

KONUR Á BESTA ALDRI

LAUGARDAGUR 31. JANÚAR 2015

Kynningarblað Iron Man, meistaranám, hestaíþróttir og starfslok



Elsa fékk hjóladelluna þegar hún keypti sér nýtt hjól árið 2013. Í San Francisco leigði hún sér hjól og hjólaði um borgina.

ADSEND MYND

Er í besta formi lífs síns í dag

Elsa Þórisdóttir byrjaði að hreyfa sig af viti fyrir um sjö árum. Í dag er hún 52 ára og er í besta formi sem hún hefur verið í. Elsa ætlar að taka þátt í Iron Man-keppni sem fram fer í Barcelona í október og býr sig nú á fullu undir keppnina.

Fyrir um sjö árum byrjaði ég í Boot Camp og tók hreyfinguna föstum tókum. Fyrir það var ég bara eins og aðrir, átti líkamsræktarkort og mætti stundum í ræktina," segir Elsa Þórisdóttir.

„Ég var ekki ánægð með sjálfa mig á þessum tíma þannig að ég tók mig í sjálfsskoðun og breytti lífi mínu. Það var þó ekki þannig að ég þyrfti að létta mig þó það hafi samt gerst á öllu þessu sprikli. Mér hefur sjaldan liðið jafn vel og núna og ég hef aldrei verið í betra formi í lífinu orðin 52 ára gömul.“

Elsa undirbýr sig nú af kappi undir Iron Man-keppni sem fram fer í Barcelona í október. Hún fer þrisvar sinnum í viku í Boot Camp, þrisvar sinnum í sérstakt þríbrautarspinning, hleypur þrisvar sinnum úti og reynir að koma sundæfingum inn í skipulagið líka. „Það er mikilvægt að byrja svona snemma að undirbúa sig fyrir keppnina, hafa langtímaplan svo hægt sé að bæta tímann. Ég er ekki búin að setja mér nein

sérstök markmið um tíma en hef ákveðnar væntingar. Svo þarf ég bara að sjá til hvernig gengur að bæta hraðann.“

Fékk hjóladelluna

Þetta verður í fyrsta skipti sem Elsa keppir í Iron Man en áður hefur hún tekið þátt í Þrekmeistararnum auk þess að hafa tekið þátt í nokkrum hjólræiðakeppnum. „Árið 2013 keypti ég mér nýtt hjól og keppti í hálfri Jökulmílu sem er 75 kílómetrar. Þar náði ég fyrsta sæti í kvennaflokki og þannig fór hjóladellan af stað. Síðan hef ég keppt nokkrum sinnum, í Tour de Hvolsvöllur sem er 110 kílómetrar, í Gullhringnum sem er 106 kílómetrar og svo RB Classic sem er 127 kílómetrar.“

Parf að læra ýmislegt nýtt

Í Iron Man eru syntir 3,8 kílómetrar, hjólaðir 180 kílómetrar og hlaupið eitt stykki maraþon sem er 42,2 kílómetrar. Engin hlé eru á milli greinanna. „Það þarf að undirbúa sig vel, bæði til að



Elsa er í besta formi sem hún hefur verið í nú þegar hún er orðin 52 ára. MYND/GVA

auka úthald og svo kemur ýmislegt annað til. Til dæmis þarf að læra að nærast, að halda orkunni án þess að maginn fari á hvolf. Það er eitthvað sem ég þarf að prófa mig áfram með. Ég hef fylgst með keppnum undanfarið og þælt svolítið í þessu. Ég fór til Barcelona í fyrra og sá keppnina. Mér leist vel á allar aðstæður, sjórinn er



Elsa hefur keppt í Jökulsárlónshlaupinu sem er 32 kílómetra langt utanvegahlaup.

ADSEND MYND

passlega heitur og brautirnar eru skemmtilegar. Það eru margir Íslendingar að fara þannig að þetta verður eflaust mjög gaman.“

Kannski ekki alveg í lagi?

Elsa játar því hlæjandi að hún sé stundum spurð hvort hún sé ekki alveg í lagi að vera að leggja þetta allt á sig. „Jú, en sem betur

fer hafa margir líka trú á mér. Ég mæli samt með því að allir hreyfi sig reglulega en auðvitað þarf að hlusta á líkamann og fara varlega af stað. Eftir að ég byrjaði hef ég til dæmis ekki fengið neina bakverki sem ég fékk oft áður auk þess sem það fylgja skemmtileg ferðalög keppnum og góður félagskapur.“



Konur eiga að láta vaða

Sigríður Edda Guðmundsdóttir hafði ekki opnað skólabók síðan í grunnskóla þegar hún skellti sér á námskeiðið Máttur kvenna við háskólann á Bifröst árið 2006. Nú er hún hálfnuð með mastersnám í alþjóðaviðskiptum og segir aldrei of seint að hefja nám.

Sigríður Edda Guðmundsdóttir, deildarstjóri hjá Húsasmiðjunni á Akureyri, dreif sig í nám á fullorðinsaldri og er nú hálfnuð með mastersnám í alþjóðaviðskiptum.

MYND/AUBUNN NIELSSON

Ég hafði ekkert lært, kláraði bara grunnskólann og fór svo að eiga börn," segir Sigríður Edda Guðmundsdóttir, deildarstjóri í Húsasmiðjunni á Akureyri, en hún stundar nú mastersnám í alþjóðaviðskiptum við Háskólann á Bifröst.

Sigríður Edda settist aftur á skólabekk árið 2006 þegar hún frétti af námskeiðinu Máttur kvenna við Háskólann á Bifröst. Þá vann hún sem gjaldkeri sveitarfélagsins á Vopnafirði.

