

# HEILSA

MIÐVIKUDAGUR 13. MARS 2013

## Kynningarblað

Æfingatæki, matarmýtur, hitakóf, svefntruflanir, sveppasýkingar, umhverfisvæn hreinsiefni og einfaldar leiðir til að komast í betra form.



Gæði • Hreinleiki • Virkni

## Hágæða prótein -án uppfylliefna



www.nowfoods.is



Jakobína Jónsdóttir

NOW er breið lína hágæða fæðubótarefna sem er án allra óæskilegra akefna, svo sem lítar-, bragð- og rotvarnarefna og ódýrra uppfylliefna.

## HOLLUR MATUR Í SÍMANN

**Fjölmörg ókeypis** smáforrit (apps) eru í boði sem gefa snjallsímanotendum hugmyndir að hollum og fljótlegum réttum. Eitt þeirra er SparkRecipes sem ætlað er Android-snjallsímum. Smáforritið inniheldur yfir þúsund uppskriftir þar sem hægt er að leita eftir hentugum réttum fyrir allar tegundir málsverða; kvölds og morgna. Notendur geta til dæmis leitað eftir uppskriftum eftir innihaldi og eftir því frá hvaða landi þeir eru ættaðir auk þess sem forritið býður upp á uppskriftaleit eftir hitaeiningafjölda.

Einnig er hægt að leita eftir uppskriftum fyrir ákveðin tilefni, til dæmis ef um afmæli er að ræða eða réttum sem henta í útilegur og gönguferðir. SparkRecipes býður einnig upp á uppskriftaleit fyrir þá sem hafa sérstakar þarfir þegar kemur að mataræði, til dæmis uppskriftir sem innihalda engan sykurl, eru glúteinlausar og innihalda bara grænmeti. Öllum uppskriftum fylgja innihalds- og næringarupplýsingar, eldunarleiðbeiningar auk þess sem hægt er að skoða myndir af öllum réttunum.



# Persónuleg heilsulind

Viðskiptavinir fá persónulega og góða þjónustu á Nordica Spa. Nýlega var öllum æfingatekjum stöðvarinnar skipt út og ný sett upp. Meðlimir njóta vídtækrar þjónustu á stöðinni.

**N**ordica Spa&Gym er persónuleg líkamsræktarstöð sem býður viðskiptavininum sínum upp á ný æfingateki og aðgang að glæsilegri heilsulind. Nýlega var öllum æfingatekjum stöðvarinnar skipt út og ný sett upp frá Cypex, einum virtasta tækjaframleiðanda heims. Um leið er búið að breyta upp- og niðurbætur tækja með það að leiðarljósi að skapa betri aðstöðu fyrir viðskiptavinum stöðvarinnar. Þór Guðnason, einkabjálfi hjá Nordica Spa, segir að stöðin hafi aldrei verið betur tækjum búin og áfram sé hugsað um að veita viðskiptavinum heilsulindarinnar gæðabjónustu. „Við höfum fjölgað stöðvum og fjölbreytileikinn er meiri fyrir viðskiptavinum okkar. Samt er gólfplássið gott og meira rými fyrir viðskiptavinum okkar.“ Þór segir endurbæturnar enn einn liðinn í því að bjóða upp á góð tæki og persónulega þjónustu. Stöðin sé lítil og viðskiptavinahópurinn smærri en á flestum öðrum líkamsræktarstöðvum. „Við reynum að bjóða upp á persónulegt samfélag hér á stöðinni þar sem fólk þekkir hvert annað. Hér er meiri ró en á stóru stöðvunum og við

höldum vel utan um viðskiptavinum okkar.“

Allir korthafar Nordica Spa hafa aðgang að glæsilegri heilsulind með heitum pottum og gufu. Úti á veröndinni er heitur pottur og sána ásamt sólbaðsaðstöðu fyrir viðskiptavinum. Í heilsulindinni er einnig boðið upp á mikið úrval af nudd- og snyrtimeðferðum sem henta bæði konum og körlum.

