

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
23. OKTÓBER 2015

Nanna Árnadóttir  
íþróttifræðingur  
**GÓÐ RÁÐ VIÐ  
GRINDARGLIÐNUN  
Á MEDGÖNGU 4**

Eva Laufey Kjara  
dagskrágerðarkona  
**HOLLUR OG  
GÓÐUR LAX OG  
MÚSLÍKAKA 8**

Tíska og trend  
í höfuðskarti  
**PRINSESSUR  
OG KÓRÓNUR  
ERU MÁLIÐ 10**

GUÐRÚN MARTEINSDÓTTIR

**ÞETTA VAR  
SVO MIKLU  
ALVARLEGRA  
EN MIG  
GRUNAÐI**



FRÉTTABLAÐIÐ

› [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

## LYFTUM LÓÐUM



Hrefna Sætran er kokkur með meiru sem vilar ekki fyrir sér að taka vel á því í líkamsræktarstöðinni Mjölni. Henni finnst best að ryna vel á sig og endurspeglar lagalistinn vel að nú skal taka á því af öllum lífs og sálarkröftum.

- **WINDOWLICHER**  
APEX TWIN
- **STREAMLINE**  
PENDULUM
- **SMACK MY BITCH UP**  
PRODIGY
- **ELEPHANT**  
TAME IMPALA
- **BAD GIRLS**  
M.I.A
- **ALL MY FRIENDS**  
LCD SOUNDSYSTEM
- **C.R.E.A.M.**  
WU TANG CLAN
- **BOMBS OVER BAGHDAD**  
OUTKAST
- **GALVANIZE**  
THE CHEMICAL BROTHERS
- **SERVE THE SERVANTS**  
NIRVANA

# FERÐIN FRAM Á VIÐ HEFST MEÐ LEIÐINNI INN Á VIÐ



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Stress og streita er Ragnheiði Guðfinnu Guðnadóttur hugleikið og vinnur hún hörðum höndum að því að gera fólki grein fyrir þessu samfélagslega meini sem hrjár okkur öll á einhverjum tímapunkti í lífinu. „Við erum öll með óáþreifanlegan hlekk sem kallast andleg heilsa. Kynslóðin sem við erum komin af í dag hefur farið í gegnum lífið á hnefanum og lítið leitað til sérfræðinga nema með sjáanleg meidslí. Kvillar eins og höfuðverkir, stoðkerfisvandamál eins og bakverkir hafa verið viðurkennt vandamál en þá má oft á tíðum rekja til andlegs álags og streitu.“ segir Ragnheiður og bætir við að streita sé umtöluð en almennt er talað um hana sem hugtak án þess að fólk átti sig á því hvað hún sé í raun og veru. „Við þurfum öll að taka ábyrgð á eigin líðan og hætta að láta allt í umhverfinu stjórna því hvernig okkur líður frá degi til dags. Við höfum alltaf val um hvað við getum gert í stöðunni. Enginn nema við sjálf stjórnunum því hvernig við bregðumst við aðstæðum, hvað við segjum við aðra eða túlkum það sem aðrir segja við okkur.“

## Fyrirbyggjandi aðgerðir

Í nóvember stendur Ragnheiður, í samstarfi við Streituskólann og Endurmenntun Háskóla Íslands, fyrir námskeiði um streitu, þau áhrif sem hún hefur á líf okkar og hvernig við getum bætt um betur. „Undanfarin ár hef ég verið að vinna með Streituskólann en hann er einn af þjónustuleiðum Forvarna. Þar hjálpum við einstaklingum að tækla andlega



„Kvillar eins og höfuðverkir, stoðkerfisvandamál eins og bakverkir hafa verið viðurkennt vandamál en þá má oft á tíðum rekja til andlegs álags og streitu.“

og félagslega vanlíðan í starfi og einkalífi. Við viljum helst vinna í fyrirbyggjandi aðgerðum og hvetjum fólk til þess að grípa inn í ferlið áður en að það verður að vandamáli en helsta forvörnin er sú að fólk opni augun og verði meðvitað um eigin líðan,“ segir Ragnheiður.

## Við berum ábyrgð

Á námskeiðinu verða þátttakendur fræddir almennt um streitu, hvað hún sé, af hverju hún sé orðin svo algeng og hversu alvarleg hún getur orðið. Í kjölfarið verður farið yfir streitustjórnun og fólki hjálpað að kortleggja eigin streituvalda. „Við áttum okkur kannski ekki alltaf á því að streita getur

verið af ýmsum toga, bæði utanaðkomandi eins og veikindi og vinnuálag en einnig innri streituvaldar. Þessir sem kenndir eru við innri streituvalda eru til dæmis viðhorf til lífsins almennt, sýn og svo túlkun. Við erum oft að búa til okkar eigin vandamál og eigum það til að liggja yfir því hvort þetta eða hitt gæti gerst í framtíðinni, nú eða festumst í fortíðinni. Við eigum það líka til að kenna öðrum um okkar eigin vanlíðan og streitu en í rauninni þurfum við sjálf að taka ábyrgð á eigin líðan,“ segir Ragnheiður. Námskeiðið er öllum opið og eru þeir sem finna fyrir álagi eða streitu eða vilja efla forvarnir og gedheilsu hvattir til þess að mæta.

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



## MATSEÐLI VIKUNNAR

Á hverjum einasta degi veltir heimilisfólk því fyrir sér hvað skuli hafa í kvöldmatinn. Það er til lausn á þeim höfuðverk sem bæði sparar tíma og peninga. Lausnin felst í að gera matseðil fyrir vikuna. Hægt er að skipuleggja vikuna fram undan á sunnudegi og einnig sjá um innkaupin þá. Þegar matseðillinn er teiknaður upp er hægt að samnýta rétti frá deginum áður og fá betri yfirsýn yfir það hvaða matvæli eru til og hvernig þurfi að nýta þau. Matarsóun er bæði óumhverfisvæn og kostnaðarsöm fyrir heimili en með smá skipulagningu þá þarf sóun ekki að vera vandamál. Til að auðvelda málin enn frekar getur verið gott að festa ákveðna rétti við ákveðinn vikudag líkt og að á mánudögum sé súpa, þriðjudögum pasta, miðvikudögum fiskur og þar fram eftir götunum.



