

## Dekur og vellíðan í Baðhúsinu

Það eru spennandi tímar fram undan í Baðhúsinu. Í desember flytur þessi rómaða kvennarækt í ný og glæsileg húsakynni í Smáralind þar sem hlýleiki og notaleg aðstaða verða í fyrirrúmi. Í haust verður rík áhersla á rækt við líkama og sál, við allra hæfi.



Nana Þorgeirsdóttir.

Andrúmsloft Baðhússins einkennist af hlýju og afslöppuðu umhverfi og við flytjum hlýleikann fyrst með okkur í Smáralind,“ segir Nana Þorgeirsdóttir, yfirbjálfi og rekstrarstjóri Baðhússins.

Hún segir sérstaka orku verða til í húsi þar sem bara eru konur og að sú góða orka valdi keðjuverkun á milli kvenna sem æfa í Baðhúsinu.

„Undanfarin misseri hefur orðið mikil aukning í hugleiðslu og jóga, með mýkri líkamsrækt og andlegri vakningu. Þannig fórum við úr tveimur jógatímum yfir í tólf fyrir nokkrum misserum og erum enn að bæta við fjölbreyttum og skemmtilegum jógatímum þar sem allir finna tíma við hæfi.“

Meðal nýjunga í Baðhúsinu er einkabjálfi- un í jóga og ný heilsuáttaksnámskeið í samvinnu við Elísabetu Reynisdóttur, næringarþerapista og meistaranema í næringarfræði. Áfram verður boðið upp á detox-jóga, pilates og hugleiðslunámskeið sem njóta mikilla vinsælda.

„Konur eru nú meðvitaðri um að ef þær ætla að gera heilsurækt að lífsstíl og stunda líkamsrækt um ókomna tíð þurfi þær að tengja hana betur andlegri líðan og huga að streitulosun. Þess vegna hafa jóga- og hugleiðslutímar slegið í gegn; konur finna hvað þeim líður vel af því að hugsa inn á við og upplifun af ræktinni verður notaleg og góð.“

Nana segir árangur í líkamsvexti framúrskarandi við jógaíðkun. „Þótt æfingar séu mýkri og hægari eykst styrkur og þol ef ástundun er jöfn og þétt. Það þarf því ekki að vera með blóðbragð í munni og standa á öndinni við líkamsrækt eins og gamla mýtan sagði til um. Nú er tilhlökkunarefni og ánægjulegt að hlúa að líkama og sál.“

### Baðhúsið í Smáralind

Konur sem ganga í KK-klúbb Baðhússins hafa aðgang að öllum tímum á stundaskrá, nýjum

og fullkomnum technogym-líkamsræktarsal og þurfa ekki að borga aukalega fyrir einstök námskeið.

„Stundaskrá Baðhússins er byggð á blöndu námskeiða og opinna tíma og konur þykir gott að geta valið úr eftir hentugleik. Í boði eru einnig kraftmeiri tímar út frá Les Mills-kerfinu og samanstanda af lyftingum, pöllum, combat-bardagalist og þolfimi. Við erum einnig með sívinsæl átaksnámskeið fyrir konur sem eru að byrja í líkamsrækt eftir langt hlé, eru orðnar of þungar, kannski með vandamál í stoðkerfi og veikari bakgrunn. Með þeim förum við hægt af stað og forðumst hopp, hlaup og læti,“ útskýrir Nana.

Hún segir lykिलinn að velgengni Baðhússins felast meðal annars í traustum kennurum sem kennt hafa lengi og eru boðnir og búnir að aðstoða viðskiptavinum og hjálpa nýliðum af stað.

„Við hlökkum til að taka á móti nýjum og föstum viðskiptavinum þegar við flytjum yfir í nýtt og glæsilegt Baðhús í Smáralind í desember. Það verða mikil umskipti frá því að starfa inni á gamla skemmtistaðnum Þórscafé í hálfgerðum bútasam sem hefur verið púslað upp reglulega yfir í nýtt Baðhús, sem er sérhannað fyrir starfseminu í nýja norðurturni Smáralindar. Þar munum við áfram byggja á okkar góða grunni en einnig bjóða upp á spennandi nýjungar og vitaskuld verður Baðhúsið enn þá kvennastöð.“

Þess má geta að þær sem ganga í KK-klúbbinn í haust halda áfram á sama gamla verðinu í Smáralind. Það borgar sig því að ganga í klúbbinn strax í haust.

### Eva Mendes í toppformi

Í Baðhúsinu æfa konur á öllum aldri og úr öllum þjóðfélagshópum. Í sumar hefur leikkonan og þokkagyðjan Eva Mendes verið þar í stífri einkastyrktarþjálfun hjá Nönu og einkabjálfi Evu Rún Jógakennara.