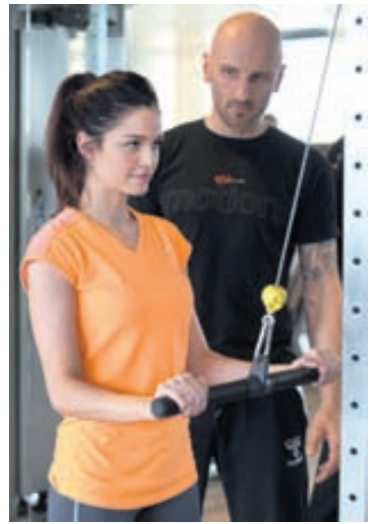
Nordica Spa býður upp á tvenns konar áskrift: gull- og silfurkort. „Bæði kortin veita góða þjónustu en það sem gullkortinu hefur helst fram yfir er að þeir korthafar hafa fullan aðgang að þjálfara í sal og fá herðanudd í heitu pottunum. Meðlimir hafa einnig aðgang að opnum hóptímum stöðvarinnar og fá handklæði við hverja komu.“

Nordica Spa hefur vakið athygli fyrir glæsilega hönnun og fallett umhverfi. Stöðin opnaði fyrir sextán árum en nýir eigendur tóku við rekstri stöðvarinnar fyrir einu og hálfu ári. „Strax við eigendaskiptin var nýjum hóptímum bætt við. Síðan hafa ýmsar endurbætur átt sér stað jafnt og þétt og nýju tækin eru liður í þeirri þróun. Við munum halda þessari þróun áfram á næstu árum.“



Öllum æfingatekjum stöðvarinnar var nýlega skipt út.

MYND/STEFAN

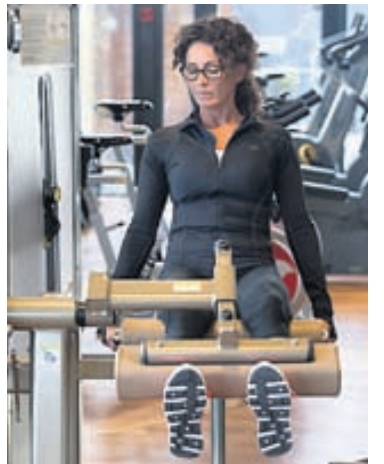


Gullkorthafar hafa fullan aðgang að þjálfara í sal.

MYND/STEFAN

## Nordica Spa&Gym

Nordica Spa&Gym er í húsnæði Hilton Reykjavík hótelsins við Suðurlandsbraut í Reykjavík. Allar nánari upplýsingar um stöðina má finna á [www.nordicaspa.is](http://www.nordicaspa.is).



Nordica Spa býður upp á ný og góð tæki og persónulega þjónustu.

MYND/STEFAN

# Algengar matarmýtur

Ýmsar fullyrðingar um mat hafa fest sig í sessi í samfélaginu sem sjálfsgöður sannleikur. Þegar nánar er að gáð eiga þær ekki alltaf við fullkomin rök að styðjast. Hér fyrir neðan getur að líta nokkrar algengar matarmýtur.

### Mýtan: Ferskir ávextir eru betri en þurrkaðir

Þessi mýta stenst aðeins að einu leyti, ef ætlunin er að fá sem mest C-vítamín. Að því leyti eru ferskir ávextir bestir en að öðru leyti innihalda þurrkaðir ávextir sömu næringarefni og þeir fersku. Sumir halda sig við þá reglu að borða fimm ávexti á dag. Því ætti að vera hægt að skipta út einhverjum ferskum ávöxtum fyrir þurrkaða. Einnig mætti skipta út einum ávexti fyrir hreinan ávaxtasafa.



### Mýtan: Salat á skyndibitastöðum er „heilsusamlegri kostur“

Fyrir nokkrum árum var gerð könnun á salati sem skyndibitakeðjurnar McDonald's, Burger King, KFC og Pizza Hut buðu upp á. Þar kom í ljós að fimm af átta salötum innihéldu mikið magn salts og fitu. Sem dæmi innihélt einn Big Mac-borgari 540 hitaeiningar og 1.040 mg af salti en eitt Premium Southwest-salat með stökkum kjúklingi og salatsósu innihélt 530 hitaeiningar og 1.260 mg af salti.

### Mýtan: Það er betra að borða sex litlar máltíðir á hverjum degi í stað þriggja stórra máltíða

Auðvitað getur þetta verið í góðu lagi en aðeins ef fólk passar sérlega vel upp á skammtastærðina. Það er einum of auðvelt að breyta sex litlum máltíðum í sex stórar. Þetta er allt spurning um að halda hitaeiningafjöldanum innan réttra marka. Flestir eiga auðvelt með að taka frá tíma fyrir þrjár máltíðir á hverjum degi en ekki hafa allir kost á því að borða sex sinnum.