## Ný glæsileg lína Black Crystal komin frá Basler!

Erum komin með úrval af fallegum kápum og yfirhöfnum.

Parísartízkann tekur breytingum og biður nú upp á 6 merki frá Tískurisanum Max Mara.

Verið velkomnar.

**Parisar**  
TÍZKAN

Skipholt 29b • S. 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

**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** Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson** Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

## AUGLÝSING: KATLA KYNNIR



Tvær helstu nýjungarnar frá Kötlunni. Annars vegar tilbúið smákökudeig sem verður fánlegt í sex bragðtegundum og hins vegar pakki af glassúrbrúsum í fimm litum.

MYND/VILHELM



Bökunaryörurnar frá Kötlunni eru hluti af íslenskrum bökunarhefð.

# SKEMMTILEGAR NÝJUNGAR FRÁ KÖTLUNNI

Vörurnar frá Kötlunni eru löngu orðnar fastur liður í jólahaldi Íslendinga og munu án efa verða um ókomna tíð. Sex tegundir af tilbúnu smákökudeigi og fimm glassúrbrúsar í einum pakka eru helstu nýjungarnar frá Kötlunni sem líta dagsins ljós nú fyrir jólin.

Katla er virðuleg frú enda komin á sjötugsaldurinn. „Katla var stofnuð árið 1954. Almennungur þekkir hvað best neytendavörur okkar sem fást í matvöruverslunum en þær eru þó aðeins þriðjungur af umfangi fyrirtækisins. Að stærstum hluta erum við hjálparefnaframleiðendur fyrir matvælaíðnaðinn í landinu, það er bakarí, kjöt- og fiskvinnslur,“ segir Tryggvi Magnússon, forstjóri Kötlunni.

### Smákökur í einum grænum

„Við leggjum áherslu á stöðuga vöruþróun hvort sem hún snýr að uppskriftum eða nýjum afurðum,“ segir Tryggvi. Hann nefnir sem dæmi tilbúið smákökudeig sem kom á markað í fyrra. „Þá vorum við með þrjár bragðtegundir og vegna þess hve þeim var vel tekið var ákveðið að bæta í og bjóða upp á sex í ár,“ segir Tryggvi en tegundirnar eru; piparkökur, hvít súkkulaðibitakökur með hvítu eða

dökku súkkulaði, hafrakökur, engiferkökur og lakkrisbitakökur.

Jólastemningin myndast á örskotsstundu með hjálp Kötlunni. „Þú tekur eina deiglangju, skerð hana niður með hnif, skellir á plötu í ofn, bíður í tíu mínútur og heimilið fyllist af indælum ilmi.“

Mikið seldist af deiginu í fyrra. „Við teljum að gróft talið hafi verið bakaðar 600 þúsund smákökur úr því deigi sem seldist, það eru um tvær kökur á hvern Íslending,“ upplýsir Tryggvi.

### Auðveld piparkökuskreyting

Glassúrinn frá Kötlunni hefur verið á markaði í fimm ár. „Hann hefur þróast mikið á þessum tíma enda áttuðum við okkur á því að það er flóknara en við höldum að búa til góðan glassúr. Hann átti það til að skilja sig en við höfum nú komist fyrir það vandamál,“ segir Tryggvi. Í tilefni af þeirri þróun hefur pakkningu glassúrsins verið breytt. „Við erum nú annars



Tryggvi Magnússon, forstjóri Kötlunni, með þrjár af sex smákökudeigum sem fást í verslunum fyrir jólin.

vegur með staka brúsa og hins vegar verðum við með litakassa sem líkist helst vaxlitakössunum klassísku.“

Fimm glassúrlitir eru í boði og mikið selst af þeim, sér í lagi fyrir jólin. „Það er orðin svo mikil hefð

hjá fólki að skreyta piparkökur. Sérstaklega hafa krakkar gaman af og fyrir þau er mun auðveldara að nota glassúr í brúsum. Einnig hefur færst töluvert í aukana að leikskólar, fyrirtæki og starfsmannahópar taki sig saman og haldi pipar-

kökuskreytingarkvöld sem er skemmtileg samverustund.“

### Hluti af íslenskrum bökunarhefð

Katla býður einnig upp á aðrar klassískar vörur á borð við kakó, lyftiduft, púðursykur, flórsykur og kökudropa. „Í dropunum eru sjö mismunandi bragðtegundir. Þessar gömlu góðu vanillu, kardemommu, mündlu og sítrónu. En síðustu ár hefur stöðugt verið að aukast notkun á öðrum gerðum á borð við romm-, appelsínu- og piparmyntudropa,“ segir Tryggvi og bendir á að fólk sé duglegt að nota slíka dropa í konfektgerð fyrir jólin.

Katla skipar ríkan sess á íslenskum markaði en ekki síður í hugum fólks að mati Tryggva. „Við erum þakklát fyrir hve íslenska þjóðin hefur staðið með merkinu okkar. Við fundum það sérstaklega eftir hrun að fólk leitaði í upprunann og við höfum notið góðs af því að vera með efnid í gömlu uppskriftirnar sem Íslendingar þekka og líkar við.“

# GRINDARGLIÐNUN – HVAÐ ER TIL RÁÐA?



**Nanna Árnadóttir**  
íþróttaræðingur

Ég hef oft hugsað af hverju í ósköpunum sumar konur þurfi að finna svona mikið fyrir þeim meðgöngum sem þær ganga í gegnum, þetta er það sem við vorum gerðar til þess að gera, ekki satt? Konur ættu að vera gerðar til þess að fjölga sér en samt virðast sumar konur þurfa að ganga í gegnum ansi mikið til þess að koma nýju barni í heiminn.