„Eva var bent á að æfa í Baðhúsinu af ánægðum viðskiptavinum Baðhússins. Hún kemur hingað oft og líður afskaplega vel eins og öðrum konum í rólegu umhverfi Baðhússins. Eva er yndisleg eins og allar konur sem ég þjálfá og við vorum meira að segja tilbúnar til að gera undantekningu og hleypa unnusta hennar inn þótt þetta sé kvennastaður,“ segir Nana hláturmild og vísar til leikarans Ryans Gosling.

„Í Baðhúsinu fá allir að vera í friði og engin sem abbas upp á Evu. Reyndar sagði ein við mig í gríni: „Láttu mig vita hvenær Eva er hjá þér næst; þá ætla ég að fara að leita að honum!“ Við Eva spjöllum um daginn og veginn eins og gengur og hún er tilgerðarlaus og ekkert uppstríluð. Það fer ekki á milli mála að hún er glæsileg og í toppformi, enda meðvituð um mikilvægi þess að hugsa vel um sig.“



Baðhúsið er hlýlegt, fagurt og notalegt athvarf kvenna sem vilja rækta líkama og sál í rólegu andrúmslofti. Eigandi þess er alheimsfegurðardrottningin Linda Pétursdóttir.

Komdu strax í KK klúbbinn og **haltu gamla verðinu** í nýju Baðhúsi í Smáralind.

KK-Skólaáskrift 5.990 pr. mánuð.

KK-Grunnáskrift 7.190 pr. mánuð.

KK-Eðaláskrift 8.890 pr. mánuð.

Sjá nánar [www.badhusid.is/kk](http://www.badhusid.is/kk)

Stakur mánuður, óbundinn 13.900 kr.



BADHÚSIÐ  
[www.badhusid.is](http://www.badhusid.is)



# Á Saga Class um Klambratúnið

Almenningsgarðar borgarinnar eru margir notaðir undir líkamsrækt yfir sumartímann. Á Klambratúni hittist hópur hressra kvenna tvisvar í viku og stundar hlaup og æfingar. Hópurinn samanstendur af konum úr hverfinu og vinkonum þeirra.

Í sumar hefur hópur sprækra kvenna hist reglulega á Klambratúni og stundað þar hlaup og æfingar. Hópurinn samanstendur að mestu leyti af konum sem búa nálægt Klambratúni en eftir því sem leið á sumarið bættust vinkonur þeirra í hann. Leikkonan Tinna Lind Gunnarsdóttir er upphafskona hópsins, sem kallar sig Saga Class eftir þjálfaranum, Sögu Garðarsdóttur leikkonu. „Ég var búin að ganga með þessa hugmynd lengi. Sjálf er ég ein af þeim sem eru alltaf að styrkja einhverjar líkamsræktarstöðvar en nýta sér aðstöðuna takmarkað. Mér finnst alltaf svo mikið vesen að koma mér á staðinn. Svo er ég voða dugleg að svíkja sjálfa mig um að fara út að hlaupa. Mér fannst tilvalið að skuldbinda mig til að hitta einhvern svo ég myndi nú drífa mig út.“ Tinna sendi því skilaboð gegnum Facebook á nokkrar konur sem hún þekkti og bjuggu nálægt Klambratúni. Svörunin var mjög góð og hópurinn hefur vaxið jafnt og þétt í sumar.

Tinna segist alltaf hafa verið með vinkonu sína, Sögu Garðarsdóttur, í huga til að þjálfá hópinn enda sé hún allt í senn: töffari,



Sex fulltrúar Saga Class að lokinni fyrstu æfingu sumarsins á Klambratúni.

MYND/ÚR EINKASAFNI

snillingur, skemmtileg og mikil keppnismanneskja. „Við höfum yfirleitt hist tvisvar í viku og þjálfunin byggir á svipuðum æfingum og í víkingaþreki eða boot camp. Við erum af öllum stærðum og gerðum og í misgóðu formi en

þetta fyrirkomulag hentar öllum. Það gera bara allir eins mikið og þeir geta. Ef Saga kemst ekki á æfingu tekur einhver önnur að sér að stýra æfingunni og þá yfirleitt eftir forskrift Sögu.“

Mætingin er misgóð eftir

dögum en um 30 konur eru í hópnum í dag. „Sjálf reyni ég að mæta sem oftast en hef reyndar lítið getað mætt undanfarið þar sem ég er á fullu að stjórna Reykjavík Dance Festival sem haldin er þessa dagana. Síðan



„Við erum af öllum stærðum og gerðum og í misgóðu formi en þetta fyrirkomulag hentar öllum,“ segir Tinna Lind Gunnarsdóttir leikkona.

