. paprikukrydd

Salt og nýmalaður pipar

2-3 msk. chipotle-salsa (magnið fer eftir smekk)

1 msk. sítrónusafi

Setjið allt í matvinnsluvél eða maukið með töfrasprota. Kælið í að minnsta kosti 30 mínútur áður en þið berið sósunu fram.

## Mangó-salsa

1 mangó

3 tómatar

½ rauð paprika

½ rauðlaukur

Handfylli kóriander

Jalepeños, magn eftir smekk

Salt og nýmalaður pipar

Smá ólífuoía

Safi úr 1 límónu

Skerið allt hráefnið mjög smátt, blandið öllu saman í skál og bætið vökvunum við. Kryddið til með salti og pipar. Kælið í smástund áður en þið berið salsað fram með fiskinum.



Lárperumauk (guacamole) með heimatilbúnum nachos-flögum.

Glæsilegar  
haustyfirhafnir  
komnar!

B/A/S/L/E/R

**Parisar**  
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan



# KVÍÐI ER LAMANDI TILFINNING



**Ásdís Herborg Ólafsdóttir**  
sálfræðingur  
Heilsustodin.is

Við þekkjum öll til kvíða. Ég geri ráð fyrir að flest okkar hafi kvíðið fyrir einhverju prófi, að fara í atvinnuviðtal eða þá til læknis svo ég nefni einhver dæmi. Það er kvíði sem við vitum ástæðuna fyrir og kvíði sem gengur yfir. Við hættem að kvíða fyrir prófinu þegar það er búð. Það getur náttúrulega verið að þá förum við að kvíða fyrir einhverju öðru en það er þá önnur saga.

Kvíði getur verið allt frá því að finna fyrir smá óróleika til að upplifa kvíðakast og ofsahræðslu.

## Ástæður kvíða:

Það eru margvíslegar og oft einstaklingsbundnar ástæður fyrir kvíða. Sumir geta þróað með sér kvíða vegna eins ákveðins atviks sem hefur gerst í lífi viðkomandi en oftast eru það fleiri atriði sem spila inn í. Oft gerir maður sér ekki grein fyrir því sjálfur hvað veldur kvíðanum.

Því meiri streitu sem manneskja upplifir því hættara er við að hún þrói með sér kvíða.

## Líkamleg einkenni:

Kvíða fylgja alltaf líkamleg einkenni. Líkaminn bregst við eins og við séum í hættu. Einkennin geta til dæmis verið hraður hjartsláttur, ör andardráttur, þurrkur í munni og skjálfti. Allt eru þetta einkenni sem auðveldar okkur að

flýja eða berjast. Blóðið streymir út í útlímna og við erum tilbúin að taka á sprett. Við erum í aðstöðu sem við viljum ekki vera í og líkaminn gerir allt til að komast úr henni. Líkaminn veit ekki hvort hættan er raunveruleg eða ekki. Þegar verst er geta einkennin verið svo slæm að maður heldur að maður sé að deyja.

Þetta getur valdið því að maður fer að verða hræddur við sjálf einkennin eins og hraðan hjartslátt.

Þá getur það verið nytsamlegt að gera sér grein fyrir að einkennin eru kvíðakast og vitneskjan um að maður getur ekki dáið úr kvíða þó að líðanin segi eitt-hvað annað. Oft er best að einbeita sér að því að róa andardráttinn og jafna sig smám saman.

## Hugsun og hegðun:

Kvíði hefur áhrif á hvernig við hugsun og hvað við gerum. Hann veldur því að við miklum hlutina fyrir okkur og hann getur farið að stjórna því hvernig við högum okkur. Dæmi um þetta er þegar við förum að forðast ákveðnar aðstæður t.d. hættem að fara á mannabót. Annað dæmi getur verið þegar við erum stöðugt á fullu og eigum erfitt með að gefa okkur rólega stund.

Áhyggjur geta leitt til kvíða og oft eru það hugsanir um mögulega hættu sem endurtaka sig í sífellu. Hræðslan við hvað gæti gerst ef...