### Mýtan: Fólk eyðir meiri orku við að melta sellerí en grænmetið inniheldur, því er sellerí með neikvæðar hitaeiningar

Þessi mýta er afar vinsæl og er stundum notuð yfir fleira grænmeti á borð við gúrkur. Þetta stenst hins vegar ekki. Fólk notar um tíu prósent af hitaeiningum hvers dags til að melta allan þann mat sem er innbyrtur yfir daginn. Það gera um 180 hitaeiningar hjá manni sem innbyrðir 1.800 hitaeiningar á dag. Það er frábært að blanda hitaeiningasnaudu og trefjarikum mat inn í daglegt fæði en þessi matur inniheldur samt sem áður hitaeiningar sem þarf að taka inn í daglegan hitaeiningaútreikning.

### Mýtan: Fýsn í eitthvað þýðir að líkaminn er að segja þér að hann vanti eitthvað

Þegar við fáum óslökkvandi löngun í sérstakan mat, til dæmis appelsínusafa, teljum við stundum að það sé vegna þess að okkur vantar einhverja tegund næringarefnis í líkamann. Vísindamenn hafa gert rannsóknir sem sýna að svo er ekki. Gerð var tilraun á manni sem langaði í súkkulaði. Honum var gefin blanda sem innihélt öll næringarefni súkkulaðisins en ekki bragðið. Hann fékk einnig blöndu með súkkulaði-bragði en engu öðru næringarefni súkkulaðis. Fýsninni var fullnægt eftir hið síðarnefnda en ekki hið fyrrnefnda. Því er talið að fýsn sé fremur tilfinningaleg en líkamleg.



### Mýtan: Frosinn matur er næringarminni en ferskur

Sannleikurinn er sá að snöggfryst grænmeti gæti jafnvel verið næringarríkara en sumt ferskt grænmeti. Um leið og grænmeti eða ávöxtur er tándur byrjar hann að missa næringargildi. Þar sem matur ferðast langar leiðir áður en hann kemur í verslanir getur ferskur matur verið nokkurra daga eða jafnvel viku gamall. Flest grænmeti er snöggfryst svo fljótt eftir uppskeru að það heldur því áfram fullu næringargildi.



# Öflug vörn gegn sveppasýkingum

Sigríður Jónsdóttir, ADHD-markþjálfari og áfengis- og vímuefnaráðgjafi, mælir með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga sína.

Ég mæli með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína. Síðustu ár hef ég lagt mikla áherslu á að vera í jafnvægi, með góða orku og einbeitingu í lífi og starfi. Eitt af því sem ég tel skipta miklu máli í því samhengi er jafnvægi í líkamanum og góð flóra. Í gegnum tíðina hef ég því lagt áherslu á að taka inn góða gerla til að viðhalda jafnvæginu og orkunni og hef prófað þá allra bestu hér á markaðinum hverju sinni," segir Sigríður.

„Mér finnst Bio Kult Candéa vera skjótvirkasta varan sem ég hef prófað hingað til og mæli með Bio Kult fyrir skjólstæðinga mína sem gjarnan eru að glíma ójafnvægi í lífi sínu og hefur varan reynst þeim vel með góðum árangri.“

Bio-Kult Candéa er öflug blanda

af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnaþykni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni sveppasýkingar geta meðal annars verið munnangur, fæðuóþol, píringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál.

Bio-Kult Candéa-hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, Icecare.is.



Sigríður Jónsdóttir, markþjálfari og áfengis- og vímuefnaráðgjafi, mælir með Bio-Kult Candéa.

## HEILBRIGÐ ÞVAGRÁS

**Bio-Kult Pro-Cyan** inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuþer hindra að E. coli-bakterían nái 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 bakteríumagnni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

### Hylkin innihalda:

- Trönuþerjaþykni
- Mjólkursýrugerlar
- A-vítamín 320µg (90% af RDS)



### Notkunarleiðbeiningar\*:

2 hylki einu sinni til tvisvar á dag með mat til að fyrirbyggja þvagrásýkingu.

### Á meðgöngu:

**Bio-Kult Pro-Cyan** er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur. Áður en inntaka hefst er alltaf mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk.

### Börn undir 12 ára:

Mælt er með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fulloröna.