MYND/ARNÞÓR

fjögnum við stundum æfingum, til dæmis ef veður er gott eða ef einhverjar vilja taka lengri hlaup.“

Hópurinn ætlar að halda áfram í vetur og segir Tinna snjó og kulda ekki stoppa þær. „Við höldum áfram óháð veðri og vindum og látum þetta rúlla áfram. Ef það snjóar mikið þá bara búum við til snjókarl.“

Prátt fyrir að konurnar þekktu ekki allar innbyrðis hefur stemningin verið mjög góð í sumar að sögn Tinnu. „Það gerist einhvern veginn bara sjálfkrafa þegar allir eru hressir. Við höfum svo sem ekki gert neitt sérstakt til þess að hrista okkur saman. En við gerum samt voða mikið af því að hrista okkur!“

## HEILSUSKÓLI TANYU

**Heilsuskóli Tanyu** er persónulegur heilsuræktarskóli í notalegu og afsöppuðu umhverfi. Skólinn var opnaður í ágúst að Furugrund 3, Kópavogi. Morgun-, hádegis-, kvöld- og helgartímar eru í boði svo sem kvennaleikfimi, Pilates, Zumba Fitness, Zumba Sentao (nýjung – Zumba með stólum), Zumba Kids (fyrir börn á aldrinum 8 til 12 ára) og Zumba® Kids Jr. (fyrir börn á aldrinum 5 til 7 ára).

Heilsuskóli TANYU er vel staðsettur í hverfinu, næstum því í Fossvogsdal, við hliðina á Snælandsskóla og hentar fólki sem vill æfa á heimilislegum stað í litlum, lokuðum hópum.

Fjögurra vikna námskeið hefjast 9. september. Tanya Dimitrova hefur starfað í meira en tvo áratugi sem heilsuræktar- og danskennari á Íslandi.

## Tíð þvaglát trufluðu vinnuna, svefninn og áhugamálin

ProStaminus hefur gagnast Halldóri R. Magnússyni mjög vel. Hann þarf sjaldnar að pissa á næturnar og bunan er orðin betri.

Halldór R. Magnússon, eigandi HM-flutninga ehf., vinnur við alhliða vörudreifingu og flutningsþjónustu og keyrir bíl stóran hluta vinnudagsins. Tíðar ferðir á klósettið, næturbrölt og slappari þvagbuna gerðu honum lífið leitt þar til hann prófaði ProStaminus, náttúrulegt bætiefni sem er sérstaklega hannað fyrir karlmenn með vandamál tengd þvagbunu og stækkuðum blöðruhálskirtli.

### Þvagbunan var orðin slöpp

„Þvagbunan var farin að slappast og ég þurfti oft að pissa á næturnar. Á daginn var orðið afar þreytandi að þurfa sífellt að fara á klósettið og svo þegar maður loksins komst á klósettið þá kom lítið sem ekkert!“ segir Halldór, eða Dóri eins og hann er jafnan kallaður. Hann bætir við að margir karlmenn sem vinna við akstur kannist við það vandamál að komast ekki alltaf á klósettið þegar kallið kemur og vinna þar að auki oft óreglulegan vinnutíma og þetta tvennt saman kalli á vandamál við þvaglát. „Ég var allavega orðinn það þreyttur á þessu að mér fannst ég verða að leita leiða til að bæta ástandið. Ég datt þá niður á ProStaminus sem ég hef tekið í um það bil hálf ár með frábærum árangri,“ segir Dóri en ProStaminus er náttúrulegt efni og megininnihaldsefni eru hörfræjabykkni, graskersfræjabykkni, granateplabykkni, sink, selen, D- og E-vítamín. „Ég tek eina töflu á morgnana og aðra á kvöldin og finn að ég þarf sjaldnar að pissa á næturnar. Bunan er



Halldór Rúnar Magnússon, eigandi HM flutninga (hmflutningar@hmflutningar.is), er ánægður með Pro-Staminus.



Parftu oft að pissa á nóttunni? Er bunan orðin slöpp?

Yfir 70% ProStaminus notenda finna fyrir jákvæðum breytingum strax fyrsta mánuðinn. Hagkvæmast er að kaupa stórt glas sem dugur í þrjú mánuði því þá eiga áhrifin klárlega að vera komin í ljós. Dagskammtur tvær töflur á dag t.d. með kvöldmáltíð. Útsöluastaðir: Flest apótek, heilsubúðir, Hagkaup og Fjarðarkaup. Nánari upplýsingar á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is).

orðin miklu betri og klósettferðirnar á daginn eru færri og áhrifaríkari og minna um „false alarm“,“ segir Dóri kíminn og léttur í lundu.

### Nýtur hjólaferðanna betur

Dóri hefur stundað enduro-sport, sem er líkt mótorkrossi, og áður fyrir trufluðu verkir hann og að þurfa sífellt að fara að pissa í miðjum klíðum. „Þetta hefur batnað til muna og gerir mér kleift að njóta frítímans mun betur, enda

veit ég fátt betra en að fá útrás á hjólinu mínu. Það var auðvitað óþolandi að fá þau skilaboð frá líkamanum að maður þyrfti að pissa og svo kom ekkert!“ segir Dóri. „Ég get með heilum hug mælt með því við karlmenn að þeir prófi ProStaminus, enda er það einfalt í notkun og fæst í flestum heilsubúðum og apótekum og þar með er engin afsökun að næla sér ekki í glas. Ég held meira að segja að það sé 20% afsláttur í Apótekinu til 30.