„Við samstarfskona mín sáum

námskeiðið auglýst og ákváðum að prófa. Létum okkur hafa það þó langt væri að fara. Námskeiðið tók eina önn og við öðluðumst þarna bæði þekkingu og færni í rekstri fyrirtækja, bókhaldi og fleiru.“

„Við mættum tvisvar í vinnu-helgar í skólann. Hópurinn var þá hristur saman en við vorum allar með svipaðan bakgrunn, að setjast á skólabekk eftir margra ára hlé. Sumar kvennanna voru reyndar þegar komnar út í rekstur, en við tvær vorum aðallega að bæta við okkur því þótt við værum

að vinna við bókhald og annað tengt rekstri hjá sveitarfélaginu, vantaði okkur grunninn,“ útskýrir Sigríður Edda.

Markaði upphaf frekara náms

Hún segir námskeiðið hafa haft mikið að segja fyrir sig. Það varð meðal annars til þess að hún hellti sér út í frekara nám.

„Bara það að uppgötva að ég gæti lært breytti heilmiklu. Auðvitað var hellings vinna að komast inn í mál sem ég hafði ekki þekkingu á, en mér fannst þetta miklu

frekar skemmtilegt en erfitt. Árið eftir sæki ég um í frumgreinadeild, grunn að háskólanámi, og kemst þar inn. Eftir það tók við beint áframhald í háskólanum á Bifröst og ég kláraði BS í viðskiptafræði árið 2011. Það var mjög gaman að ná því á gamals aldri,“ segir hún hlæjandi. „Ég er í smá hléi núna en er hálfnuð í mastersnámi í alþjóðaviðskiptum.“

Vikkar sjóndeildarhringinn

„Ég held sambandi við konurnar sem voru með mér í náminu. Svona

reynsla víkkar sjóndeildarhringinn og stækkar tengslanetið sem er mikilvægt. Hópurinn var ægilega skemmtilegur. Fjölskyldan tók því vel þegar ég ákvað að drífa mig í nám. Fyrst fannst fólki ég vera kjörkuð að gera þetta en sá svo hvað þetta var skemmtilegt. Ég tók yngstu stelpuna með mér í námið sem henni fannst bara ævintýri og fékk svo elstu dóttur mína til að fara í fjarnám í verslunarstjórnun, líka á Bifröst. Þetta smitaði út frá sér líka. Ég segi við konur í sömu stöðu og ég að láta bara vaða.“

Mikilvægar rannsóknir

Það er alltaf mikilvægt að hugsa um heilsuna en þegar árin færast yfir verður það enn mikilvægara. Reglulegt eftirlit hjá læknum þegar ákveðnum aldri er náð gæti bæði bætt lífið og lengt það. Eftir fimmtugt er ráð að láta gera nokkur einföld próf sem geta þó orðið til þess að ýmsir sjúkdómar finnast á fyrri stigum en ef þau væru ekki gerð.

- **Hormónapróf á skjaldkirtlinum.** Skjaldkirtillinn er mikilvægur fyrir öll efnaskipti og getur aldur haft ýmiskonar áhrif á hann sem mögulega geta valdið vandræðum, sérstaklega hjá konum.
- **Endaþarmsrannsókn.** Fæstum finnst þessi rannsókn vera eitthvert skemmtiefni en vissulega er hún eitthvað sem allir ættu að fara í. Hún gæti leitt í ljós vandamál, til dæmis ristilkrabbamein, sem auðveldara er að ráða við þegar þau eru stutt á veg komin.
- **Blóðþrýstingur.** Of hár blóðþrýstingur getur leitt til ýmissa vandamála ef ekkert er gert við honum. Hann getur haft áhrif á hjarta, heila, augu og nýru, það er auðvelt og fljótlegt að láta athuga hvort blóðþrýstingurinn er í lagi en þess vert að láta fylgjast með honum.
- **Kólesterólpróf.** Gott er að láta athuga hvort kólesteról er of hátt að minnsta kosti á fimm ára fresti og oftast ef hætta er á hjartaáfalli.



Hinar ýmsu rannsóknir getu bætt árum við lífið.

- **Blóðsykur.** Ef sykursýki er ekki meðhöndluð getur hún valdið hjartasjúkdómum, nýrnabilun og augnsjúkdómum. Gott er að láta athuga blóðsykurinn á þriggja ára fresti.
- **Augnskoðun.** Augnsjúkdómar verða algengari með hækkandi aldri. Gott er að fara til augnlæknis á tveggja ára fresti til sextugs og svo árlega eftir það.

Að sjálfsögðu ættu svo allar konur að fara reglulega í legháls- og brjóstakrabbameinsleit.

Betty Barclay
Gæða dömufatnaður - Góð verð

ÚTSÖLUVÖRUR
40%-60%

laxdal.is

BERNHARD LAXDAL

Vertu vinur á Facebook

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T



Handbragð konu

Mia-vínin eru ný og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria Collell er höfundurinn á bak við Mia en ástríða hennar fyrir víni og lífið í Barcelona varð henni innblástur við gerð þess. Hún segir „Barcelona í flösku“ lýsa Mia-vínunum best en hún bjó vínið til fyrir konur.



Mia hvítvín: 11,5 %

Ferskt og létt með ríkum ávaxtakeimi og votti af hunangi. Vínið er blanda af spænskum vínþrúgum og hentar vel sem fordrykkur eða með grilluðum kjúklingi.

Mia rauðvín: 13,5%

Silkimjúkt vín unnið úr Tempranillo-vínþrúgum. Vínið ber ríkan ávaxtakeim með þykku berja- og plómuþragði. Hentar vel með pastaréttum eða eitt sér.