\*Ef fagfólk ráðleggur þér aðra skammtastærð, þá skal fylgja því.

## Slær á hitakóf og svefntruflanir

Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. **Femarelle** er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa svo sem hitakóf og svefntruflanir.

Ingibjörg Gísladóttir hefur á síðustu mánuðum tekið inn Femarelle og hefur fundið mikinn mun á sér. „Ég hef notað Femarelle og hef sannarlega merkt árangur. Það sem ég finn fyrst og fremst fyrir er að jafnvægi hefur komist á svefninn hjá mér sem þýðir að ég hvílíst betur því Femarelle hefur haft þau áhrif að hitakófin hafa verið vægari. Ég mæli heilshugar með að hver kona prófi því það er allt til að vinna.“ Ekki vilja allar konur taka inn hormónalyf heldur velja náttúrulegri leið til að koma í veg fyrir ýmsa fylgikvilla tíðahvarfa. Má þar nefna hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, skapsveiflur og óþægindi í liðum og vöðvum. Rannsóknir á Femarelle sýna að inntaka á efninu slær á öll þessi óþægindi á innan við mánuði frá því töflurnar eru fyrst teknar inn. Auk þess þykir sannað að Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur þannig heilbrigði beina.

Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi Femarelle. Þar sem Femarelle er jurtaSERMi (e. selective estrogen receptor modulator) hefur það áhrif á ýmsa líkamshluta, slær á einkenni breytingaskeiðsins og bætir heilsu beina án þess að hafa áhrif á brjóst eða móðurlíf.

### Femarelle – Öruggur kostur

Rannsóknir sýna að Femarelle örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Femarelle fæst í apótekum, heilsuverslunum,



Hagkaupi og Fjarðarkaupum.

Nánari upplýsingar á [www.femarelle.com](http://www.femarelle.com) og [www.icecare.is](http://www.icecare.is)

## ProStaminus lofar góðu

Er þvagbunan kraftlítil? Parftu að pissa oft á nóttunni? Við kynnum til sögunnar ProStaminus, nýtt og gríðarlega spennandi náttúrulegt efni fyrir karlmenn með einkenni góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli. ProStaminus sameinar hefðir og nýsköpun og inniheldur einstaka blöndu hörfræja, graskersfræja og granatepla sem eru mikilvæg til að halda góðum blöðruhálskirtli og þvaglátum út ævina.

Við auglýstum eftir þátttakendum í prufuhóp á útvarpi Sögu 22. janúar síðastliðinn og fengum góðar undirtektir og fjölmargar fyrirspurnir. Í heildina prófuðu tuttugu karlar á aldrinum 43 til 80 ára ProStaminus og er skemmst frá því að segja að um 70 prósent fundu jákvæðar breytingar. Sumir fundu mjög miklar breytingar og aðrir minni en aðallega fólust breytingarnar í færri klósettferðum á næturnar, sterkari þvagbunu og betri tæmingu þvagblöðrunnar. Einn

fækkaði næturferðum á klósettið úr sex í eina og nokkrir töluðu um að fá sjaldnar ofursterka þvaglátstilfinningu.

Ekkert jafnast á við góðan nætursvefn og gefur þetta nýja efni karlönnum nýja von um bætta svefn og ekki síður mökum þeirra, sem eiga við þetta algenga vandamál að stríða.



## Aðalfundur Ferðafélags Íslands 2013

Aðalfundur Ferðafélags Íslands verður haldinn 21. mars kl. 20 í sal Fí Mörkinni 6, 108 Reykjavík

### DAGSKRÁ:

- » Hefðbundin aðalfundarstörf
- Stjórnin



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is

# Sýndu smá Attitude við heimilisstörfin

Viltu ferskan blæ og ljúfa angan í þvott og hóbýli um leið og þú ert vinur náttúrunnar og góðrar heilsu? Þá hefur Attitude svarið með umhverfisvænni, alhliða hreinsilínu sem er án ofnæmisvaldandi efna, parabena og litarefna.

Attitude-hreinsilínan tekur ábyrgja afstöðu til heilnæms lífsstíls og óspilltrar náttúru. Fjölskyldan nýtur góðs af því að Attitude heldur heimili og þvotti skínandi hreinum í sátt við líkamann.

„Umráðan um gildi umhverfisvænna vara hefur aldrei verið meiri og æ fleiri láta sig varða hvað þeir láta ofan í sig og á,“ segir Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi hjá Icepharma.