**HEILSUSKÓLI TANYU**  
Furugrund 3 í Kópavogi

Persónulegur heilsuræktarskóli í notalegu umhverfi.  
Kvinnaleikfimi, Pilates. Aðhaldsnámskeið, Zumba Fitness, Zumba Sentao  
4-vikna námskeið hefjast 9. september 2013.  
Verð 2-svar í viku 12.900, 3-svar í viku 14.900.  
<http://www.facebook.com/heilsuskoli.tanyu>



# NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúruleg bætiefni fyrir liðina



## NutriLenk Gold gerir gæfumuninn

Ég æfi þrípraut með áherslu á hjóleiðar. Æfingarnar eru mjög fjölbreyttar að lengd og gæðum en lengstu æfingarnar eru 6 tímar.

Ég prófaði NutriLenk Gold fyrir rúmlega ári og fannst það hjálpa mér mikið. Ýmsar rannsóknir í ritrýndum alþjóðlegum timaritum hafa sýnt fram á jákvæða virkni innihaldsefna sem eru í NutriLenk án þess að þau séu skráð sem lyf.

Ég prófaði að hætta að taka inn NutriLenk nokkrum mánuðum síðar en byrjaði aftur og hef tekið NutriLenk núna í rúmlega hálf tveimur árum og ætla að halda því áfram enda hafa æfingar og keppnir gengið mjög vel.

*Hákon Hrafn er 39 ára fjölskyldumaður, Íslandsmeistari í þrípraut síðustu þrjú ár, þríprautarmaður ársins og Íslandsmeistari í tímakeppnihjóleiðum.*



Hákon Hrafn Sigurðsson

## Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskefjurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótum í mjöðmum, hrygg og hnjám. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

## Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

NutriLenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stíðleika. Inniheldur brjóskef úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjóskef enda ríkt af kondritíni, kondritín súlfati, kollageni og kalki. Hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum

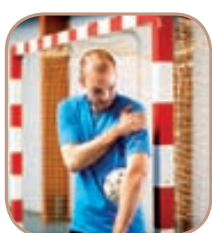
NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgum. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefsvæðingum.

**Prófið sjálf - upplifið breytinguna!**

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



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



NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna



# Skíthræddur þegar höggið kom

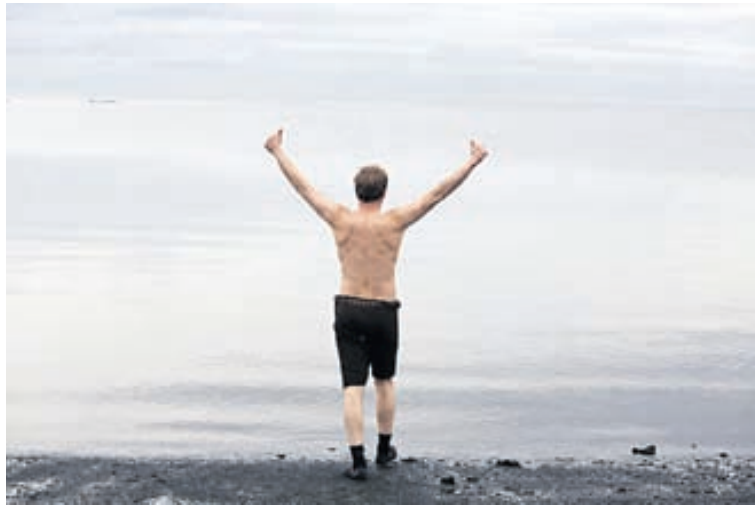
Sveinn Ólafur Gunnarsson leikari hendir sér í sjóinn þegar hann þarf að hreinsa hugann. Kuldahöggið sem heltekur hann fyrstu sekúndurnar er það sem dregur hann aftur og aftur ofan í ískaldan sjóinn, sérstaklega á veturna.

Fyrst þegar ég fór fannst mér eins og það kristallaðist í mér blóðið. Ég varð skíthræddur,“ segir Sveinn Ólafur Gunnarsson leikari þegar hann er spurður út í heilsuræktina. Kuldajökkið varð þó ekki til að fæla hann frá sjósundinu heldur þvert á móti.

„Nú er svo komið að kuldahöggið í byrjun er mitt uppáhald. Þetta er svo kröftug stund,“ segir Sveinn, sem hefur farið tvisvar til þrisvar í viku í sjóinn í bráðum tvö og hálf ár. Hann fer þó ekki einn heldur syndir ásamt vini sínum, Hilmar Guðjónssyni leikara. Þeir nota tímenn í sjónum til að ræða málin.