Ég ólst upp við víngerð og æskuminningar mínar snúast um spænsk vín. Ég man ilminn í vínskemmumni okkar og af tunnunum, fullum af víni, og þegar fjölskyldan smakkaði vínin heima," segir Gloria Collell, höfundurinn á bak við Mia, nýja og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria hannaði vínið í samvinnu við Freixenet, sérstaklega fyrir konur. „Ég tók eftir því að

konur virtust ekki falla fyrir spænskum vínunum því mörg þeirra þóttu gamaldags. Í samstarfi mínu við Freixenet lagði ég því til nýja nálgun til að búa til líflegt og ferskt vín sem myndi höfða til fólks um allan heim. Mia-vínin eru ávaxtavín og unnin þannig að spænska vínþrúgan njóti sín sem best. Ég veit að þótt ég hafi búið vínin til með konur í huga líkar karlmönnum þau ekki síður.“

Hvað er það við spænsk vín sem þér líkar?

„Fjölbreytileikinn í vínþrúgunum sem eingöngu eru ræktaðar á Spáni finnst mér frábær, eins og Tempranillo- og Parellada-þrúgurnar. Við gerð Mia tókst mér að sameina íberískar þrúgur og nútíma víngerðartækni þeim stíl og lífsprótti sem einkennir Barcelona, heimaborg mína. „Barcelona í flösku“ er frábær lýsing á Mia-vínunum.“

Hver var innblásturinn á bak við merkingarnar á flöskunum?

„Orðið „mia“, sem þýðir mitt á spænsku, var mikið notað meðan á vinnsluferlinu stóð. Þróun þessa víns var afar spennandi og hreint ævintýri fyrir alla sem komu þar að, Freixenet-fjölskylduna, vín-ekrubændurna og okkur öll. Okkur finnst við öll eiga vínið og þess vegna fannst okkur Mia viðeigandi nafn. Á miðanum er nafnið mótað með mósaíkmunstri, sem vísar til verka hins fræga arkitekts, Gaudi. Þá er saga mín og undirskrift einnig á flöskunni, sem gerir merkinguna persónulega.“



OptiBac
probiotics

One week flat

Minnkar þembu og losar vind úr
meltingunni á viku!



„Meltingin er nánast fullkomin eftir að ég fór að nota OptiBac Probiotics gerlana og ég get ekki hugsað mér að vera án þeirra.“
Marta Eiríksdóttir jógakennari

@OptiBac www.facebook.com/optibaciceland



Til þess að búa sig undir keppnina æfa Rósa og Hrafnhildur einu sinni í viku undir leiðsögn þjálfara og ríða út að meðaltali fimm sinnum í viku.

MYND/GVA

Alltaf gott að ögra sjálfum sér

Hrafnhildur Jónsdóttir og **Rósa Valdimarsdóttir** eru hluti af fjögurra manna liði sem tekur þátt í Áhugamannadeild Sprettis en það er ný keppnisröð í anda Meistaradeildar í hestaþróttum. Þær æfa nú af kappi enda magnast spennan fyrir fyrsta keppniskvöldið þann 5. febrúar.

Hrafnhildur og Rósa hafa báðar stundað hestamennsku frá unga aldri. „Ég fór í sveit sjö ára og byrjaði upp úr því í hestunum. Kepti töluvert sem unglingur en svo tók ég fimmtán ára hlé frá hestamenskunni,“ segir Hrafnhildur sem byrjaði af krafti á ný fyrir sex árum og á nú níu hross og tímir ekki selja neitt þeirra. „Það komast ekki fleiri fyrir í hesthúsinu þannig að ef ég vil fá eitthvað, verð ég að láta eitthvað í staðinn,“ segir hún glettin.

Rósa er ættuð frá Álfrólum í Landeyjum sem er þekkt hestabú í dag. „Ég hef verið á hestum frá því ég man eftir mér og hef keppt töluvert í gegnum tíðina og gengið nokkuð vel.“

Áhugamannadeild Sprettis er keppnisröð að fyrirmynd Meistaradeildar í hestaþróttum sem einungis er fyrir áhugamenn í hestamennsku. Haldin verða fjögur mót og keppt í mismunandi greinum í hvert sinn. Þær Rósa og Hrafnhildur segja mikinn áhuga fyrir keppninni bæði hjá keppendum og áhorfendum. „Þetta er góður hvati til að byrja veturinn snemma og hefja undirbúninginn undir keppnistímabilið í sumar. Ég hugsa að deildin muni efla áhuga og samhug hjá hestamönnum. Þá fær þetta mann til að hugsa þjálfunina fram í tímann,“ segir Hrafnhildur og telur deildina einnig góða fyrir hestastéttina í heild. „Það eru til dæmis öll liðin að fata sig upp enda mikill metnaður lagður í búninga.“

Mustad-liðið

„Áhugamannadeildin er eitt það sniðugasta sem komið hefur fram lengi,“ segir Rósa og er glöð yfir að áhugafólkið fær nú að taka þátt í keppni sem aðeins atvinnumenn hafa fengið að taka þátt í hingað til.

Hrafnhildur var upphafsmaðurinn að sínu fjögurra manna liði sem kallast Mustad-liðið. „Ég vildi hafa góðan mórál og góða hesta og valdi því þá sem hafa verið að keppa með mér. Þá vildi ég hafa jafnt hlutfall stráka og stelpna, já, eða karla og kerlinga,“ segir hún og skellir upp úr.

