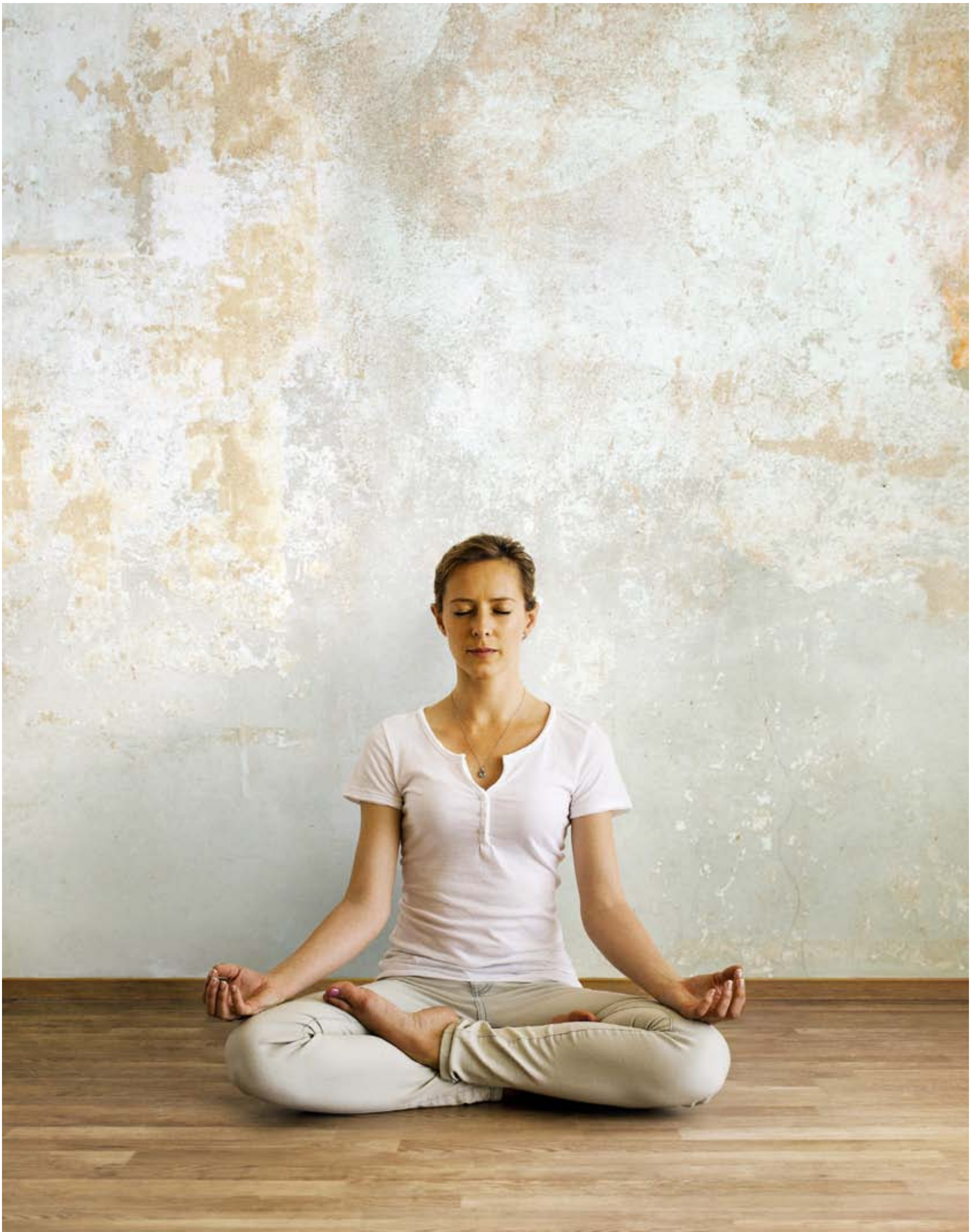


# HEILSA

FIMMTUDAGUR 8. NÓVEMBER 2012

## Kynningarblað

Hugleiðsla, frjósemi, svefn  
og heilsa og líðan Íslendinga.