## Hvers vegna grindargliðnun?

Grindargliðnun er einn af þessum stórskemmtilegu fylgikvillum sem margar konur upplifa á meðgöngunni. Þegar konur verða ófrískar byrjar líkaminn strax að undirbúa sig fyrir meðgönguna og fæðinguna. Eitt af því sem gerist er að hormónið relaxín byrjar að flæða um líkamann sem verður til þess að það slaknar á liðböndunum til þess að koma fóstrinu almennilega fyrir í grindinni og víkka fæðingarveginn fyrir fæðinguna. Sumar konur finna lítið sem ekkert fyrir þessu, aðrar finna töluvert mikið fyrir verkjum og enn aðrar eru nánast rúmliggjandi og þurfa að nota hjólastól eða hækjur til þess að komast á milli staða. Svona erum við mismunandi og nánast engin leið að segja til um fyrirfram hvernig líkaminn tekur þessum breytingum.

## Einkenni grindargliðunar

Oftast er talað um grindargliðun ef kona upplifir mikla verki

framanvert í lífbeini og/eda aftan í spjaldhrygg. Verkirnir geta einnig leitt niður í annan hvorn fótinn, niður í nárann, rassvöðvana og mjaðmirnar og geta komið fram annað hvort báðum eða öðrum megin í líkamanum. Verkirnir eru yfirleitt tengdir álagi og geta því verið breytilegir eftir því hvað konan hefur verið að gera dag hvern. Það sem gerir konum oft erfitt fyrir við að greina við hvaða álag verkirnir koma er að verkirnir koma eftir álagið, ekki á meðan á því stendur og því mikilvægt að konur reyni að fyrirbyggja verki að sem mestu leyti þegar þeir byrja að koma fram.

## Hvað er til ráða?

Þegar konur byrja að finna fyrir grindarverkjum þarf strax að grípa til fyrirbyggjandi aðgerða. Fyrst og fremst þarf að passa vel upp á líkamsbeitingu og líkamsstöðu og þar koma grindarbotnsæfingar stærkar inn til þess að ná að halda grindinni og mjóbakinu beinu í hinum ýmsu stöðum. Eftir því sem kúlan stækkar þá breytist jafnvægispunktur líkamans og konur byrja oft að beita sér öðruvísi sem getur leitt til verkja. Gott er að sofa með snúningslak vegna þess að konur eru yfirleitt ekki meðvitáðar um líkamsstöðu sína í svefni en lakið gerir þeim auðveldara fyrir að snúa sér. Einnig er gott er að sofa með púða milli fótanna til þess að halda mjaðmagrindinni beinni og það að krossleggja fætur getur gert illt verra. Passa þarf upp á allar hreyfingar þar sem fæturnir eru ekki í jafnri stöðu. Það eitt að þurfa að ganga upp stiga getur



Þegar konur byrja að finna fyrir grindarverkjum þarf strax að grípa til fyrirbyggjandi aðgerða.

t.d. reynst konu með grindargliðnun mjög erfitt og gæti hún þurft að taka eitt skref í einu. Sjúkraþjálfun getur oft reynst mjög hjálpleg til þess að létta á verkjum og leiðrétta líkamsstöðu og ég mæli hiklaust með því fyrir þær konur sem upplifa verki í grindinni á meðgöngu.

Ég hef sjálf upplifað ansi slæma grindargliðnun. Síðasta meðganga gekk vægast sagt illa og ég byrjaði mjög snemma að finna fyrir verkjum sem ágerðust bara eftir því sem leið á meðgönguna. Eftir að ég var búin

að eiga var ég þó mjög heppin og hún gekk tiltölulega fljótt til baka. Ég setti mér það markmið að styrkja líkamann mjög vel fyrir næstu meðgöngu og tókst mér að gera það. Nú er ég aftur orðin ólétt og á rúma þrjá mánuði eftir af þessari meðgöngu. Ég verð að segja að ég held að það eitt að ég sé sterkari hafi haft mikið að segja með að ég sé ekki jafn slæm og síðast, en ég hafði einmitt bara heyrt hryllings sögur af konum sem urðu bara verri og verri eftir því sem meðgöngunum fjölgaði. Ég er þó ekki

alveg sloppin, ég finn oft mikið til og þá sérstaklega í spjaldhryggnum. Það eru ýmsar hreyfingar sem eru orðnar mjög erfðar en ég er reynslunni ríkari í þetta skiptið, ég kann að beita mér rétt og minnka líkurnar á verkjunum. Ég finn líka að það eitt að geta mætt í ræktina og hreyft mig eitthvað smá, þó svo að það sé ekki alltaf mikið, og jafnvel farið í pottinn eftir á gerir helling fyrir mig.

Elsku óléttu konur, gangi ykkur vel og munið bara að þetta gengur yfir!

# DROPINN HOLAR STEININN



**Sigga Dögg**  
blaðamaður  
siggadogg@365.is

Það er núna í seinni tíð sem ég finn að hugarfar mitt hefur breyst, sérstaklega þegar kemur að breyttum og bættum lifnaðarháttum. Nú er ég ekki að tala um að fara út að skokka eða detta í ræktina (það hefur enn ekki gerst nein vitundarvakning þar hjá mér, kemur kannski á fimmtugsaldrinum). Ég er að tala um umhverfisvitund, neyslu, mengun og skaðleg efni. Þessi umræða hefur vaxið og fyrir það er ég þakklát því ég finn hversu margt hefur breyst hjá mér sjálfri og

það er gott að geta rætt þær hugmyndir við fleiri, en ekki bara verið skrytín.