„Mér leist mjög vel á þetta strax og Hrafnhildur hringdi í mig enda er undirbúningurinn búinn að vera mjög skemmtilegur,“ segir Rósa.

Talsverð vinna liggur að baki því að taka þátt í slíkri keppnisröð. „Ég tók inn í byrjun nóvember. Við höfum fundað og haldið sameiginlega æfingu einu sinni í viku með þjálfara. Þá ríðum við út að meðaltali fimm sinnum í viku á þeim hestum sem við ætlum að keppa á,“ segir Hrafnhildur en hvert lið þarf að útvega sér þjálfara. Mustad-liðið fékk til liðs við sig Sigurð Vigni Matthíasson. „Hann hefur mikla keppnisreynslu og er auk þess ljúfur og góður drengur,“ segir hún. Aðeins þrjár úr hverju liði keppa í hverri grein og sér þjálfarinn um að velja þá. „Við reynum síðan hvert og eitt að múta honum til að komast á völlinn,“ segir Hrafnhildur og hlær glettislega.

„Hann hefur mikla reynslu og er auk þess ljúfur og góður drengur. Við reynum síðan hvert og eitt að múta honum til að komast á völlinn.“

Vilja öll vinna

Rósa og Hrafnhildur eiga góða hesta. „Ég á farsælan keppnishest sem heitir Íkon frá Há koti og ætla að nota hann en hef líka aðgang að öðrum hestum sem fjölskyldan á,“ segir Rósa.

„Ég á góðan hest fyrir hverja grein ef allt gengur upp og allir eru heilir,“ segir Hrafnhildur en sjálf lenti hún í slysi sumarið 2013 þegar hestur hennar þrjónaði yfir sig og Hrafnhildur lenti undir honum á bekk. Afleiðingar voru opið beinbrot og þrjú brotinn fótur. Varð hún ekkert smeyk á eftir? „Nei, um leið og ég fékk grænt ljós fór ég á tvo þriggja mánaða tamda fola. Ég held ég sé bara sprækari ef eitthvað er enda sérstyrkt með tein frá hné og niður og öll í skrúfum,“ segir hún og hlær.

Mikil spennan er fyrir fyrstu keppninni sem haldin verður í reiðhöll Sprettis í Kópavogi þann 5. febrúar klukkan 19. „Það eru smá fiðrildi í maganum enda viljum við öll vinna, og ég vil vinna allt,“ segir Hrafnhildur og hlær dætt.

Eitt mest selda fitubrennsluefnið í heiminum í dag!

13 kíló farin!



Karen Hauksdóttir

„Losnaði við sykurþörfina“

„Mittismálið minnkaði og ég er orkumeiri. Einnig finnst mér ég ekki þurfa borða eins mikið og áður og sleppi sælgæti algjörlega.“



Útsöluastaðir: flest apótek, heilsuþúður og heilsuhillur verslana.

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



Sveppasýking í leggöngum

Fluconazol ratiopharm 150 mg hylki fást án lyfseðils í næsta apóteki. Eitt hylki er tekið inn um munn við sveppasýkingu í leggöngum.

Fluconazol ratiopharm er nú fáanlegt án lyfseðils í apótekum en lyfið hafði þar til á síðasta ári einungis verið fáanlegt út á lyfseðil,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS, og bendir á að þar sem Fluconazol ratiopharm sé nú selt án lyfseðils geti konur nálgast það strax og á þarf að halda en áður þurfti að fara til læknis og fá lyfseðil.

Lyfið er notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida, hjá konum sem áður hafa verið greindar hjá lækni með slíka sveppasýkingu og þekkja því einkennin. Eflaust þekkja margar konur það að fá reglulega sveppasýkingu, t.d. í tengslum við sýklalyfjatöku. Það er því mikill kostur fyrir þær að geta farið strax í apótek og keypt lyfið og hafið meðferðina. Ein-

kenni sveppasýkingar eru mikill kláði á ytri kynfærum, eymsli, píringur og sársauki við kynmök en einnig roði og tilfölegu lyktarlaus útfærð sem minnir á kotasælu.

Meðferðin felst í því að konur sem hafa verið greindar með sveppasýkingu og þekkja einkennin taka einungis eitt hylki inn um munn. Hér er því um að ræða einfalda meðferð við algengum kvilla.

Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má sjá hér meðfylgjandi.

Fluconazol ratiopharm fæst án lyfseðils í apótekum.



Fluconazol ratiopharm fæst án lyfseðils í apótekum. Eitt hylki er tekið inn um munn við sveppasýkingu í leggöngum.

Notkunarsvið: Fluconazol ratiopharm inniheldur fluconazol. Án ávisunar frá lækni er Fluconazol ratiopharm notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. **Frábendingar:** Öfnæmi fyrir fluconazoli eða skyldum azól-lyfjum eða einhverju öðru innihaldsefni lyfsins. Samhlíða meðferð með cisapridi, astemizoli, terfenadíni, pimozídi, erythromycini eða quinidíni. **Gæta skal sérstakrar varúðar ef eftirfarandi á við:** Í mjög sjaldgæfum tilvikum getur Fluconazol ratiopharm valdið alvarlegum húðviðbrögðum með blóðumyndun og húðlosi (Stevens-Johnson heilkenni). Ef húðútbrot koma fram á meðan á meðferð með Fluconazol ratiopharm stendur skal strax hafa samband við lækni, sem ákveður hvort nauðsynlegt sé að gripa til frekari aðgerða. Samhlíða meðferð með halofantríni eða terfenadíni. Meðfædd eða áunnin breyting á starfsemi hjartans (gingingur QT bils). Samhlíða notkun lyfja sem einnig geta lengt QT bilið á hjartalínuritu, t.d. lyf við hjartsláttartruflunum í flokki IA eða III. Truflun í jafnvægi blóðsalta, einkum minnkuð þéttni kalíums og magnesíums. Hægur hjartsláttur sem þarfnast meðferðar, hjartsláttartruflanir eða alvarleg hjartabilun. **Meðgangna og brjóstgjöf:** Ekki skal nota Fluconazol ratiopharm á meðgöngu eða við brjóstgjöf. **Skömmtn:** Við Candidasýkingu í leggöngum: Eitt Fluconazol ratiopharm 150mg hylki í stökum skammti. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur, húðútbrot, kvíðverkur, uppköst, niðurgangur og ógleði, breyting á lifrargildum. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Maí 2013.