„Það er eitthvað mjög rangt við að þurfa að halda niðri í sér andanum vegna kemískra efna á meðan heimilið er þrifið. Kemísk efni eru óæskileg til innöndunar og með notkun þeirra erum við að menga en ekki hreinsa. Þau erta öndunarfærin og sitja eftir á yfirborði heimilisins, eins og í eldhúsinu þar sem við leggjum frá okkur matvæli og eldum matinn,“ útskýrir Brynja.

Það var notendakönnun sem hvatti Attitude til að mæta þörfum neytenda. Í henni kom fram að notendur settu fyrir sig að umhverfisvænar hreinsivörur væru of dýrar, ekki nægilega öflugar og að þær fengjust ekki í stórmörkuðum.

„Ofangreind atriði voru höfð að leiðarljósi við framleiðslu Attitude sem hefur verið framleitt í Kanada frá árinu 2005,“ segir Brynja um eina framleiðandann á markaðinum sem býður umhverfisvæna heildarlausn fyrir heimilið á samkeppnishæfu verði.

„Attitude gerir ekki tilraunir á dýrum og plantur trjáum til að sporna við gróðurhúsaáhrifum og núllstillta kolvetnisframleiðslu



Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi Icepharma. MYND/VALLI

fyrirtækisins,“ upplýsir Brynja.

Attitude-hreinsilínan er án ofnæmisvalda. Hún inniheldur engin paraben, litarefni, ónáttúruleg lyktarefni eða froðuaukandi efni. Ferskur ilmur þvottaefna Attitude kemur úr ilmjarnaolíum.

„Að halda heimilinu hreinu með Attitude er gott fyrir budduna því nota þarf mun minna magn en notað er í mörgum sambærilegum vörum til að ná fram sömu virkni. Það er því bæði hagkvæmt fyrir fjárhaginn og heilsuna að nota Attitude,“ segir Brynja.

Attitude-hreinsilínan fæst í Hagkaup, Víði, Iceland og Fjarðarkaupum.



## Frískt við flensunni

Sól hækkar á lofti og flensufaraldur vetrarins er vonandi í rénun. Ferskur ávaxtahristingur fullur af vítamínum gæti gert sitt til að hrista af okkur slenið.

Ávaxta- og grænmetisdrykkir í morgunmat geta hjálpað til við að hrista vetrardruggann af okkur.

Engifer er gjarnan notað við ýmsum kvillum, svo sem kvefi, flensu og ógleði. Gulrætur innihalda litarefnið karótín sem ummyndast í A-vítamín í líkamanum en A-vítamín er meðal annars mikilvægt fyrir slímhimnur líkamans. Gulrætur innihalda líka B- og C-vítamín.

Spínat er ríkt af A-, C- og E-vítamínum. Það inniheldur einnig mikið af járn, kalki og ómega-3 fitusýrum.

Eftirfarandi uppskriftir eru teknar af vefnum [www.heilsuamman.com](http://www.heilsuamman.com).

### Hressandi ananas- og engiferhristingur

2,5 dl ananas  
1 stk. grænt epli  
2 cm engifer  
Væn lúka af spínati  
Safi úr ½ límónu  
1-2 msk. hveitikím

Allt sett í blandarann og blandað silkimjúkt.

Dugir í fjögur lítil glös eða í tvö stór.

### Flensuhristingur

2 gulrætur  
2,5 dl frosin jarðarber  
2-3 cm engifer  
2 msk. gojiber  
1 msk. hunang  
2,5 dl vatn

Allt sett í blandara og blandað silkimjúkt. Gott að bera ekki fram ískaldan ef hálsinn er mjög sár.



Gulrøtarhristingur með engifer og hunangi er frískandi eftir flensuna. MYND/GETTYIMAGES

## Þjáist þú af Mígreni

eða einhver sem þú þekkir



Nýtt á Íslandi

Náttúrulegt vítamín fæðubótarefni ætlað migrenisjúklingum fæst án lyfseðils.

Visindalega sannað að MigreLief gagnast við migreni

Fæst í apótekum og heilsubúðum

Umboðsaðili á Íslandi: Vitex ehf - [www.vitex.is](http://www.vitex.is)

# Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.