Mun færri egg eru í eggjastokkum kvenna sem eiga mæður sem fóru snemma á breytingarskeiðið, að því er fram kemur í danskri rannsókn.

## Tíðahvörf móður hafa áhrif á frjósemi

Konur geta hugsanlega metið eigin frjósemi eftir því hvenær tíðahvörf urðu hjá mæðrum þeirra, samkvæmt danskri rannsókn sem birt var í tímaritinu Human Reproduction.

Mun færri egg reyndust vera í eggjastokkum kvenna sem áttu mæður sem fóru á breytingarskeið fyrir 45 ára aldur en í eggjastokkum kvenna sem áttu mæður þar sem tíðahvörf hófust eftir 55 ára aldur, samkvæmt danskri rannsókn sem segir frá í frétt á vef BBC. Niðurstöðurnar voru birtar í tímaritinu Human Reproduction.

Konur fæðast með öll sín egg. Þegar kynþroskaaldri er náð losnar eitt egg á mánuði úr eggjastokkum allt þar til tíðahvörf verða. Til að meta fjölda eggja hjá þáttakendum var horft til magns AMH-hormóns í líkamanum og fjölda eggbúa. Þessir þættir gáfu til kynna hversu mörg egg ættu eftir að losna úr eggjastokkunum. Þá lækkaði magn hormónsins og eggbúum fækkaði hraðar hjá þeim konum sem áttu mæður sem fóru

snemma á breytingarskeiði.

Samkvæmt rannsókninni líða um 20 ár frá því frjósemi kvenna fer að dvína og þar til tíðahvörf verða. Frjósemi konu sem fór á breytingarskeið 45 ára fór því að dvína strax um 25 ára aldur.

Rannsóknin náði til 527 kvenna á aldrinum 20 til 40 ára og sagði dr. Janne Bentzen, sem leiddi rannsóknina, langtímarannsóknir nauðsynlegar til að gefa skýrari mynd.

Dr. Valentine Akande, talsmaður samtaka um frjósemi í Bretlandi, sagði niðurstöðurnar gagnlegar en konur skyldu þó ekki örvænta þó að mæður þeirra hefðu farið snemma á breytingarskeiðið. Niðurstöðurnar sýndu það sem vitað væri nú þegar, að því fyrir á ævinni sem fólk reyndi að búa til barn, þeim mun líklegra væri það til að ná árangri.

### SVEFN ER LÍFSNAUÐSYNLEGUR



Svefn er náttúruleg hvíld manna og dýra og felur í sér meðvitundarleysi auk þess sem hlé verður á meðvitaðri líkamstarfsemi. Svefn veitir líkamanum hvíld og endurnærir hann. Öll spendýr og fuglar sofa og einnig sum skriðdýr, froskdýr og fiskar. Fyrir menn og spendýr er svefn lífsnauðsynlegur en þó er ekki fullljóst hvers vegna.

Heilastarfsemi breytist mikið í svefni. Svefnskortur getur orsakað þreytu, vanlíðan og streitu og haft áhrif á einbeitingu, minni og rökhusun. Svefnleysi getur líka haft slæm áhrif á ónæmiskerfið, seinkað því að sár grói og valdið truflunum á framleiðslu vaxtarhormóna og þar með haft áhrif á líkamsvöxt barna.

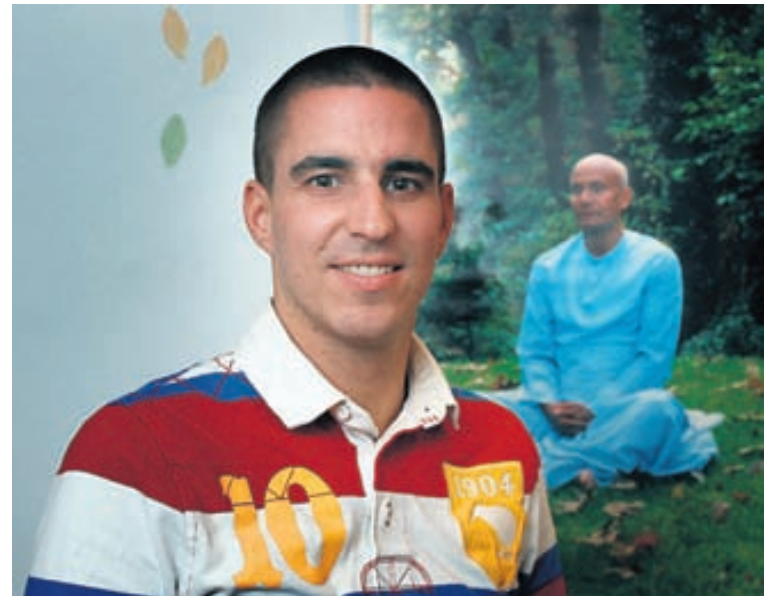
Heimild: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