ibuxin rapid: 400 mg hraðvirkt ibuprofen. 10 töflur og 30 töflur.

ibuxin rapid: Hraðvirkt bólgueyðandi verkjalyf

ibuxin rapid er hraðvirkt ibuprofen sem nýtist við ýmis konar verkjum.

„Verkjalýfið inniheldur ibuprofen lýsinat sem leysist hratt upp í meltingarvegi“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. Þannig fer lyfið hraðar inn í blóðrásina og nær einnig mun meiri styrk sem skilar sér í aukinni verkjaleyfingu mun fyrr en með hefðbundnu ibuprofeni*.

Rannsóknir hafa sýnt að ibuprofen lýsinat skilar sér í blóðrásina í töluverðum styrk strax á 10 mínútum á meðan hefðbundið ibuprofen nær hámarks verkjastillingu eftir allt að 90 mínútur. Þegar tilfallandi verkir koma fram er oft óskandi að stöðva verkinn sem allra fyrst, og í sumum tilvikum, eins og með mígreni, er hægt að bregðast við þegar fyrirboðaeinkenna verður vart.

„ibuxin rapid er ætlað við vægum til í meðallagi miklum verkjum, svo sem höfuðverk, tannverk, bakverk og tíðaverk“, segir Hákon. Þar sem lyfið er eins hraðvirkt og raun ber vitni hentar það einnig vel við bráðum mígrenihöfuðverk, með og án

fyrirboðaeinkenna. ibuxin rapid hefur einnig hitalækkandi áhrif og er ætlað til notkunar við hita og verkjum vegna kvefs.

ibuxin rapid er fáanlegt án lyfseðils í 10 og 30 stk. pakkningum og er ætlað fullorðnum, unglungum og börnum yfir 20 kg að þyngd (u.þ.b. 6 ára). Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má sjá hér meðfylgjandi.

ibuxin rapid fæst í öllum apótekum.

* Schettler T et al. Clin Drug Invest 21(1):73-78, 2001

- Mígreni
- Tíðaverkur
- Höfuðverkur
- Tannverkur
- Hiti og verkir

Notkunarsvið: ibuxin rapid inniheldur ibuprofen, sem dregur úr verkjum og hita (flokkur: bólgueyðandi gigtarlyf sem ekki er steri). **ibuxin rapid er notað við** vægum til meðallagi miklum verkjum, svo sem höfuðverk, tannverk, tíðaverk, bráðum mígrenihöfuðverk, hita og verkjum vegna kvefs. **Ekki má nota ibuxin rapid:** Ef þú ert með öfnæmi fyrir ibuprofeni eða einhverju öðru innihaldsefni ibuxin rapid. Ef þú hefur fundið fyrir mæði, astma, nefrenslu, þröta eða ótsakiðaða eftir notkun acetylsalicylsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja sem ekki eru sterar (NSAID). Ef þú ert með óútskýrðum blóðmyndunartuflun. Ef þú ert með eða hefur haft endurtekin sár (ættisár) eða blæðingu í maga/skeifugörm. Ef þú hefur fengið blæðingu eða rof í meltingarvegi við fyrri með bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Ef þú ert með blæðingu í heilaðum eða aðra virka blæðingu. Ef þú ert með alvarlega sköngu á lifur- eða nyrastarstæmi. Á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Ef þú ert með kransáðasjúkðóm eða alvarlega hjartabilun. Ef þú þjáist af verulegri öfþornun. **Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun ibuxin rapid:** Ef þú ert með arfgengan blóðmyndunarsjúkðóm (bráða porfyrri með léum). Ef þú ert með ákveðna sjálfsmæmissjúkðóm (rauða úlfa og blandaðan bandvefssjúkðóm). Ef þú ert með sjúkðóm í meltingarfærum eða langvinnan bólgusjúkðóm í þörmum (sáraslitbólgu, Crohn's sjúkðóm). Ef þú ert með skerta nýrna- eða lifrastarsemi. Ef þú þjáist af öfþornun. Ef þú ert með eða hefur haft háþrýsting eða hjartabilun. Ef þú ert með öfnæmi (t.d. húðviðbrögð við öðrum lyfjum, astma, öfnæmskvef), langvarandi þröta í slímhúðum eða langvarandi teppusjúkðóm í öndunarferum. Ef þú ert með storktruflun í blóði. Strax eftir stórar skurðaðgerðir. **Meðgangna og brjóstgjöf:** Þú mátt aðeins nota ibuxin rapid á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu eftir að hafa ráðfært þig við lækningu. Ekki má nota ibuxin rapid síðustu 3 mánuði meðgöngu. Almennt er ekki nauðsynlegt að gera hlé á brjóstgjöf við skammtina notkun í ráðlögðum skömmtnum. **Algengustu aukaverkanir:** Sár, rof eða blæðing í meltingarvegi, stundum lífshættuleg, einkum hjá öldruðum, geta komið fram. Ógleði, uppköst, niðurgangur, vindgangur, hæðatregða, meltingartruflanir, kvíðverkur, tjörkenndar hægðir, blóðuppköst, sáramunnbólga, versnun ristilbólgu og Crohn's sjúkðóm hafa komið fram. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar yfir 40 kg: 200 mg – 400 mg skammtar, að hámarki 1.200 mg á sólarhring. Börn og unglingar: Hámarks skammtur af ibuprofeni á dag er 30 mg á hvert kg líkamspýngdar, skipt niður í 3 til 4 staka skammta. 20-29 kg: 200 mg skammtar, að hámarki 600 mg á sólarhring. 30-39 kg: 200 mg skammtar, að hámarki 800 mg á sólarhring. Ekki skulu líða minna en 6 klst. á milli skammta. **ibuxin rapid skal aðeins nota hjá börnum sem eru a.m.k. 20 kg að þyngd. Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** Nóvember 2014.