## Bandaríkin, himnaríki óþarfans

Spólum tíu ár aftur í tímann. Hin rúmlega tvítuga ég fór að lágmarki í eina góða verslunarferð til fyrirheitna landsins Ameríku á ári hverju og birgði mig upp af ilmkerfum og ofursápum frá Bath&Bodyworks og ilmspreyjum frá Victoria's Secret. Ég keypti alls kyns amerískar sukkræsingar stútfullar af gerviefnum, litarefnum, sykri og örugglega sagi eða krömdum þóddum, eða ein-

hverju álíka fáránlegu. Eins og göðum Íslendingi sæmði þá trúð ég út innkaupapoka frá H&M og Forever21 og trúði ekki verðmiðanum og magninu sem ég gat fengið fyrir nokkra skitna þúsundkalla. Svo ég tali nú ekki um Kmart og Walmart. Ég þurfti að signa mig þegar ég skrifaði þetta. Það skipti mig engu þótt fötin væru léleg og ég með kaldan svita heilu og hálfu dagana, þetta lúkkadi svo vel, kostaði ekki neitt og ég alltaf í nýrri tískutusku. Allir vinna, ekki satt?

## Ást vs. neysla

Svo hitti ég dreng og við rugluðum saman reytum okkar. Í fyrstu ferðinni okkar til Ameríku minnar rölti ég með stóðskri yfirvegum fram hjá ilmandi búðum og þóttist bara aðeins ætla að kíkja. Tíu þúsund krónum og tuttugu sápum seinna kom ég út. Þetta var nefnilega allt á tilboði! Minn maður svitnaði yfir tilhugsuninni um yfirvigtina sem þetta myndi kosta úti á flugvelli fyrir utan hversu fyrirferðarmikið þetta væri.

Þegar verslunarbrjálæðið rann af manni þá mundi ég ekki eftir helmingnum af því sem ég hafði keypt. Það skipti svo sem engu máli því þetta kostað allt skít og kanill!

## Ógeð á neyslumynstrum

Svo eltist ég. Ferðirnar breyttust og nú snerust þær minna um að versla og meira um að sjá, skoða og upplifa. Samt læddist alltaf smá með heim í töskunni. Það var svo í eitt skipti sem mér leiddist á salerninu og las aftan á miðann á fina ilmkerfinu mínu og fékk sjokk. Hvaða drasl er þetta allt saman? Hvaða drasl



Neysla skilur eftir sig spor, bæði í nærumhverfi og því sem er fjær, bæði fyrir þig og aðra í samtíðinni og í framtíðinni. Nú er tími til að vakna.

Það var svo í eitt skipti sem mér leiddist á salerninu og las aftan á miðann á fina ilmkerfinu mínu og fékk sjokk. Hvaða drasl er þetta allt saman? Hvaða drasl er ég að bera á líkama minn, oft á dag, alla daga? Og svo andá ég þessu að mér líka? Því næst fengu krem, sjampó og sprej að fjúka. Gleymdu þessum pakka-kökum og tilbúnu sósum í eldhúsinu, hversu flókið er að henda saman þremur hráefnum?

Ég fékk gersamlega nóg. Ég gat ekki haldið áfram að láta eins og mín neysla kæmi umhverfinu ekki við eða að það sem ég setti á mig hefði ekki áhrif á líkama minn. Ég fór að grandskoða umhverfi mitt og ég varð reið. Pappamálið utan um kaffibollann, plastpokinn utan um litla vöru, 20 grömm af sykri í sérum-búðum, plastrærur, plast utan um plast utan um plast og allt í ruslið.

Okkar neysla skilur eftir sig spor, bæði í nærumhverfi og því sem er fjær, bæði fyrir þig og aðra, í samtíðinni og í framtíðinni. Nú er tími til að vakna.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Indverskar grænmetisbollur

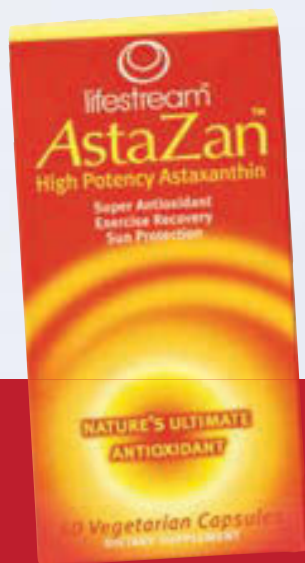
með döðlumauki og jógurtsósu

# Losnaði við verki og bólgur á 3 vikum

„Núna hef ég tíma til  
annarra og betri hluta  
og nýt þess að vera til.“

Ásdís Ómarsdóttir þjáðist af verkjum vegna  
vefjagigtar í 14 ár og var hjá sjúkráþjálfara reg-  
lulega. Með Lifestream AstaZan losnaði hún við  
festumein, bólgur og verki. Hún þakkar AstaZan  
betri líðan, betri svefn og meira úthald sem  
skapar fleiri gæðastundir með fjölskyldunni.

- Lagar og fyrirbyggir bólgur,  
stirðleika og eymsli.
- Eykur styrk, hreyfigetu  
og endurheimt.
- Styrkir húðina í sól og  
vetrarkulda.



Astaxanthin, 4mg  
Lutein, 4mg  
Lífrænt E-vítamín, 10mg

Ritrýndar lækunarannsóknir hafa birst  
í fagtímaritum sem sýna fram á virkni  
innhaldsefna\*



Sjúkráþjálfarar og íþróttafólk  
mæla með AstaZan frá Lifestream

\* T.d.: Astaxanthin, oxidative stress, inflammation and cardiovascular disease.  
Pub. Future Cardiol. 2009 Jul;5(4). Effect of astaxanthin supplementation on  
muscle damage and oxidative stress. Pub J Sports Med Phys Fitness. 2012 Aug;52(4).

Umboðsaðili: Celsus  
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup, Nettó, Fjarðarkaup og Fríhöfninni.

 **lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna



# LÍKAMINN TEKUR UPP MARGT SEM SETT ER Á HÚÐINA

FRÉTTABLAÐ/VILHELM



## Friðrika Hjördís Geirsdóttir

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Nýlega kom á markað lífræn íslensk húðvörulína sem líffræðingurinn og prófessorinn Guðrún Marteinsdóttir stendur á bakvið. Hún segist hafa fundið sig knúna til að búa til þessa vörulínu þar sem hún fann hvergi húðvörur sem henni hentuðu og voru þar að auki án rotvarnarefna og allra eiturefna. En hver er Guðrún Marteinsdóttir og hvernig verður ein lítil hugmynd að húðvörulínu?