*Reykjavík Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.*

**Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.**

**AFGREIÐSLUTÍMI**  
9–18:30 virka daga  
10–16:00 laugardaga

Reykjavík  Apótek

## HÁLMSTRÁ Í BARÁTTUNNI GEGN LYSTARSTOLI



Með því að örva heilsvæði sem hefur áhrif á skap og kvíða eru sjúklingar líklegri til að taka öðrum meðferðarúrræðum betur.

Vísindamenn telja líkur á að örvun vissra svæða heilans geti hjálpað þeim sem haldnir eru anorexíu nervosa, eða lystarstoli. Í lítilli kanadískri rannsókn gátu þrír einstaklingar aukið þyngd sína og náðu töluvert betri andlegri líðan eftir að þeir undirgengust aðgerð þar sem rafskautum var komið fyrir í heilanum. Rannsóknin var birt í tímaritinu Lancet en greint er frá henni á fréttavef BBC.

Vísindamenn frá Krembil-tauga-vísindamiðstöðinni og University Health Network í Kanada leiddu rannsóknina og vildu með henni athuga hvort aðgerðin væri örugg fyrir fólk sem haldið er alvarlegum tilfellum af átrúskuninni anorexia nervosa. Þetta var í fyrsta sinn sem rannsakendur græddu búnaðinn í fólk með svo alvarlegt lystarstol.

Sex konur á aldrinum 24 til 57 ára tóku þátt en venjuleg meðferð hafði ekki komið þeim að gagni. Rannsakendur græddu rafskaut í heila þeirra á svæði sem hefur áhrif á skap og kvíða. Síðan kveiktu þeir á rafskautunum sem örvuðu svæðið í þá níu mánuði sem rannsóknin stóð.

Aðalhöfundur rannsóknarinnar, Dr. Nir Lipsman, tók fram að lystarstol væri flókið og því þyrfti að finna lausn á rót vandans, ekki væri hægt að kveikja á takka og láta sjúkdóminn hverfa. „Hjá mörgum tengist sjúkdómurinn vangetu til að hafa stjórn á skapi

„Hjá mörgum tengist sjúkdómurinn vangetu til að hafa stjórn á skapi og kvíða. Því vildum við hafa áhrif á þau svæði heilans til að sjá hvort það gæti hjálpað.“

og kvíða. Því vildum við hafa áhrif á þau svæði heilans til að sjá hvort það gæti hjálpað,” sagði hann.

Eftir níu mánaða meðferð leið þremur kvennanna mun betur og töldu að lífsgæði þeirra hefðu batnað auk þess sem þær höfðu þyngst. Þá tókst þeim einnig að halda þessari þyngd áfram.

Það þykir ljóst að rafskautin ein og sér eru ekki nóg. Stöðug og mikil vinna sjúklinganna verður að fylgja. Örvun heilsvæðanna hefur þó að öllum líkindum hjálpað konunum að breyta skoðun sinni á sjúkdómnum og gert þær jákvæðari fyrir að taka þátt í öðrum meðferðarúrræðum.

Ekki voru þó allar niðurstöður jákvæðar. Einn sjúklinganna fékk flog tveimur vikum eftir að tækið var grætt í, annar var jafn kvíðinn fyrir og eftir rannsóknina. Því er ljóst að meðferðin er ekki fyrir alla. Hins vegar gæti hún orðið neyðarúrræði fyrir þau sem kljást við þennan illvíga sjúkdóm.



Notið stiga í stað þess að taka lyftu. Það bætir heilbrigði til muna og styrkir hjartað.

## Líkamsrækt þarf ekki að vera flókin

Þeir sem vilja gera lífsstílsbreytingu og hefja líkamsrækt þurfa ekki að eyða miklum peningum í tækjasal. Önnur hreyfing er jafngóð, svo sem ganga, hlaup, klifur eða annað.

Það þarf ekki dýra íþróttaskóla eða sérstök íþróttaföt til að koma sér í gott form. Þetta segir Jonny Hisdal, doktor í lífeðlisfræði við háskólann í Ósló, í samtali við norska ríkisútvarpið. Hann segir að líkamsrækt sé stundum gerð of flókin en hún þurfi alls ekki að vera það. „Það þarf ekki mikið til að breyta lífsstílnum og forðast svokallaða lífsstílsjúkdóma. Til dæmis að fara stigann í stað þess að taka lyftuna.“

Sérfræðingurinn segir að margir þjálfar líkamann á einfaldan hátt, til dæmis hópar sem fara í göngur saman eða klífa fjöll. Það sé vinsælt í Noregi og víðar á Norðurlöndum og kosti ekki krónu.