„Þetta er alveg dásamlegt. Sundið hefur einhvers konar heilandi áhrif á okkur og við getum talað saman um listina og fótboltann. Ég myndi kalla þetta „instant hugleiðslu“. Maður skilur allt eftir í landi þegar vaðið er út í og það er einmitt kuldajökkið sem hreinsar burt allar áhyggjur heimsins. Eftir það er hugurinn hreinn og skýr. Við erum misjafnlega lengi í sjónum, það fer eftir árstíðum. Sjósundið er áhugaverðara á veturna, þá eru áhrifin sterkari,“ segir Sveinn en ítrekar þó að hann fari ekki einn í sjóinn.

„Ef ég er alveg sjúkur að kom-



Sveinn Ólafur Gunnarsson leikari segir kuldahöggið sem heltekur líkamann fyrstu sekúndurnar það besta við sjósundið. Ekkert sé betra til að hreinsa hugann.

MYND/DANIEL

ast út í bið ég einhvern að standa í fjörunni og horfa á eftir mér, þá bara til að veifa mér í kveðjuskyni, ef ég skyldi fá krampa. Þabbi gerir það stundum fyrir mig,“ segir hann kankvís.

„Yfirleitt förum við Himmi tveir en þó höfum við synt með Sjósundfélaginu. Jóhann Pétur Harðarson leikari hefur líka slegist í hópinn. Hann hafði séð okkur striplast inn og út úr Neslauginni, þegar við vorum að fara í sjóinn við Gróttu, og vildi vera með,“ segir Sveinn og telur sjósundið hjálpa til við

leikarastarfið. Það vindi ofan af stressinu. Hann stendur einmitt í ströngu þessa dagana en hann leikur í verkinu Eiðurinn og Eitt hvað eftir Guðberg Bergsson, sem leikhópurinn GRAL sýnir í Tjarnarbíói. Hefur hann kannski þurft að henda sér oftar í sjóinn þess vegna?

„Nei, alls ekki,“ segir hann hlæjandi. „Æfingarnar hafa gengið mjög vel. Þetta er reyndar skemmtileg sýning fyrir leikara að sýna. Hún er svo lifandi og öðruvísi.“

-rat



„Þetta er alveg dásamlegt.“ Sveinn segir áhrif sjósundsins sterkari á veturna.

## Laktósafrí léttmjólk – fleiri vörur væntanlegar

Laktósafrí léttmjólk frá MS kom á markað í sumarbyrjun og hefur vakið talsverða athygli meðal neytenda.

Í laktósafríri mjólk er búið að fjarlægja laktósann úr mjólkinni en laktósi er mjólkursykur sem er í mjólkinni frá náttúrunnar hendi.

### Hvað er laktósaóþol?

Laktósaóþol hefur verið nokkuð í umræðunni en hjá fólki með laktósaóþol er minnkuð virkni eða skortur á ákveðnu ensími sem nefnist laktasi. Það sér um niðurbrot mjólkursykursins í líkamanum. Neysla á vörum með laktósa getur því valdið fólki með laktósaóþol kvíðverkjum og öðrum óþægindum. Hafa þer þó í huga að laktósaóþol eða mjólkursykursóþol er gjörólíkt mjólkurofnæmi, sem er ofnæmi fyrir mjólkurpróteínum.

Laktósafrí mjólk hentar fólki með mjólkursykursóþol en hún inniheldur jafnframt mun minna kolvetni en önnur mjólk. Laktósafrí léttmjólk er einnig D-vítamínþætt. Það vítamín er af skornum skammti í mat og sérstaklega mikilvægt fyrir íbúa á norðlægum slóðum sem lítið sjá af sólinni á vetrarmánuðum.

### Góð út í kaffið

Laktósafrí léttmjólk hentar vel, hvort sem það er út á morgunkornið eða til drykkjar með brauði og kökum eða bara hverju sem er. Hún er líka góð út í kaffið og þeytist vel svo að hún hentar vel í kaffidrykki á borð við kaffi latte og macchiato.

### Fleiri nýjungar væntanlegar

Nýja laktósafría léttmjólkinn hefur mælst vel fyrir meðal neytenda og í ljós hefur komið talsverð eftirspurn eftir fleiri laktósafríum mjólkurvörum. Nú í haust verður kynnt á markaði önnur laktósafrí nýjung sem er laktósafrí súrmjólk. Fleiri nýjungar munu svo líta dagsins ljós á næstu mánuðum.