„Ég ætlaði mér aldrei að fara í fiskifræði heldur hafði ég áhuga á að fara í listnámi. Ég var búin með hluta af námi í líffræði í Háskóla Íslands þegar ég kynntist manningum mínum en hann var

á leið í nám til Bandaríkjanna,“ segir Guðrún. Eftir stutta umhugsun ákvað hún að elta manninn sinn til New Jersey og sótti þar um inngöngu í listnámi.

„Ég var búin að finna listaskóla, Mason Cross School of Art, sem mér leist vel á og undirbjó öll þau gögn sem þurfti, þetta var á þeim tíma sem tölvur voru ekki við lýði. Við þurftum að fá námslán og ég skrifaði LÍN bréf til að athuga hvort það væri ekki í lagi að ég skipti um námssvið en fékk þau svör að það væri ekki svo.“

Guðrún stóð þarna á tímamótum og sá fram á að leggja listnámið á hilluna og halda áfram á þeirri braut sem hún hafði valið sér, líffræði. „Það verður til þess að ég tek meistara- og doktorspróf í fiskifræði sem verður svo mitt lífsstarf, það var sem sagt Lánasjóður íslenskra náms-

manna sem tók ákvörðun um mína framtíð,“ segir Guðrún og hlær.

Eftir að Guðrún flutti heim á ný setti hún upp rannsóknarstofu í erfðafræði fyrir Veidimálastofnun og hóf svo störf hjá Haf-rannsóknarstofnun þar sem hún vann í tíu ár. „Ég hef mikið verið að rannsaka þorskind og hvernig best er að viðhalda stofninum og kenni þau fræði í Háskóla Ísland þar sem ég starfa sem prófessor í dag.“

Þrátt fyrir að Guðrún hafi ekki fetað listabrotina finnur hún sig knúna til að skapa og vinna með höndunum. „Meðfram námi og vinnu hef ég alltaf verið að búa eitthvað til og á lager af öllu sem tengist listsköpun. Ég á til að mynda allt til olíumálningar, vatnslitumálningar, útskurðar og silkimálningar, ég hef mikla þörf fyrir að eiga það sem þarf til að skapa og kannski tengist þetta því sem ég er að fást við í dag á vissan hátt.“

## Ástandið alvarlegt

Fyrir um áratug fór Guðrún alvarlega að huga að innihaldsefnum í andlitskremum enda mikil umræða í heiminum um alls kyns óæskileg efni sem sum hver voru jafnvel talin geta stuðlað að krabbameini og hormónatengdum sjúkdómum.

„Þarna var ég nýorðin fimmtug og farin að sjá breytingar á andlitinu eins og gerist við eðlilega öldrun en átti erfitt með að finna andlitskrem sem hentuðu þar sem ég er með viðkvæma húð. Ég þóldi hreinlega ekkert sem var í boði á þessum tíma.“

Guðrún sökkta sér ofan í efnafræðina á bak við þær vörur sem voru á markaði og komst að því eftir því sem hún las fleiri innihaldslýsingar hversu alvarlegt ástandið var. „Þetta var svo miklu alvarlega en mig grunaði, þarna var verið að nota efni sem eru langt frá því að vera í lagi, til

„Ég velti því fyrir mér hvort það væri virkilega ekki hægt að finna betri efni en þessi, mér fannst fátíðlegt tilhugsun að ég væri að bera á mig efni í andlitið sem eru til dæmis notuð í húsamálningu.“

því hversu algeng þessi efni eru á hverju heimili. „Ég velti því fyrir mér hvort það væri virkilega ekki hægt að finna betri efni en þessi, mér fannst fátíðlegt tilhugsun að ég væri að bera á mig efni í andlitið sem eru til dæmis notuð í húsamálningu. Sagt er að hjá konum sem nota mikið húð- og snyrtivörur séu tvö til þrjú kíló af efnum tekin upp af líkamnum á hverju ári í gegnum húðina og hluti af þeim safnist fyrir. Það er óhugnanlegt að hugsa til þess en samt í rauninni svo eðlilegt að flestir sem lesa aftan á snyrtivörur gefast upp á einhverjum tímamóti þar sem að nöfnin eru oft flókin og treysta í blindni á framleiðendur og eftirlitsaðila.“

## Varan sem vantaði

Með allar þessar upplýsingar í farteskinu ákvað Guðrún að prófa sig áfram og búa til sínar eigin húðvörur. „Ég bjó til ótrúlega einfalt smyrslí úr rósavatni, olíu og vaxi og notaði þetta lengi. Smyrslíð varð vinsælt hjá blásturshljóðfæraleikurum,“ segir hún og hlær. „Þeir verða að nota einhvern áburð og höfðu margir átt í erfiðleikum með að finna einhvern án eiturefna.“

Áhugi Guðrúnar á gerð eiturefnalausra húðvara jókst og áður en hún vissi af var heimilið undirlagt og orðið að eins konar rannsóknarstofu. „Fjölskyldan var nú ekkert allt of hrifin af þessu uppátæki þannig að ég sótti um að fá rannsóknarstofu í Háskólanum. Þarna fór ég að vinna með íslenskar jurtir og þara. Ég eyddi miklum tíma í að vinna með svokölluð ýruefni en þau binda saman vatn og olíu og stjórna því hvernig áferð verður á kreminu. Mörg húðvörufræðingur kaupir þessa blöndu tilbúna, ég skil það vel svona eftir á en galdurinn við kremframleiðslu felst m.a. í ýr-uninni og því finnst mér mikil-

LÍFIÐ HELDUR ÁFRAM Í OKTÓBER!