# Hugleiðslunám-skeið um helgina

Sri Chinmoy-stofnunin á Íslandi stendur fyrir hugleiðslunámskeiðum um helgina undir leiðsögn grafíska hönnuðarins Martin Leitner frá Austurríki. Námskeiðin, sem verða haldin í Sri Chinmoy-miðstöðinni að Skúlagötu 30, þriðju hæð, eru ókeypis og öllum opin.

Martin hefur ferðast víða og reynir yfirleitt að bjóða upp á hugleiðslunámskeið á hverjum stað, en Sri Chinmoy-miðstöðin er starfandi í yfir sjötíu löndum víðs vegar um heim. „Ég fékk sjálfur áhuga á hugleiðslu við sextán ára aldur og fór að lesa mér til um hana, en fann svo kennarann minn, Sri Chinmoy, og hef stundað hugleiðslu daglega í ein tía ár. Hjá mér snýst þetta um frelsi. Að geta stjórnað hugsunum mínum og tilfinningum í stað þess að vera stjórnað af þeim. Þannig upplifi ég mig ekki sem fórnarlamb reiði eða annarra neikvæðra tilfinninga og hef öðlast ró.“

Sri Chinmoy-miðstöðin var stofnuð á Íslandi árið 1974 en hún byggir á hugmyndafræði Indverjans Sri Chinmoy. Hann var gífurlega afkastamikill á sviði tónlistar, ljóðagerðar, myndlistar, bókmennta og íþróttar. Má til dæmis nefna að Sri Chinmoy-marathonliðið, sem stofnað var 1977, er það stærsta í heiminum og heldur stofnunin yfir 500 íþróttaviðburði á hverju ári um allan heim. Framlag hans til allra þessara greina vakti víða mikla eftirtekt en hann sagði hugann aðeins setja manninum takmörk og með löngum hugleiðslustundum náði hann ótrúlegum árangri. Árið 1964 flutti hann til New York í þeim tilgangi að deila sínum innri að með einlægum leitendum á Vesturlöndum. Sri Chinmoy var sömuleiðis mikill friðarsinni. Hann vann fyrir Sameinuðu þjóðirnar og stofnaði Friðar-



Martin hefur haldið hugleiðslunámskeið um allan heim.

MYND/GVA

hlaupið árið 1987 og hafa Íslendingar tekið þátt frá upphafi. Í byrjun tóku fimmtíu þjóðir þátt en í dag eru þær 140. Martin hefur hlaupið friðarhlaup um Evrópu og segir þá upplifun óviðjafnanlega. „Þar sameinast ólíkir einstaklingar frá ýmsum þjóðum í að ná settu marki. Þeir hlaupa á milli landa og komast um leið að því að þótt fólk virðist ólíkt í fyrstu eigum við svo ótal margt sameiginlegt. Ef fleiri gerðu sér grein fyrir því væri auðveldara að lifa í sátt og samlyndi.“