Stundum gera kvíðaköstin ekki boð á undan sér en oft er maður

Sumir geta þróað með sér kvíða vegna eins ákveðins atviks sem hefur gerst í lífi viðkomandi en oftast eru það fleiri atriði sem spila inn í. Oft gerir maður sér ekki grein fyrir því sjálfur hvað veldur kvíðanum.

búinn að búa við mikla streitu í langan tíma áður en þau koma. Kvíði getur líka þróað smám saman og oft er maður búinn að hafa áhyggjur lengi áður en maður fer að upplifa meira eða minna stöðugan kvíða.

Títt hellast áhyggjurnar yfir mann þegar maður er að fara að sofa og sumir vakna á nóttunni og geta ekki sofið fyrir áhyggjum. Þá er gott ráð að hafa pappír og penna á náttborðinu og skrifa niður stikkorð um hvað áhyggjurnar snúast. Síðan gerir maður samning við sjálfan sig og ákveður tíma næsta dag þar sem maður tekur frá 10-20 mínútur til að hugsa um áhyggjuefnið. Þetta verður að vera alvöru samningur þar sem maður veit af lausum tíma daginn eftir. Þetta hefur reynst mörgum vel, það hjálpar að skrifa stikkorð-



Kvíði hrjái flesta einhvern tímann á lífsleiðinni.

in því þá veit maður að hlutirnir gleymast ekki og maður veit að það er hvort sem er lítið hægt að gera um miðja nótt annað en að sofa.

Áhyggjurnar verða oft minni í dagsljósi og maður á auðveldara með að koma auga á lausnir á vandamálunum.

Ekkert okkar lifir áhyggjulausu lífi og það er kannski heldur ekkert eftirsóknarvert að vera alveg laus við áhyggjur því þær geta fengið okkur til að hugsa fram á við og planleggja. Kvíða held ég aftur á móti að maður geti ekki notað til neins.

Líkami og sál eru svo samtvinnuð að við getum reynt að fyrirbyggja kvíða með því að vera góð við okkur sjálf. Það er mikilvægt:

- Að reyna að minnka streituna í daglegu lífi
- Að hreyfa okkur
- Að borða reglulega
- Að fá almennilegan svefn

# HAUST 2015

## BOYFRIEND BUXURNAR KOMNAR



Verð 13.990 kr.-





## ÞEKKIR ÞÚ EINKENNI OFSAKVÍÐA?

Ofsakvíði einkennist af endurteknum kvíðaköstum; stuttum tímabilum þar sem skelfing grípur viðkomandi skyndilega án þess að nokkur raunveruleg hættu eða ástæða sé fyrir hendi. Ofsakvíði getur gert vart við sig þegar fólk á síst von á. Einkennin geta verið eftirfarandi:

- Skelfing og vanmáttarkennd – tilfinning um að eitthvað hræðilegt sé um það bil að gerast sem maður er öldungis ófær um að stöðva
- Hraður hjartsláttur
- Brjóstsviði

- Svimi
- Ógleði
- Öndunarerfiðleikar
- Doði í höndum
- Roði og hiti í andliti eða hrollur
- Tilfinning um að maður sé að missa sjónar á veruleikanum
- Ótti við að glata sjálfstjórn, missa vitið eða verða sér til skammar

• Feigðartilfinning  
Finnir þú fyrir þessum einkennum er þér ráðlagt að leita til læknis.

# Heilbrigðari lífstíll með hjálp frá náttúrunni

New Nordic vítamínin eru framleidd í Svíþjóð, og hefur fólk um allan heim notað náttúrulegu vítamínin þeirra í rúmlega 25 ár.

New Nordic vítamínin bjóða eingöngu upp á gæðavöru, sem fólk hefur sannreynt og mælt með.



## Melissa Dream

- sofðu rótt í alla nótt

Inniheldur: Sítrónu Melissu, Kamómillu, Magnesium, blöndu B vítamína.  
- 2 töflur fyrir svefn

Líður svo miklu betur, næ fullum svefni og er í betra jafnvægi. - Elsa Ásgeirsdóttir

Nú sofna ég fljótt og er laus við fótapirringin - Sigríður Helgadóttir



## Zuccarin

- Stjórnaðu blóðsykrinum með Zuccarin!

Inniheldur virkt efni úr laufblöðum hvíta mórberja og króm.