STÓRSKEMMTILEGT

Lífið drullumall  
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA  
SÝNT Í TJARNARBÍÓ

Aðeins örfáar sýningar:

Sun. 1. nóv. kl. 13.00  
Sun. 15. nóv. kl. 13.00  
Sun. 22. nóv. kl. 13.00

Griman 2015  
Barnasýning ársins  
Sprotti ársins

★★★★★  
- DV

★★★★★  
- S.J. Fréttablaðið

MÍÐASALA Á MIDT.IS OG Í TJARNARBÍÓ

vægt að vinna allt frá grunni, einnig til þess að vita nákvæmlega hvað er í kremunum.

A þessum tíma varð það sem má kalla peptíðsprenging en peptíð eru litlar prótíneiningar og þarna var búið að finna leið til þess að fá einingarnar til að hafa áhrif á kollagenþræðina og m.a. strekkja á þeim með þeim afleiðingum að það sléttist úr húðinni. Sum peptíð vinna betur á fínunum línunum á meðan önnur vinna til að mynda betur á djúpum hrukum. Tækninni fleygir fram en þarna var það sama upp á teningnum og áður. Í framleiðslu á snyrtivörum þar sem þessi tækni var nýtt var að finna peptíð sem voru örugg fyrir líkamann en líka peptíð sem lítið var vitað um langtíma-áhrif frá, t.d. sum sem draga úr taugaboðum í húðinni líkt og bótox.

Upp frá þessu byrjar að mótast frekar sú hugmynd að búa til húðvörur sem í raun og veru virka og hafa sjáanleg áhrif á húð en eru á sama tíma án allra eitrefna, eftir nánari skoðun sá ég að þetta var vara sem vantaði á markaðinn og myndi hafa ákveðna sérstöðu hvað þetta varðar," segir Guðrún.

#### Draumurinn rættist

Guðrún er gift Kristbergi Kristbergssyni, prófessor í matvælafræði en hrein tilviljun varð til þess að rannsóknir sem Kristberg hafði verið að vinna að urðu hluti af húðvörum. „Þar sem mig vantaði smá aðstoð við að sækja um rannsóknarstyrki þá bað ég manninn minn um að lesa yfir og bæta um betur. Þá fórum við að tala meira saman um hvað hann og samstarfsaðilar hans við HÍ og HR eru að gera og þá kemur í ljós að þeir eru með mjög áhugaverða nálgun á aðferð sem verið er að nota í krabbameinsrannsóknum þar sem notast er við lifandi frumulíkon.

Ég fer að hugsa hvort ekki sé hægt að nota þessa aðferð fyrir þörunga og í framhaldi fyrir húðvörulínuna. Við sækjum um styrk í Skötuselssjóðinn til frekari rannsókna sem við svo fengum og þar rúllaði boltinn af stað," segir hún. „Í stuttu máli mátti segja að þessi aðferð gerði okkur kleift að sannprófa virkni þörunganna innan í lifandi frumum og auka skilning okkar á hvernig þessi ferli vinna, m.a. til að draga úr oxun og bólgum. Með þessari rannsókn erum við að fá dýpri skilning á andoxunarefnum og hvað þau gera í raun og veru inni í frumunum sjálfum og hvernig við getum nýtt þessa þekkingu í kremunum.“

Eftir sleitulausar rannsóknir og endalaus vinnu eru húðvörurnar nú loksins komnar á markað og fengu þær hið fallega nafn Taramar. „Ég er mjög tengd náttúrunni og finnst að allt sem ég geri þurfi að tengjast henni. Tara er Alheimsmóðirin, gyðja umhyggju og samkenndar og er einnig tengd við sjó eins og mar. Mér finnst mikill kraftur í þessu nafni og jákvæð orka. Mér fannst lógó-ið okkar líka þurfa að endurspegla þennan kraft og ég vildi hafa eitthvað þrennt í því, allt er þegar þrennt er," segir Guðrún og hlær og bætir við að lógó-ið sé eins og mandala sem fléttast saman endalaust.

Í dag eru vörulíðirnir þrír en þeir eru hreinsiolía, dagkrem og serum en til stendur að setja næturkrem á markað eftir jólin. Það er augljóst að Guðrún hefur mikla ástríðu fyrir því sem hún er að gera og vandar hvert skref sem tekið er á leiðinni. Draumur hennar um hina fullkomnu húðvöru sem er uppbyggjandi, inniheldur engin rotvarnarefni né innihaldsefni sem ekki má leggja sér til munns hefur ræst og verður fróðlegt að sjá hvað kemur frá okkar konu í nánustu framtíð.

## MYNDAALBÚMIÐ



Guðrún og Kristberg á göngu í Lóni, hjónin ásamt Hlín dóttur sinni og hér er Kristberg að pakka Taramar-vörum.



Ný sending af fallegum vörum!

Veggspjöld, gjafakort, glósubækur, gjafapappír og margt, margt fleira...



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

# HOLLARI VALKOSTUR Í MATINN

Í þætti gærkvöldsins lagði Eva áherslu á uppskriftir sem eru í hollari kantinum. Hér er uppskrift af ofnbökuðum laxi á spínatbeði með gómsætri heimalagaðri dilljógúrtsósu og í eftirrét er holl múslikaka sem gleður bæði auga og maga.



## Ofnbakaður lax á spínatbeði með dillsósu

1 msk. ólífuolía  
1 msk. smjör  
1 stór sæt kartafla eða tvær meðalstórar  
500 g lax, beinhreinsaður  
3 msk. Dijon-hunangssinnep  
Salt og nýmalaður pipar  
1 lárpera  
1 poki gott salat t.d. spínat  
Ferskt dill  
Sitróna  
Ristaðar pekanhnetur  
Fetaostur

Afhýðið kartöfluna og skerið í litla bita, kryddið með salti og pipar og leggið í eldfast mót. Hellið smá olíu yfir og bakið í ofni við 180°C í 30-35 mínútur eða þar til bitarnir eru mjúkir í gegn.

Leggið laxinn í eldfast mót, smyrjið hann með Dijon-sinnepi og kryddið með salti og pipar. Saxið niður ferskt dill og sáldrið yfir. Bakið í ofni við 180°C í 10 til 12 mínútur.