Hugleiðslunámskeiðin nú um helgina eru fyrir alla þá sem vilja öðlast innri frið og samhljóm. „Það geta allir hugleitt. Það þarf bara að læra tæknina og á námskeiðinu

förum við yfir helstu atriði. Það er til mikils að vinna því sá sem hugleiðir lærir að þekkja sjálfan sig og njóta lífsins til fulls. Námskeiðin verða bæði haldin á laugardag og sunnudag og standa frá 13-18. Mikilvægt er að mæta á bæði til að fá sem mest út úr þeim „Þásur verða teknar inni á milli og boðið upp á hressingar. Síðan verður boðið upp á styttri framhaldsnámskeið fyrir þá sem vilja gera þetta að venju,“ segir Martin. Nánari upplýsingar og skráningarform er að finna á [www.hugleidsla.org](http://www.hugleidsla.org) en áhugasömum er sömuleiðis bent á [www.srichinmoy.org](http://www.srichinmoy.org) og [www.worldharmonyrun.org](http://www.worldharmonyrun.org). Eins er hægt að hafa samband í síma 551-8080 og 899-1604.

## Bio Kult Pro-Cyan

### Ný heilsuvara

#### – góð vörn gegn þvagfærasýkingu

Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

**Bio-Kult Pro-Cyan**, inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuberjabykkni, mjólkursýrugerla og A vítamín.

Trönuber hindra að E. Coli bakterían ná fötfestu við slímhúð þvagrásar og skolar bakteríunni út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A vítamíns í Bio Kult Pro Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

#### Þvagfærasýkingar eru hvítleiðar og mjög algengt vandamál, sérstaklega hjá konum.

Einkenni þvagfærasýkingar geta verið:

- Tíð þvaglát
- Verkir og brunatilfinning við þvaglát
- Óeðlileg lykt og litur af þvagini

**Bio Kult Pro-Cyan** hentar fyrir alla, en hefur verið sérstaklega þróað fyrir barnshafandi konur.

Skammtur: 2 hylki 1-2 svar á dag.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



[www.icecare.is](http://www.icecare.is)



# NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



Skráðu þig á facebook síðuna  
NutriLenk fyrir liðina  
- því getur fylgt heppni!



## Brjóskskemmdir í hné hömluðu hreyfingu

### Fyrir átta árum var ég í veiði - datt og laskaðist á hné.

Brjóskskemmdir urðu til þess að ég hætti að geta gert ýmsa hluti sem ég gat áður eins og að hlaupa og öll almenn leikfimi varð ofraun fyrir hnéð.

Ég starfa mikið við kennslu/þjálfun sem kostar miklar stöður, átti hnéð til að bóligna mikið upp. Góður vinur benti mér svo á **NutriLenk Gold**.

### Fór strax að geta reynt á hnéð eftir að ég byrjaði á NutriLenk

Nánast strax eftir að ég fór að nota NutriLenk fann ég mikinn mun, fór strax að geta reynt meira á hnéð. Nú get ég æft af fullri ákefð eins og mér einum er lagið og er ekkert mál að þola langar stöður þegar ég er að kenna og þjálf.

Það er klárt mál að þetta efni er að virka, því ef ég sleppi að taka það inn þá finn ég aftur fyrir óþægindum í hnénu.

Ég mæli eindregið með því að fólk prófi NutriLenk sem er að kljást við liðverki og brjóskskemmdir og finni hvort að það virki. Þetta er toppefni og náttúrulegt í þokkabót.

Jón Halldórsson  
- Dale Carnegie þjálfari / ráðgjafi. 42 ára



### Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskefufurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar og hnjáliðum. Þess vegna er allt til vinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

### Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefufurinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefufurinn og viðhalda honum.

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefufurfrýrnun.

### Prófið sjálf-upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)



NÁTTÚRLEGT  
FYRIR LIÐINA

NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum



# Mikilvægt að taka þátt

Tíu þúsund Íslendingar hafa fengið senda heim rannsóknina Heilsa og líðan Íslendinga. „Mikilvægt er að sem flestir taki þátt til að skapa þekkingargrunn sem nýtist til þess að vinna að heilbrigðara samfélagi,“ segir Sigríður Haraldsdóttir hjá Embætti landlæknis.