Zuccarin getur minnkað frásog á kolvetnum frá sykri og sterkju og þannig lækkað blóðsykurinn.  
1 tafla 3 svar á dag fyrir mat

Löngun í sætindi nánast horfin með Zuccarin - Hrafnhildur Jónsdóttir

Hef misst nokkur kíló og hef enga löngun í sætindi - Berglind S. Jónsdóttir



## Active Liver

- áttu erfitt með að létta þig?

Inniheldur: Mjólkurpistil, Ætíþistil, Kólín, Túrmerik og svartur pipar. - 1 tafla á dag

Eykur niðurbrot fitu í lifrinni.



## Perfect Tan

Láttu sólina kyssa þína fallegu húð. Styrkir húðina í sól, vörn gegn öldrun og veitir fallegan húðlit

Inniheldur: Mandarin extract og Mandarin olíu, Polemo extract, Kapers extract, svartan pipar, Kopar, C vítamín. -2 töflur á dag.

Fallega brún, án sólaexems, árangurinn kom á óvart. - Hrönn Ægisdóttir

Loksins get ég verið í sól, án sólaexems og óþæginda - Bryndís Tryggvadóttir



## Chili Burn

- Aukin fitubrennsla á náttúrulegan hátt

Inniheldur: Chili, Grænt te, Króm. 1 tafla 2 svar á dag.

Chili Burn hefur hjálpað mér að ná betri árangri - Sævar Guðmundsson



## Hair Volume

- eykur vöxt og styrkir hárið - stuðlar að líflegri hári

Inniheldur: Elftingu (horsetail extract), Epla extract, Hirsí (millet extract), Amínósýrur (L-Cysteine og L-methionine), Bíótín, Pantótenat sýru, Zink, Kopar - 1 tafla á dag

Hárið varð miklu líflegri og hárvöxturinn jókst mikið. - Margrét Viðarsdóttir

20%  
afsláttur

til 20. september  
í Lyfjum og heilsu  
og Apótekanum.



IceCare  
þín heilsa

**Pinterest**



[/chinalife/tea-recipes/](#)

**Bakað með tei**

Þegar allir huga að heilsunni þá þarf baksturinn ekki að vera undanskilinn. Hér má finna urmul af uppskriftum um hvernig megi bragðbæta kjöt, drykki, grænmeti og kökur með ólíku tei. Þá getur verið góð leið að lita krem eða köku með smá matcha-dufti eða grænu tei.

**facebook**



[/teawithstrangers](#)

**Spjöllum saman**

Bandarísk hugmynd sem vel má heimfæra. Hér hittist fólk sem ekkert þekkt, drekkur te saman og kynnist. Við erum oft mjög einangruð í okkar samfélagi og með því að víkka út sjóndeildarhringinn getum við fengið stuðning, veitt stuðning og kynnst fólk sem annars hefði farið fram hjá manni. Nú er bara að taka af skarið og gera íslenska hliðstæðu, Te með ókunnugum.

**twitter**



[Heimshornaflakkari](#)

[www.instagram.com/iangalla](http://www.instagram.com/iangalla)

Bandaríkjamaðurinn Adam Gallagher heldur úti mjög fagurri Instagramsíðu þar sem hann skellir inn smekklefum myndum af sjálfum sér frá öllum heimshornum. Hann er einstaklega smart og ekki skemmir fyrir hversu falleg síðan er. Adam er líka öflugur að setja inn girnilegar matarmyndir sem fá mann til þess að slefa yfir tölvuna.

**HEIMASÍÐAN** ALLT SEM ÞIG HEFUR LANGAÐ TIL AÐ VITA UM TE

[tea.co.uk](http://tea.co.uk)

**Te hefur undraverða eiginleika**

Bretar eru þekktir fyrir dálæti sitt á því að dreypa á jurtum sem hafa legið í heitu vatni. Ef þig langar að kynna þér te betur, nú eða ert sérstök áhugamanneskja um te, þá er þetta vefsíðan fyrir þig. Hér má kynna sér sögu tes, heilsufarslegan ávinning af tedrykkju, ólíkar tegundir af tei eftir löndum og framleiðsluferlið. Hér má gleyma sér í fróðleik og ekki vitlaust að láta nokkra fróðleiksmola fylgja með næst þegar þú gefur te í gjöf.



**AFMÆLISDAGAR**

comma,

SMÁRALIND