Þegar kartöflurnar eru tilbúnar þá dreifið þið smátt söxuðu dilli yfir þær og kreistið smá sitrónusafa yfir í lokin. Blandið spínati, kartöflum, laxi, fetastu, lárperu, og ristuum pekanhnetum vel saman í skál og berið fram með jógúrtsósunni.



Lax er herramannsmatur, bæði hollur og góður, og kjörinn með salati en hér er hann með spínati, sætum kartöflum, pekanhnetum og heimalagaðri dilljógúrtsósu.

## Einföld og góð dillsósa

Þessi sósa hentar með flestum fiskrétum en dill og fiskur passa mjög vel saman.

2 dl grískt jógúrt

1 hvítlauksrif

Handfylli dill

Salt og nýmalaður pipar

Skvetta af hunangi

Skvetta af sitrónusafa

Maukið allt saman með töfrasprota eða í matvinnsluvél, geymið í kæli áður en þið berið fram með salatinu.

## Holl og bragðgóð múslikaka með ferskum berjum

8 dl hafrar

2 dl möndlur

2 dl pekanhnetur

2 dl sólkjarnafræ

2 dl sesamfræ

2 dl eplasafi

1 dl kókosolía

1-2 msk. hunang

1 dl kókosmjöl

1 dl rúsínur

1 dl chia-fræ

100 g smjör

## Fylling:

1 dós grísk jógúrt

1 msk. hunang

2 ástaraldin

Ferskir ávextir og ber eftir smekk.

Kókosmjöl til skrauts

Hitið ofninn í 180°C. Blandið saman haframjöli, pekanhnetum, möndlum, sólkjarnafræjum og sesamfræjum. Hellið eplasafa og fljótandi kókosolíu út í og blandið öllu vel saman. Klæðið bökunarplötu með bökunarpappír og dreifið múslínu

á plötuna. Bakið í um 30 mínútur eða lengur. Fylgist vel með og hrærið nokkrum sinnum í blöndunni á meðan á bökunartíma stendur. Kælið vel áður en þið berið fram. Bætið t.d. þurrkuðum berjum eða kókosflögum við múslíð þegar það kemur út úr ofninum. Bræðið 100 g af smjöri og hrærið saman við múslíð. Hellið blöndunni í eldfast bökumót og bakið við 180°C í 10 mínútur. Kælið í smá stund áður en þið setji fyllinguna á botninn.

## Fylling

Hrærið grísku jógúrti, 2 matskeiðum af hunangi og kjötinu úr tveimur ástaraldinum saman. Smyrjið fyllingunni ofan á botninn. Skerið niður ferska ávexti og ber og skreytið kökuna að vild. Sáldrið gjarnan smá kókosmjöli yfir í lokin og berið strax fram.



Múslíkakan er saðsöm, holl og sæt og því kjörinn eftirrétur eða sem millibitasnarli.

## HÁGÆÐA ÍTÖLSK RAFTÆKI FYRIR ELDHÚSIÐ

ELBA

STYRKUR - ENDING - GÆÐI

FRÍFORM BÝÐUR UPP Á ÚRVAL VANDAÐRA RAFTÆKJA FYRIR ELDHÚSIÐ ÞITT

### RAFTÆKI FYRIR ELDHÚSIÐ

Þegar þú verslar raftæki fyrir eldhúsið þitt hjá Friform, þá getur þú verið viss um að þú sért ekki að kaupa köttinn í sekknum.

Við bjóðum upp á vandaðar eldavélar, ofna, helluborð, viftur, háfa, uppþvottavélar og kælskápar frá þekktum vörumerkjum eins og Elba, Scan og Zepa.

### Opið:

Mán. - föstud. kl. 09-18

Opið á laugardögum kl. 11 til 15



**Friform**

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is



# HAUSTSPRENGJA

**FULL BÚÐ**

# 20-50%

**afsláttur af öllum vörum**

**NÝTT KORTATÍMABIL**



**COSMO**

**Kringlunni**



Dolce & Gabbana



Fendi

# PRINSESSULEIKUR Á DAGSKRÁ?

Hárskraut var áberandi á tiskupöllum stærstu hönnuðanna fyrir haustið. Kórónur eru málið.



Elísabet Gunnars  
trendnet.is

Fyrirsætur Fendi báru breið hárbönd sem fönguðu athyglina, Dolce & Gabbana blandaði saman perlum og steinum sem líktust einna helst konunglegum kórónum og Atelier Versace bjó til hárskraut samansett úr blómum sem fyrirsætur báru við skræp-ötta kjóla. Erum við allar á leið í

prinsessuleik? Bæði Valentino og Elie Saab létu fyrirsætur sínar ganga með dramatískt gullskraut á höfði sem undirrituð myndi aðeins bera á brúðkaupsdegi eða álíka hátíðlegri stund.

Það er á hreinu að við berum fylgihlut haustsins á höfðinu en vanda skal valið þegar taka skal þátt í trendinu. Ekki mæta með kórónu í vinnuna á mánudegi nema það sé hrekkjavökupema eða Game of Thrones-marabon.



Dolce & Gabbana



## VETRARTÍSKAN ER KOMIN

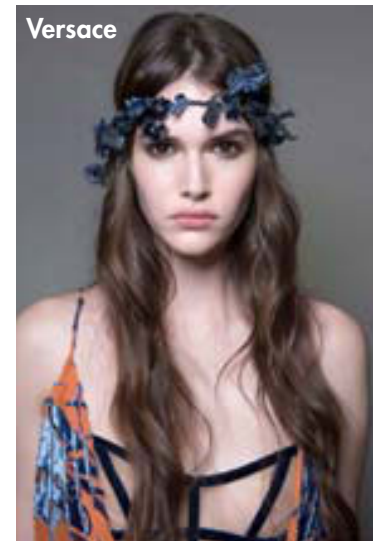
comma,

Smáralind

facebook.com/Commalceland



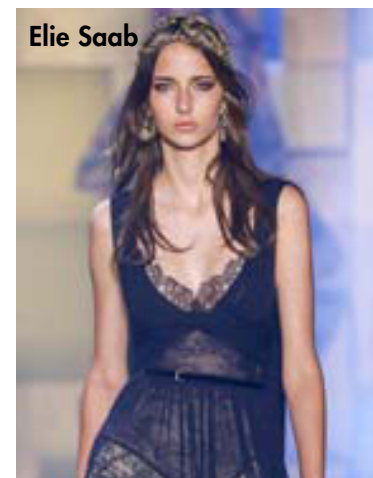
Chanel



Versace



Valentino



Elie Saab

# VILLIBRÁÐARHLAÐBORÐ PERLUNNAR

Loksins!