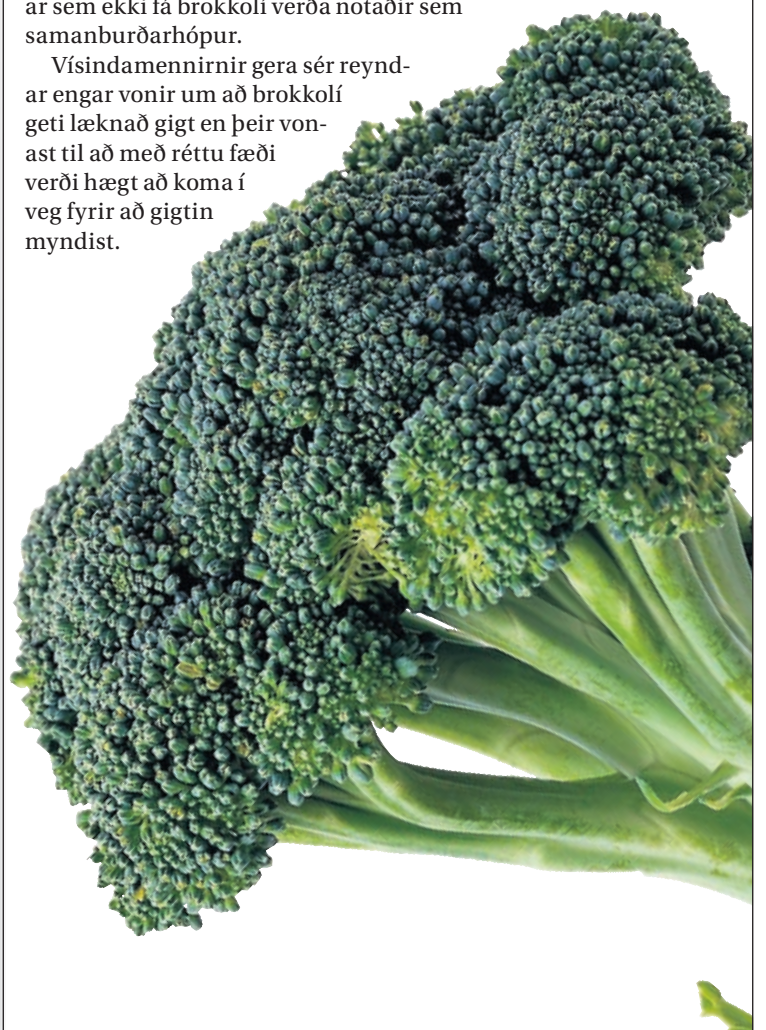
## Brokkolí við slitgigt

Neysla brokkólís getur haft góð áhrif á fólk sem þjáist af slitgigt, eftir því sem vísindamenn við breskan háskóla halda fram.

Í frétt á vef BBC segir að vísindamenn við háskólann í East Anglia í Bretlandi hafi komist að því innan veggja tilraunastofu að efnasambönd í brokkolí hindri myndun skaðlegra ensíma sem eyðileggja brjósk.

Nú er ætlunin að prófa kenninguna á fólki en tuttugu sjúklingar sem bíða uppskurðar á hné vegna gigtar munu fá daglegan skammt af sérrektuðu brokkolí. Sjúklingarnir munu vera á fæðinu í tvær vikur áður en þeir leggjast undir hnífinn. Læknar munu í kjölfarið skoða þann vef sem þarf að fjarlægja til að sjá hvort einhver bati hafi orðið vegna brokkolíátsins. Tuttugu aðrir sjúklingar sem ekki fá brokkolí verða notaðir sem samanburðarhópur.

Vísindamennirnir gera sér reyndar engar vonir um að brokkolí geti læknað gigt en þeir vonast til að með réttu fæði verði hægt að koma í veg fyrir að gigtin myndist.







# HÁGÆÐA HÚÐVÖRUR

ENGIN ILM- EÐA LITAREFNI  
EXEM ÞURRKUR Í HÚÐ PSORIASIS



ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA  
FÆST Í NÆSTA APÓTEKI

  
Apótek  
-fyrir alla!



# Húsráð við ýmsum kvillum

Allt frá örófi alda hefur fólk nýtt sér hin ýmsu húsráð til lækninga. Um árangur þeirra skal ekki segja en gaman er að kynna sér þessi fjölbreyttu ráð sem sum hver lifa góðu lífi. Á vefriti Readers Digest eru talin upp nokkur skemmtileg húsráð.

## Kristallar bæta minni

Allmargir trúa því að kristallar og eðalsteinar búi yfir orku sem hafi græðandi áhrif. Orkusteinar hafa í raun verið notaðir til lækninga í þúsundir ára. Eiginleikar steinanna eru misjafnir eftir gerð þeirra. Til dæmis er blákvarg talinn bæta minni. Með því að hafa steininn ávallt nálægt sér á orka hans að verða til þess að hugurinn starfi betur.