Norsk heilbrigðisvísindafyrirvöld mæla með 30 mínútna hreyfingu á dag. Kannanir sýna að það minnkar áhættuna á lífsstílsjúkdómum um helming miðað við þá sem gera ekkert. Aðeins 20% hreyfa sig daglega í þrjátíu mínútur að því er fram kemur í könnun sem gerð var við Íþróttaháskólann. Flestum er þó kunnugt um að kyrrseta er hættuleg. Fólk hreyfir sig meira nú en fyrir nokkrum árum en alls ekki nægilega mikið.



Göngur, hjólræiðar, fjallgöngur eða önnur útvíst er heilsuþætandi.

Langir rúllustigar eða öflugar lyftur eru yfirleitt það sem mætir fólk þegar það mætir í vinnu eða kemur í verslanamiðstöð. Ef fólk gengur upp stiga í staðinn fyrir að nota lyftuna er það afar heilsuþætandi. Púlsinn hækkar eftir því sem fleiri tröppur eru teknar og það er mjög góð hreyfing. Að ganga niður stigann er ekki eins öflugt fyrir líkamann en styrkir hann engu að síður. Bandarísk könnun sýnir að karlmenn sem ganga upp 20-34 hæðir í viku er 29% síður hætt við að fá hjartaslag en þeir sem taka lyftuna. Í New York hefur verið lögð áhersla á að hafa stigana aðgengilega í nýbyggingum til að auka hreyfingu. Stig-

arnir eru hafðir við innganginn og jafnvel málaðir í fallegum litum.

Morgnar og eftirmiðdagar eru oft álagstímar fyrir fjölskyldur og lítill tími gefst til hreyfinga. Allir ættu engu að síður að vera meðvitaðir um að best er að nota fæturna ef það er mögulegt, ganga styttri vegalengdir að áfangastað eða hjóla.

Fyrir kyrrsetufólk sem vill hreyfa sig meira í vinnunni eru hér nokkur góð ráð.

- Best er að kaffikannan sé í nokkurri fjarlægð frá skrifborðinu, sé þess einhver kostur, jafnvel á annarri hæð.
- Gott væri að hafa borð sem hægt er að hækka og lækka. Það býður upp á standandi vinnu hluta dags.
- Fundir þurfa ekki að vera við borð. Prófið að halda fund þar sem allir standa.
- Labbaðu um skrifstofuna á meðan þú talar í farsímann.
- Ágætt ráð er að fá áminningu á tölvuskjáinn um að standa upp.
- Öll hreyfing er góð, sama hversu lítill hún er. Blóðið þarf hreyfingu.

**World Class**  
ICELAND

Einkaþjálfaraskóli World Class

**Nokkur sæti laus**

**Hefst 8. apríl**

Eigum nokkur sæti laus í skólann.

Bjóðum einnig upp á fjarnám.

Eingöngu háskólamenntaðir kennarar.

Nánari upplýsingar og skráning - oli@worldclass.is / 773-6163

# Þú gengur að gæðunum vísunum



Hollar og næringaríkar  
baunir fyrir þá sem  
huga að heilsunni.

Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu



Niðursoðnir ávextir eru ómissandi í  
forréttinn, aðalréttinn, eftirréttinn  
og baksturinn.

## GANGAN VINSÆLUST

**Verðlaunaafhending vegna** Lífshlaupsins fór fram 1. mars en Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni ÍSÍ sem höfðar til allra aldursþópa. Þar eru landsmenn hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana, hvort sem það er í frítíma, í vinnu og skóla, við heimilisverk eða við val á ferðamáta. Verkefnið stóð yfir dagana 6.-26. febrúar og jókst heildarfjöldi þátttakenda um 2,5% milli ára en 21.400 manns tóku þátt í ár. Keppt er í grunnskólaflokki og vinnustaðakeppni og er þetta sjötta árið í röð sem keppnin er haldin. Jafnframt er keppt í einstaklingskeppni yfir allt árið.

Sú tegund hreyfingar sem var langvinsælust í ár meðal þátttakenda var ganga en hana stunduðu tæplega 28% þátttakenda. Tæplega 9% stunduðu líkamsrækt og rúmlega 5% stunduðu skíðaþróttina á tímabilinu. Sund og knattspyrna voru næst á listanum. