



PRÍÐJUDAGUR 16. JANÚAR 2018

Heilsa



„Mér finnst útíveran einn stærsti kosturinn við að ganga á skíðum og maður fær mikla útrás,“ segir Óskar Jakobsson. MYND/ANTON BRINK

**ENZYMEDICA®**

Söluhæsta  
meltingarvaran í  
Bandaríkjunum



# Nú er loksins hipp og kúl að ganga á skíðum

Óskar Jakobsson gengur á skíðum og hleypur maraþon. Hann kennir byrjendum grunnatriði í skíðagöngu og segir íþróttina njóta sífellt meiri vinsælda.

**S**kíðakappinn, maraþonhlauparinn og prentarinn Óskar Jakobsson hefur lagt stund á íþróttir frá unga aldri. Hann fór fyrst á gönguskiði þegar hann var sex ára gamall og eftir það varð ekki aftur snúið. Fyrir rúmum áratug tók Óskar áskorun um að taka þátt í Vasagöngunni í Svíþjóð og hóf að hlaupa langar vegalengdir til að

undirbúa sig sem best. Í dag hefur hann tekið þátt í 14 maraþonhlaupum og er hvergi nærri hættur.

#### Þótti ekki töff

„Ég kynntist skíðagöngu í gegnum æskuvin minn Sigurð Oddsson en faðir hans var mikill skíðagöngu-

**Framhald á síðu 2** ➔

# Gott að styðja reglulega við hreinsunarferli líkamans

Detox Floradix er nýtt fæðubótarefni frá hinum virta þýska framleiðanda Salus. Fyrirtækið byggir á 100 ára sögu sem framleiðandi lífrænna fæðubótarefna og er þekktast hér á landi fyrir Floradix járnmixtúrurnar.

Detox inniheldur öfluga jurtablöndu úr lífrænum jurtum ásamt C-vítamíni. „Innihald er meðal annars þykkni úr ætíðistlum sem talið er að styrki lífrina ásamt túnfífla og netlu sem hafa vatnslosandi áhrif. Að auki inniheldur þessi magnaða blanda túrmerik, engifer, fikju- og plómuþykkni ásamt fleiri jurtum sem örva meltinguna. C-vítamínið virkar sem andoxunarefni og ver þannig frumur líkamans gegn skaðlegum áhrifum stakeinda sem koma frá umhverfinu og verða til við efnaskipti líkamans,“ segir Signý S. Skúladóttir, sölu- og markaðs- stjórnari Heilsu ehf.



➤ Að auki inniheldur þessi magnaða blanda túrmerik, engifer, fikju- og plómuþykkni ásamt fleiri jurtum sem örva meltinguna.

- Jurtaþykkni sem örvar meltinguna.
- Grænt te.
- Ætíðistilþykkni.
- C-vítamín úr acerola-berjum.
- Detox inniheldur engin aukaefti, litarefni, laktósa né glúten.
- Hentar fyrir vegan og grænmetisætur.
- Mælt er með því að blanda 12,5 ml í 250 ml af vatni og drekka

með eða eftir mat. Munið að drekka nógv af vatni yfir allan daginn. Við mælum með minnst 1,5-2 lítrum á dag. Það má líka taka sem skot og drekka a.m.k. 250 ml af vatni á eftir.

Detox Floradix fæst í flestum apótekum, heilsuvörubúðum og betri matvöruverslunum.

## Framhald af forsiðu ➔

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



maður. Svo fékk ég góðan þjálfara, Þröst Jóhannesson, og það varð ekki til að draga úr áhuganum. Um sjö ára aldurinn fór ég að keppa og tók þátt í flestum mótum á Ísafirði og auðvitað Andrésar Andar leikunum á Akureyri,“ segir Óskar Jakobsson um tildrög þess að hann batt á sig gönguskíðaskóna en hann er alinn upp í skíðaparadisinni Ísafirði.

„Á þessum árum voru flestir á svigskíðum og það þótti ekki töff að vera á gönguskíðum. Undanfarnin átta ár eða svo hefur íþróttin sannarlega sótt í sig vedrið þannig að núna, eftir fjórutíu ár, er ég loksins orðinn hipp og kúl,“ segir Óskar hlæjandi.

## Tilvalið fjölskyldusport

Skíðaganga hefur marga góða kosti og er tilvalið fjölskyldusport, að

sögn Óskars. „Þetta er holl hreyfing sem reynir alhliða á líkamann, auk þess að auka þol, úthald og styrk. Skíðaganga er miklu skemmtilegri en fólk á von á. Margir halda að þetta sé erfið og leiðinleg íþrótt en komast síðan að því að svo er ekki. Mér finnst útveran einn stærsti kosturinn og maður fær mikla útrás á skíðunum.“

Óskar stundar íþróttina af miklu kappi þótt hann sé hættur að keppa. Hann stendur fyrir námskeiðum fyrir byrjendur á gönguskíðum í samvinnu við Auði Ebenezerdóttir sem einnig er frá Ísafirði og margfaldur Íslandsmeistari í greininni. „Við tókum fagnandi á móti öllum sem vilja læra á gönguskíði. Kennslan fer fram í Bláföllum og þar eru margar afbrigðisgönguleiðir. Í byrjun mars ætlum við að skipta um umhverfi, taka fri frá hversdagsamstrinu og halda til Tékklands þar sem við verðum með vikulangt skíðagöngunámskeið,“ upplýsir Óskar.



„Við tókum fagnandi á móti öllum sem vilja læra á gönguskíði. Kennslan fer fram í Bláföllum og þar eru margar afbrigðisgönguleiðir,“ segir Óskar. MYND/ANTON BRINK

## Marapón í jakkafötum

Þrátt fyrir miklar annir gefur Óskar sér líka tíma fyrir langhlaup en hann hefur tekið þátt í 14 marapónhlaupum víða um heim og þjálfað hlaupahóp Fjölnis. „Í fyrrasumar tók ég þátt í Reykjavíkumaraþoni sem var eftirminnlegt. Pétur Ívarsson, verslunarstjóri í Boss og einn hlaupafélagi minn, langaði að hlaupa í þágu góðs málefnis og úr varð að við vorum nokkrir saman í hóp sem hlupum í Boss-jakkafötum og söfnuðum fyrir Einstök börn. Það var gaman að taka þátt og láta um leið gott af sér leiða,“ segir Óskar sem er þegar farinn að undarþúa sig fyrir næsta hlaup.

Senda má póst á gonguskidanamskeid@gmail.com og fá nánari upplýsingar um skíðanámskeiðið.



Óskar og Auður Ebenezerdóttir kenna byrjendum að ganga á skíðum.



## ERTU MEÐ AUGNÞURRKA?

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvarnarefna
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfseðils í apótekum

Hyprosan augndropar innihalda hypromellose og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, b.m.t. glæru- og tárusiggi (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskrá.is](http://www.serlyfjaskrá.is). Nóvember 2017.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albersdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@365.is, s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,

# Byggjum upp og viðhöldum sterkum beinum

Fyrstu 30 ár ævinnar byggjum við upp beinin og því afar mikilvægt að við fáum alltaf þau næringar- og bætiefni sem þarf til að gera beinin sterk.

**D**-vitamín, eða sólarvítamín, er einn af oft kallað, gegnir gríðarlega víðtæku hlutverki í líkamstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér. Skortur á D-vítamíni þegar kemur á fullorðinsár getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrningu og tannskemmdum,“ segir Hrönn Hjálmarstöttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

„Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabornum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra voru með D-vítamínskort. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum skorti vítamínid oftast en aðra. Þessar niðurstöður ættum við á Íslandi ekki að hundska þar sem hér vantar verulega upp á að sólin skíni nægilega mikið á okkur og einnig eru allt of mörg börn í ofþyngd,“ segir Hrönn. „Við þetta má svo bæta að landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 µg/dag). Vonandi eru þessar tölur orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt.“

„D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi, alla ævi, en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinum.“

Hrönn Hjálmarstöttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan



## Allt að þrefaldur dagskammtur

„Í september voru birtar niðurstöður klínískra rannsókna (við sama skóla) þar sem skoðað var hvað þyrfti að taka inn mikið af D-vítamíni daglega til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þyrfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4.000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamínskort er að ræða dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru þeir hugsadur til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru en ekki til að hækka þau,“ segir Hrönn. „Þessar niðurstöður eiga ekki síður við um fullorðna einstaklinga og þá í stærri skömmtum en hjá börnum.“



Nýtt munn-sprey er komið á markað frá Better You, sérstaklega hannað í þeim tilgangi að styðja við beinheilsu.



beinin og það skiptir miklu máli að beinþéttni sé góð þegar komið er á þennan aldur. Það eru nokkur efni sem við þurfum nauðsynlega að fá nóg af til að fyrirbyggja beinþynningu en þar eru einna mikilvægust kalk, magnesíum, D- og K-vítamín. D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi, alla ævi, en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni.