Hin fræga  
rjúpusúpa  
komin aftur.

22. OKTÓBER TIL 18. NÓVEMBER

Matreiðslumeistarar Perlunnar velja hráefni víðsvegar að til að útbúa bestu villibráð sem hægt er að bjóða upp á. Nú getur þú notið þess besta í villibráðarhlaðborði Perlunnar.

Verð 9.900 kr. · Tilboð frá mán. til mið. 7.900 kr.

Á hlaðborðinu má meðal annars finna þessa veislurétti:

**FORRÉTTIR** Rjúpusúpa, blinis og kavíar, hreindýrapaté, gæsa-carpaccio, reyktur lundí, kjúklingafrauð, skelfiskur í sitrus, krabbasalát í sweet chilli sósu, reyktur áll á eggí, heitreyktur silungur, reyktur lax, sushi, hvalur, graflax, síld, Parmaskinka, grafið lamb, reykt súla.

**AÐALRÉTTIR** Villigæsabringa með Madeirasósu, heilsteiktur hreindýravöðvi, hreindýrabuff, sultuð gæsalæri, villisveppir í smjörkænu, sætar kartöflur, gufusoðinn kræklingur, hnetufylling, krónhjörtur, elgur.

**EFTIRRÉTTIR** Eggjabúðingur, ostarerta, úrval osta, súkkulaðikaka, heit eplakaka, ferskt ávaxtasalat, ís, fylltir súkkulaðibollar, kókostoppar.



## JÓLAHLAÐBORÐ

Þann 19. nóvember hefst Jólahláðborð Perlunnar. Það borgar sig að panta borðið þitt strax, enda eitt vinsælasta jólahlaðborð á landinu!



## SKÖTUHLAÐBORÐ

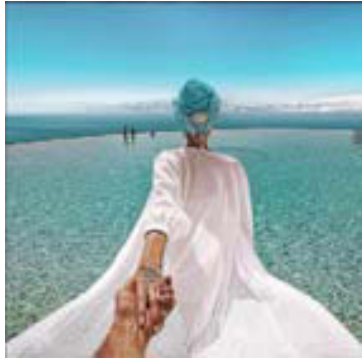
Sérstök stemmning ríkir í Perlunni á Þorláksmessu, þá er boðið er upp á skötu að fornum sið á glæsilegu 14 fermetra skötuhlaðborði.



## LIFANDI TÓNLIST

Stúlkurnar hressu í Jólatrióinu munu halda uppi hátíðlegri stemmningu frá miðvikudegi til sunnudags á Jólahláðborði Perlunnar.

Instagram



/muradosmann  
Ferðalag í fatnaði

Murad Osmani tekur ægifellegar myndir. Myndirnar eru teknar út um allan heim en eiga það allar sameiginlegt að sýna baksvip kærustu hans. Oftar en ekki klæðist hún gullfallestum kjólum eða þjóðbúningum frá því landi sem þau eru í. Mann langar hreinlega að stökkva inn í myndirnar og flýja raunveruleikann um stund.

facebook



/DiaperDads  
Pabbar sem skipta um bleyjur

Skiptiaðstöðu fyrir bleyjubörn er víða ábótavant. Þetta er vandamál á mörgum veitingastöðum, kaffihúsum, verslunum og víðar. Þessu vilja nokkrir pabbar breyta og eru þeir að kortleggja salernisvæna staði fyrir bleyjubörn víða um Bandaríkjin. Víða er koppur brotinn í þessum málum hér á landi svo það mætti skoða sams konar kortlagningu hér.

Pinterest



/diynetwork/diy-halloween  
Föndraðu hrekkjavökuskraut

Hrekkjavakan er eftir viku og því ekki seinna vænna en eyða helginni í að klippa út kóngulær og leðurblökur, föndra drauga úr pappadiskum, láta blóð leka úr kertum, og skera út grasker. Hér er urmull hugmynda um hvernig megi gera heimilið hrekkjavökuvænt án mikils kostnaðar.

HEIMASÍÐAN DREAMMOODS.COM

Veltir þú oft fyrir þér merkingu drauma þinn?

Dreymir þig um að detta, fljúga, missa tennurnar eða deyja? Alla dreymir en ekki muna allir draumana sína. Fólk hefur löngum ráðið í drauma og ýmis tákni sem þar birtast. Þá er algengt að fólk dreymi drauma með ákveðnu þema líkt og að fljúga, ferðast til framtíðar staða, missa af prófi eða flugvél og að fæða barn. Allir eru þessi draumar uppfyllir af táknum sem sumir telja að geta aðstoðað við skilning á eigin sálarlífi og jafnvel veitt forspá um framtíðina. Sitt sýnist hverjum en hér má fletta upp ýmsum táknum og reyna að ráða gátuna.



- AFMÆLISTILBOÐ -

OKTÓBER

15%

NÓVEMBER

NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL AÐ GERA GÓÐ KAUP



15 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ Á  
INNRETTINGUM  
& RAFTÆKJUM

FRÍFORM ER 15 ÁRA OG AF ÞVÍ TILFNI ÞÁ BJÓÐUM VIÐ  
15% AFSLÁTT AF INNRETTINGUM OG RAFTÆKJUM ÚT NÓVEMBER

- 2015 -



nettoline

Opið:  
Mán. til föstudaga kl. 09 til 18  
Laugardaga kl. 11 til 15



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is