## Hunang við heymæði

Þetta húsráð lifir góðu lífi, sérstaklega í Englandi. Hugmyndin er sú að hunang sem framleitt er innan 25 mílna frá heimili þess sem þjáist af frjókornaofnæmi geti haft góð áhrif. Ástæðan á að vera sú að hunangið inniheldur frjókorn frá plöntum sem orsaka ofnæmið. Með því að borða skeið af þessu hunangi daglega yfir vetrartímann er talið líklegt að það virki eins og ofnæmissprautu og geti því dregið úr ofnæmisviðbrögðum. Hvað sem líður árangrinum er hugmyndin falleg og hættulaus og því sársaukalaust fyrir ofnæmisspésa að prófa hana.



## Tómatsafi við líkamslykt

Gamalt húsráð við líkamslykt er að bæta tveimur til þremur bollum af tómatsafa í baðvatnið og liggja í því í korter. Árangurinn hefur svo sem aldrei verið mældur en þar sem þessi aðferð hefur verið notuð á hunda sem lent hafa í skunkaárás má ætla að einhver sannleikur liggja þarna að baki.



## Lausn við siggi

Hér er furðulegt ráð við siggi á fótum. Leggið hálf sneið af gömlu brauði í ibleyti í eplaedik. Notið límband til að festa brauðið við þann hluta fótans sem er verst farinn af siggi. Vefjið fætinum í plastfilmu og farið loks í bómullarsokk. Þannig á að sofa um nóttina og að morgni á siggið að heyra sögunni til.



## Poppkornssúpa við ógleði

Þetta húsráð virðist kannski ekki sérlega lystugt en vera má að það virki fyrir einhvern. Poppið popp á gamla máttann og setjið í skál. Hellið sjóðandi vatni yfir og látið standa í korter. Borðið teskeið af grautnum á fimmtán mínútna fresti og ógleðin mun hverfa. En við seljum það ekki dýrara en við keyptum það.

## Kaffi við augnangri

Sums staðar á Ítalíu er kaffigerðarlistin í hávegum höfð. Þar má meðal annars rekast á það húsráð að nota kalt espresso-kaffi við augnangri.

Sagt er að kaffið innihaldi sama sýrustig og bór-sýra, þá hafi koffín-ið þau áhrif að blóðflæði minnki sem verður til þess að draga úr þrota.

## Þrek og Þokki

### Eitt nýjasta og vinsælasta æfingakerfið frá Bandaríkjunum loks í boði á Íslandi

**Mótaðu líkamann** á fljótvirkan og öflugan hátt með tækni sem samþættir fitubrennslu, uppbyggingu vöðva og teygjur.

**Markmiðið** er að bæta líkamstöðu og auka líkamsvitund og þokka.

**Aukið þol og meiri orka** með markvissri, lifandi og skemmtilegri þjálfun fyrir allar konur, jafnt þær sem eru nú þegar í góðu formi sem þær sem vilja bæta formið.

Einnig frábærar æfingar fyrir hlaupara og skokkara.

#### Sýnilegur árangur eftir aðeins fjórar vikur:

- Stinnari og mótaðri vöðvar
- Sýnilegri brjóst-, handleggs- og lærvöðvar
- Grennra mitti
- Sterkari kvið- og bakvöðvar
- Bætt líkamsstaða



► Kennsla hefst 9. september að Suðurlandsbraut 6b, 2 hæð og í Sporthúsinu. Upplýsingar og skráning í síma 822 7772 og 892 1598.



www.facebook.com/studiosoleyjar.is

Stúdíó Sóleyjar

Stúdíó Sóleyjar · Suðurlandsbraut 6b · Sími 822 7772 / 892 1598  
soley@studiosoleyjar.is · www.studiosoleyjar.is



### Sykurminnsta morgunkornið

Sykurinnihald er það lægsta sem gerist í morgunkorni.



4,4 g sykur í 100 g

### Trefjaríkt

Inniheldur náttúruleg trefjaefni sem viðhalda heilbrigðri meltingu.



10 g trefjar í 100 g

### Flókin kolvetni

Sjá vöðvum líkamans og heilafrumum fyrir orku.



68,6 g kolvetni í 100 g

# Hvað er Weetabix?

### Heilkorna

Allir kostir kornsins nýttir. Hvert lag kornsins inniheldur næringarefni sem eru líkamanum nauðsynleg.



95% heilkorna



### Vítamín og steinefni

Inniheldur mikilvæg vítamín, steinefni og járn sem eru nauðsynleg fyrir vöxt og viðhald heilbrigðs líkama.



### Próteinríkt

Prótein byggja m.a. upp og endurnýja vöðvavefinn, styrkja ónæmiskerfi líkamans og flytja næringarefni inn og út úr frumum.



11,5 g prótein í 100 g



Einnig til með súkkulaðibragði

## ORKA SEM ENDIST

Weetabix er frábær leið til að byrja daginn. Veldu næringarríkan morgunverð sem heldur þér gangandi fram að hádegi.







### VORT DAGLEGT BRAUÐ

Með því að taka lítil en fótvis skref í átt að heilnæmum lífs-háttum er hægt að uppskera hraustan og heilbrigðan líkama.