Starfslok mættu vera sveigjanlegri

Miklu máli skiptir hvernig staðið er að starfslokum og að fólk sé kvatt á viðeigandi hátt þegar það fer á eftirlaun. Leggja ætti aukna áherslu á að fanga þekkingu fólks áður en það lætur af störfum en það er bæði til hagsbóta fyrir vinnustaðinn og starfsmanninn sem er á förum. Þetta kemur fram í meistararitgerð Sigríðar Hjálmarsdóttur í mannauðsstjórnun við Háskóla Íslands sem hún lauk 2013.

Meistararitgerð Sigríðar Hjálmarsdóttur heitir Á mótum æviskeiða: Rannsókn á tilhögun starfsloka. Þar leitaðist hún við að svara við því hvernig upplifun fólks væri af því að hætta að vinna. Eins hvað yrði um uppsafnaða þekkingu og reynslu við starfslok. Sigríður gerði eigindlega rannsókn og notaðist við svokallað snjóboltaurtak. Hún ræddi við fjórar konur og fjóra karla. Viðmælendurnir höfðu flestir unnið í opinbera geiranum og allir verið í einhvers konar stjórnunarstöðum. Sigríður segir athyglisvert að fimm af þessum átta viðmælendum hefðu viljað starfa lengur en til sjötugs. Aðrir hættu fyrir hinn hefðbundna starfslokaaldur. „Það vekur spurningar um hvort nægilegur sveigjanleiki sé í boði fyrir fólk þegar kemur að þessum tímamótum í lífinu.“

Mikil viðbrigði

Sigríður segir ríkt í fólki að skilgreina sig út frá því sem það starfar við. Það eru mikil viðbrigði að vera allt í einu bara Jón eða Gunna. Það eru líka mikil viðbrigði að þurfa ekki lengur að mæta á ákveðinn stað á tilteknum tíma. Það er svo margt sem fylgir því að vera í starfi. Bæði tilgangurinn með því, virði einstaklingsins á vinnustaðnum og félagsleg tengsl.“

Sigríður segir nokkra viðmælendur sína hreinlega hafa forðast að hugsa um starfslokinn framundan. Ein nefndi hvað henni hefði sárnað að fá uppsagnarbréf rétt fyrir sjötugsafmælið, en starfsfólki í opinbera geiranum er gert að hætta þá. „Það er mikil forræðishyggiá fólgin í því að segja: Nú áttu afmæli. Farðu heim og vertu gamall/gömull. Fólk er svo misjafnt og margir hafa ennþá fullt starfsþrek á þessum aldri.“

Þátttakendur í rannsókn Sigríðar áttu það sameiginlegt að hafa verið ánægðir í starfi. „Þeir unnu allir mikið og voru flestir að vinna að einhverju markmiði. Þeim fannst því sumum erfitt að sjá á eftir verkefnum sínum í hendurnar á öðrum. Það skipti þá miklu máli að vita af starfinu sínu

í góðum höndum.“ Sigríður segir þátttakendur hafa verið sammála um að mikilvægt væri að kveðja fólk á viðeigandi hátt og að því væri þakkað framlag sitt til vinnustaðarins. Eins fannst því mikilvægt að fá að koma af sér þekkingunni til eftirmanna. „Sumir upplifðu það sem svo að þeir væru að hverfa á braut með þekkingu sem væri vinnustaðnum mjög mikilvæg. Allir sögðu frá því að haft var samband við þá símleiðis eftir starfslok í leit að upplýsingum.“

Mikilvægt að eiga áhugamál

Sigríður telur einn mikilvægasta undirbúninginn fyrir starfslok að eiga sér áhugamál. „Ef ekkert tekur við eftir starfslokinn getur það fljótt valdið mikilli hnignun. Það er því mikilvægt að halda samskiptum við fólk, vera í einhverjum félagsskap og fá örvun. Þetta eru mikil viðbrigði og þó að fólk upplifi frelsi þá fylgir frelsinu sú ábyrgð að halda sér gangandi til þess hreinlega að halda sér ernum. Það þarf því að undirbúa starfslokinn og búa til plön þannig að fólk hafi einhvers konar dagskrá og upplifi að það hafi enn tilgang.“