K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinum. Nú er talið að í mataræði okkar Vesturlandabúa sé sjaldnast nægilega mikið magn af þessu vítamíni til að það nái að sinna sínu hlutverki og því þeim mun mikilvægara fyrir marga að fá það á bætiefnaformi.“

## NÝTT frá Better you

„Nýtt munn-sprey er komið á markað frá Better You sem inniheldur 3000 a.e. af D-vítamíni ásamt K2 og er það sérstaklega hannað í þeim tilgangi að styðja við beinheilsu. Munn-sprey er góður kostur þar sem meltingin getur verið undir álagi vegna ýmiss konar veikinda og með því að úða DLux undir tungu förum við framhjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku.“

DLux hentar grænmetisættum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.“

## Hvar fáum við D-vítamín?

„D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu. Aðeins um 10% af D-vítamíni koma úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í formi bætiefna því eins og áður kom fram er það okkur lífsins ómögulegt að fá það úr fæðunni eða frá sólinni nema í takmörkuðum mæli,“ segir Hrönn.

## K-vítamín gegn beinþynningu

„Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega. Til 30 ára aldurs erum við að byggja upp

## Öflugur asídófilus

PRÓGASTRÓ GULL inniheldur gall- og sýruþolna mjólkursýrugerla með asídófilus sem margfaldar sig í þörmunum.

Öflugir gerlar bæta þarmaflóruna og eru góðir gegn:

- ▶ Meltingarvandamálum
- ▶ Magaónotum
- ▶ Uppþembu
- ▶ Erfiðum hægðum
- ▶ Sveppasýkingum
- ▶ Húðvandamálum
- ▶ Andlegri vanlíðan

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

Án: mjólkurafurða, glúteins, gers, soya og rotvarnarefna



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



TOYOTA Land cruiser 120 vx 8 manna. 38" Árgerð 2003, ekinn 238 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 3.980.000. Rnr.156931 Hafid samband varðandi hugsanleg skipti. Bílabankinn S. 5880700 eða 5782117 www.bilabankinn.is

**Bílabankinn**  
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík  
Sími: 588 0700  
Opið virka daga 12-18 og laugard. 12-15  
www.bilabankinn.is

## bilauppbod.is

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

## Varahlutir

### Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



### Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400  
www.bilaraf.is

## Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfjinnur ehf. 892 7852

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069

Pípuþvingameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

## Málarar

### REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarpjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsaviðhald



- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

### HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

## Spádómar

### ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMÍÐILL

- SPÁ Í SPIL
- OG KRISTALSKÚLU
- HEILUNAR TÍMAR
- FYRIRBÆNIR
- ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525  
www.engill.is

### Nympha-dora

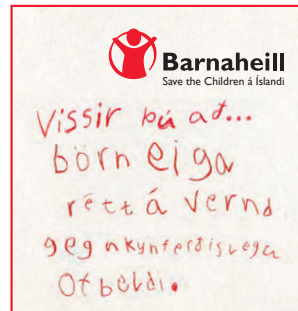
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

Spá í spil. Tímantánir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR OG

DYRASÍMAKERFI S. 896 6025  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
börn eiga  
rétt á vernd  
gegnum kynferðislega  
ofbeldi.

## Önnur þjónusta



Borgarafi ehf - Kranaleiga  
Gott verð  
Sími 660 1701 eða 660 1704

## Keypt & Selt

## Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

# Grátandi gluggar?

Er loftrakin of hár! Þurrkaðu loftið.



Þurrktæki  
Tilboð  
frá kr  
39.990

# íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



# viftur.is

-andaðu léttar

## Gastæki

Einnota kútar  
Engin leiga

Tilboð  
kr  
24.990



## Loftræsting

Varmaendurvinnsla - orkusparnaður



## Hjóðlátir

Blásarar

100 mm

Tilboð  
frá kr  
29.990



## Hitablásari

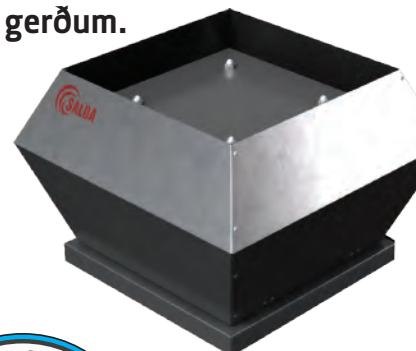
Frábær í bílskúrinn

Tilboð  
frá kr  
69.990



## Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



## Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir  
Selt í lausu eða í kittum.



Verð  
frá kr  
1450