Um þessar mundir stendur yfir umfangsmikil rannsókn á vegum Embættis landlæknis undir nafninu Heilsa og líðan Íslendinga. Gögnum rannsóknarinnar er safnað með spurningalista um heilsu og líðan sem sendur er til tíu þúsund einstaklinga um allt land. „Það er mjög mikilvægt að við sem samfélag eigum upplýsingar um heilsu og líðan þjóðarinnar á hverjum tíma. Þannig getum við gert áætlanir um hvernig skuli bregðast við ef einhver augljós vandi er á ferð. Vegna þess að rannsóknin er framkvæmd reglulega, fyrst 2007, svo 2009 og nú í þriðja sinn, þá er hægt að bera saman og sjá hvort einhver árangur hafi náðst af ákveðnum heilsuefningaraðgerðum. Hún er því mikilvægt mælitæki þegar kemur að heilsu Íslendinga,“ segir Sigríður Haraldsdóttir, sviðsstjóri heilbrigðisupplýsinga hjá Embætti landlæknis.

Upplýsingarnar eru mikilvægar til að sjá stöðu ýmissa þátta sem hafa áhrif á heilsufar þjóðarinnar. „Rannsóknin gerir okkur til að mynda kleift að sjá hvernig staðan er á þáttum eins og reykingum, hreyfingu, áfengisneyslu og andlegri og líkamlegri líðan. Síðan

er hægt að bera saman hvernig staðan er nú miðað við þegar fyrri rannsóknir voru framkvæmdar og bera saman margs konar hópa, til dæmis eftir aldri, kyni, menntun og búsetu.

Stórt úrtak rannsóknarinnar bæði af höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni gerir okkur kleift að greina niðurstöður eftir búsetusvæðum og styðja þannig við heilsuefningarstarf sem unnið er í nærumhverfi fólks og bregðast við mismunandi þörfum íbúa. Embætti landlæknis hefur meðal annars nýtt fyrri rannsóknir til þess að ráðleggja velferðarráðuneytinu við gerð heilbrigðisáætlunar sem nú stendur yfir. Þannig hafa þær bein áhrif á stefnumótun og aðgerðir yfirvalda.“

Síðan 2007 hafa ýmsar breytingar orðið á okkar samfélagi og nýtist rannsóknin við að skoða hvort þær hafi haft áhrif á heilsu Íslendinga. „Háskólasamfélagið hefur til dæmis fengið að nýta gögn rannsóknarinnar til að skoða áhrif hrunsins á ýmsa þætti er varða heilsu og líðan Íslendinga. Það hefur verið gert með því að bera saman niðurstöður rannsóknarinnar 2007 og 2009. En fræðin segja okkur að áhrif efna-



Hildur Björk Sigbjörnsdóttir, Sigríður Haraldsdóttir og Jón Óskar Guðlaugsson hjá Embætti landlæknis.

hagskreppu komi betur í ljós er frá líður og þess vegna er mikilvægt að skoða ýmsa þætti heilsu nú fjórum árum eftir hrun.“

Rannsóknin var send út fyrir

tveimur vikum og hafa nú þegar um fjögur þúsund Íslendingar svarað. „Ég hvet því þá sex þúsund sem enn hafa ekki svarað spurningunum til að taka þátt í að

skapa þekkingargrundvöll til þess að efla og bæta heilsu í okkar samfélagi með því að gefa sér tíma til að svara spurningunum og póstsenda þær.“



**NATUFOOD**

- Bætiefni í fæðuformi



## Hveitikím

Ein næringarríkasta fæðutegund sem fyrirfinnst.

Einstaklega ríkt af próteini (27g í 100g), járni, E og B1 vítamíni. Gott í músli, jógúrt, bakstur og þeytinginn.

## Blómafrjórn (ofurfæða)

Innihalda nánast öll vítamínin og steinefni, einnig fitusýrur, aminosýrur, prótein (40%) og kolvetni.

Orkugefandi og einnig góð til að varna sýkingum því þau innihalda ríkulegt magn propolis. Góð út á jógúrt, í músli, þeytinginn og til inntöku (1-2 tsk.).

## Hveitikímolía – Hörfraeolía – Omega 3-6-9

Auðugar af lífsnauðsynlegum fitusýrum.

Góðar fyrir húð, hár, heila, hjarta- og æðakerfi. Til inntöku, í þeytinginn og grautinn.