Meiri sveigjanleiki

Sigríður segir ljóst að fólk á Vesturlöndum lifir lengur en áður og er hressst langt fram eftir aldri. „Það er ekki óalgengt að fólk um sjötugt sé hlaupandi um allar koppargrundir og með hausinn í fullkomnu lagi.“ Hún lagðist yfir aldurs- og mannfjöldaspár í tengslum við rannsóknina og samkvæmt tölum Hagstofunnar er nú einn lífeyrisþegi á hverja fimm starfandi. „Spár gera hins vegar ráð fyrir því að árið 2050 verði einn lífeyrisþegi á móti hverjum tveimur starfandi og hvað ætlum við að gera þá? Hugsanlega er nóg að auka sveigjanleikann. Fólk þarf kannski ekki að halda áfram í stjórnunarstöðu eða vinna fullan vinnudag. Það gæti hins vegar verið akkur fyrir fyrirtækið, samfélagið og fólkið sjálft að þeir sem það kjósa haldi áfram að leggja eitthvað af mörkum.“



Sigríður er enn ung að árum. Hún hefur þó alltaf haft mikinn áhuga á aðstæðum eldra fólks og skrifaði til að mynda BA-ritgerð í guðfræði um upplifun fólks af því að fara á elliheimili. „Ég hef verið svona frá því ég var barn. Mér finnst gaman að tala við eldra fólk og finnst það hafa svo mikið fram að færa.“

MYND/GVA

Flestir viðmælendur Sigríðar töldu góða aðlögun að starfslokum æskilega og flestir hefðu viljað minnka við sig í skrefum. Aðspurð segist Sigríður hafa það á tilfinningunni að stjórnendur stofnana og fyrirtækja séu sífellt meðvitaðri um að standa vel að starfslokum. „Mér finnst vera ákveðin vakning þó margt sé auðvitað óunnið.“

Curcumin gullkryddið fyrir líkama og sál

Allt að 50 sinnum áhrifameira en hefðbundið túrmerik!

- „Ég er heilsusamleg kona og vil hugsa vel um líkamann. Eftir að ég byrjaði að taka inn tvö Curcumin-hylki á dag hafa liðamótin og vöðvarnir styrkst til muna
- Dregið hefur verulega úr bólgumyndun
- Ég hef aukna og jafnari orku yfir daginn. Finn ekki lengur fyrir þreytu og orkuleysi seinni-partinn
- Ég finn að ég er í betra jafnvægi og að hugsunin er skýrari
- Hár mitt átti það til að vera þurr en núna finnst mér það mun heilbrigðara og fallegra
- Ég mæli svo sannarlega með Curcumin

Monika Jagusiak

kundalini-jógakennari og svæðanuddsnemi



Monika Jagusiak, kundalini-jógakennari og svæðanuddsnemi.

MYNDGVA

CURCUMIN (gullkryddið)

er virka innihaldsefnið í túrmerikrótinni og hefur verið notað til lækninga og til matargerðar í yfir 2.000 ár í Asíu. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undanfarna áratugi sem sýna að Curcumin getur unnið kraftaverk fyrir líkama og sál.



SÖLUSTADIR

Nær öll apótek, Lyfja, Lyf og heilsa, Apótekið, Apótekarinn, Heilsuhúsið, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heimkaup og Heilsutorgið Blómavali

TERRANOVA

BÆTIEFNI FRAMTÍÐAR



Inga Kristjáns
Næringarþerapisti

Ég er oft að ráðleggja einstaklingum með ýmis undirliggjandi vandamál, sem hafa þá ekki líkamlega burði til að nýta vel hefðbundin bætiefni. Terranova eru bætiefni án aukefna, með frostþurrkuðum jurtum og magnifood, sem gerir vörurnar einfaldlega miklu virkari en önnur bætiefni á markaðinum.

Ég elska það hve lítið þarf af bætiefnunum, og hve vel þau virka í litlum skömmtum. Meira er ekki alltaf betra og það sannast svo sannarlega með Terranova.



Avena Sativa & Tart Cherry

er frábær blanda fyrir þá sem eiga erfitt með að sofa. Náttúrulegt melatonin í kirsuberjum gerir það að verkum að bætiefnið nýtist líka vel þeim sem vinna vaktavinnu og þurfa á einhvern hátt að snúa svolítið á líkamsklukkuna. Ég hef mikið ráðlagt þessa frábæru blöndu og fólk elskar hana.



B-Complex with Vitamin C

er algjört taugafóður og getur gert mikið fyrir þá sem eru stressaðir, kvíðnir eða með vægt þunglyndi. Í blöndunni eru öll B vítamínin, C vítamín og blanda jurta sem efla geðheilsuna. Það þarf í flestum tilfellum ekki nema eitt hylki á dag.



Full Spectrum Multivitamin

Mér hefur oft fundist eins og fjölvítamín skili mörgum einstaklingum litlum árangri. Eins og bætiefnin nái að fara í gegnum kerfið án þess að nýtast almennilega. Með Terranova er þessu öfugt farið. Magnifood jurtirnar sjá til þess að virku efnin nýtast fólki fullkomlega. Þetta er alvöru fjölvítamín!



Beetroot Juice, Cordyceps & Reishi Super-Blend

Þetta er nýja uppáhaldið mitt! Þvílík orka sem er í þessum jurtum. Það er gaman að taka á því í ræktinni með þetta gull í æðunum.

Terranova er ímynd hreinnar næringar og vellíðunnar. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaefni. Terranova bætiefnin sem virka.

Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Heilsuhúsið | Lifandi Markaður | Gló Fákafeni | Blómaval,
Lyfja Smáralind | Lyfja Smáratorg | Lyfja Laugavegi | Lyfja Lágmúla | Lyfja Keflavík

Dregur úr óþægilegum einkennum

Augnþurrkur og hvarmabólga eru algengir augnsjúkdómar og brýnt að leita meðferðar við þeim. Augnhvílan er nýjasta varan frá Provision en það er hitapoki sem lagður er á augu. Hitameðferðin dregur úr einkennum augnþurrks og hvarmabólgu.