■ Mættu nýjum degi með jákvæðu hugarfari. Það hefur bein áhrif á heilsuna og viðhorf okkar til dagsins.



■ Gefðu þér fimm mínútur á dag til að hugleiða. Hugleiðsla hreinsar hugann og losar um streitu, taugaóstyrk og verki.

■ Byrjaðu daginn á vatnsglasi með vænni sneið af sítrónu.

Það kemur meltingunni af stað fyrir daginn.

■ Reyndu að skipta einni máltíð út fyrir góðan djús úr eplum, perum, sítrónu og engifer. Það eykur þyngdartap, losar út eitur og styrkir ónæmiskerfið.

■ Verið virk og stundið reglubundna hreyfingu. Aðeins tuttugu mínútna göngutúr hraðar efnaskiptum og heldur kroppnum hraustum.



### PRÓTÍNSKORTUR GÆTI VERIÐ ORSÖK MINNISLEYSIS

Lágt hlutfall prótíns í heila gæti verið orsök þess að minninu hrakar með aldrinum ef marka má niðurstöður tilrauna bandarískra vísindamanna á músum. Eftir að hafa fundið út að virkni ákveðins prótíns í heilanum minnkaði með tímanum gátu vísindamenn örvað virkni þess aftur í gömlum músum með tilbúnum vírus. Við það virtust mýsnaðar verða minnugri. Vísindamennirnir vonast til að niðurstöðurnar leiði til þess að hægt verði að snúa gleymskuferlinu við í mönnum en segja að langur vegur sé þó milli heila músa og manna.

Fréttina má lesa á [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk).

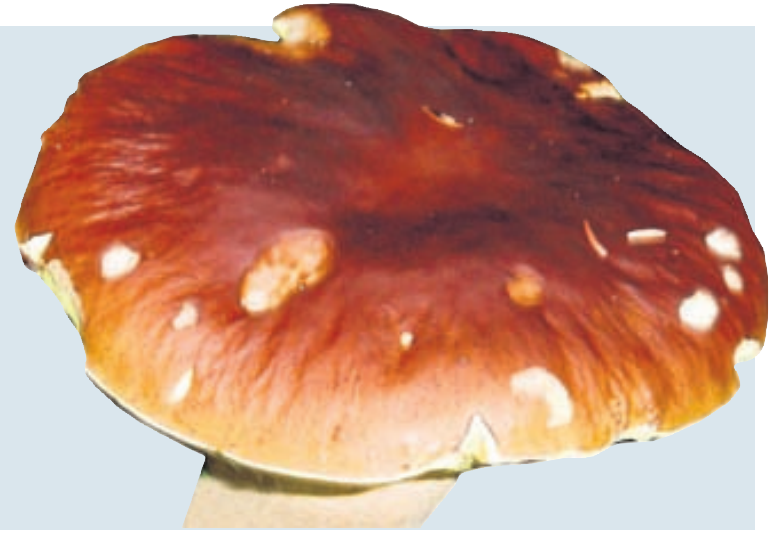
## SVEPPAFERÐ Í HEIÐMÖRK

**Sveppaferð verður** farin í Heiðmörk laugardaginn 31. ágúst klukkan 10. Silke Werth, nýdóktor við líf- og umhverfisvísindastofnun Háskóla Íslands, leiðir ferðina í samvinnu við fararstjóra Ferðafélags Íslands.

**Hist verður** við Öskju, náttúrufræðahús Háskóla Íslands, klukkan 10 þar sem hægt verður að sameinast í bíla. Þaðan verður ekið í lest upp í Heiðmörk.

**Þátttakendur eru** hvattir til að taka með sér sveppabækur og ílát fyrir sveppina. Meðan fólk safnar sveppum fræða Silke og hinir fararstjórnarnir það um hvaða sveppi megi borða, hverjir eru eitraðir og hvernig skuli verka sveppina.

**Ferðin er** farin í samvinnu við Ferðafélag barnanna og því tilvalið fyrir fjölskyldur að fara saman. Leiðsögn verður á ensku og íslensku en þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir.



## Sparið vinnu og fyrirhöfn

Veislubjónusta Nings býður upp á úrval framandi og hefðbundinna veisluréttanna fyrir allar tegundir af veislum. Við elskum brúðkaup, fögnum afmælum, þökkum guði fyrir fermingarveislurnar og...

# við erum rosalega spennt fyrir pinnaveislum



## Veislubjónusta NINGS

Skoðið úrval veisluhugmynda á [www.nings.is](http://www.nings.is)

Veislur eru okkar fag

Verð frá 1795 kr. pr. mann

Panta þarf veislur með minnst dags fyrirvara

Hafðu samband og við veitum ráðgjöf þér að kostnaðarlausu. Sími: 588 0999 og 822 8833