Purrkur í augum er afar útbreiddur sjúkdómur og raunar ein af algengustu ástæðum heimsóknna til augnlækna og sjóntækjafræðinga,“ segir Guðný R. Hannesdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi Provision. Hún lýsir því að augnþurrkur sé margþættur sjúkdómur sem hafi neikvæð áhrif á yfirborð augans. „Ástandinu fylgja óþægindi, sjóntruflanir og óstöðugleiki í tárafilmi, sem getur hugsanlega skaðað yfirborð augans. Því er brýnt að leita meðferðar um leið og augnþurrks eða hvarmabólgu verður vart,“ segir hún og útskýrir að hvarmabólga sé einnig einn algengasti augnsjúkdómur á Íslandi.

Hitinn hjálpar

Guðný segir algengustu meðferðina við augnþurrki og hvarmabólgu vera þá að nota gervitár, hreinsa augnlokin, hita þau og nudda. „Þetta er gert til að koma eðlilegri starfsemi kirtla í

augnlokunum af stað, þannig að nóg verði til af fituefnum. Til þess að fá fituefni í augnlokunum til að bráðna, þarf að hita augnlokin. Þetta má til dæmis gera með heitum bókstrum og nuddi á augnlokin til að dreifa fituefnum sem hafa bráðnað við upphitun,“ lýsir hún. Nýjasta varan frá Provision, Augnhvílan eða EyeBag, miðar að því að veita þessa meðferð á auðveldan og þægilegan hátt.

Nýjung á markaði

„Augnhvílan er margnota hitapoki sem fylltur er með hörfræjum og hitaður í örbylgjuofni í um 30 til 40 sekúndur,“ segir Guðný. Hitameðferðin getur dregið úr einkennum sem eru tengd augnþurrki og hvarmabólgu en það eru til dæmis: Erting í augum – rauð augu – þroti í kringum augun – aðskotahlutartilfinning – sviði í augum – þreyta í augum – óskýr sjón – útferð í augum. „Einnig er gott að slaka á með augnhvílunni ef fólk þjáist af höfuðverk eða bara þreytu og/



Augnhvílan er margnota hitapoki sem fylltur er með hörfræjum og hitaður. Hitameðferðin getur dregið úr einkennum sem eru tengd augnþurrki og hvarmabólgu.



eða þrota í augum,“ segir Guðný. Ef augnhvílan er notuð tvisvar á dag með reglulegu millibili á hún að hafa jákvæð áhrif á eftirfarandi: Hvarmabólgu, vanstarfsemi í fitukirtlum – augnþurrk – vogris – augnhvarmablöðrur – rósroða í hvörmum/augnlokum. „Mjög gott er að nudda augn-

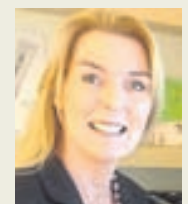
hvarmana eftir að augnhvílan er tekin af en góðar lýsingar á nuddinu og notkun augnhvílunnar er að finna í bæklingi sem fylgir augnhvílunni,“ segir Guðný.



Augnhvílan fæst í apótekum Lyfju, apóteki Garðabæjar og Vesturlands. Sjá nánar á www.provision.is

PROVISION HEFUR HAG NEYTENDA ÁVALLT AÐ LEIÐARLJÓSI

Provision er heilsala með augnheilbrigðisvörur og hefur fyrirtækið það hlutverk að opna augu almennings fyrir augnheilbrigði. Með það að leiðarljósi eru fluttar inn vörur sem ekki bara stuðla að augnheilbrigði, heldur er einnig markmið fyrirtækisins að létta fólki sem haldið er augnsjúkdómum lífið. Því er leitast við að finna vörur sem hafa eitthvað meira fram að færa en það sem til er fyrir og/eða vantar upp á fyrir ákveðinn hóp fólks með augnsjúkdóma.



Guðný R. Hannesdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi Provision.

Það hlutverk að opna augu almennings fyrir augnheilbrigði. Með það að leiðarljósi eru fluttar inn vörur sem ekki bara stuðla að augnheilbrigði, heldur er einnig markmið fyrirtækisins að létta fólki sem haldið er augnsjúkdómum lífið. Því er leitast við að finna vörur sem hafa eitthvað meira fram að færa en það sem til er fyrir og/eða vantar upp á fyrir ákveðinn hóp fólks með augnsjúkdóma.

Femmenessence Macarót fyrir konur með breytingaskeiðseinkennum



Macarót er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi kvenna auk þess sem hún er talin auka kynhvöt og löngun. Klínískar rannsóknir sýna að konur léttast að meðaltali um 6% eftir fjögurra mánaða notkun.* Örug og náttúruleg leið til að draga úr breytingaskeiðs-óþægindum, auka orku og úthald, draga úr stressi og styrkja grunnheilsu.

MacaPause er fyrir konur eftir tíðahvörf. **MacaLife** er fyrir konur sem eru að nálgast eða farnar að finna fyrir breytingaskeiðseinkennum - 120 hylki í pakkanum.



- ✓ Dregur úr hitakófum og nætursvita
- ✓ Dregur úr leggangaþurrki
- ✓ Styður við beinþéttni
- ✓ Eykur orku og úthald
- ✓ Dregur úr pírningi
- ✓ Léttir lund
- ✓ Bætir svefn



Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun

Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna
*http://www.naturalhi.com/media/custom/WhitePaper_083012.pdf

Fæst í í Apótekum og Heilsuhúsinu

www.facebook.com/Femmenessence.is
www.vistor.is

Natural Health International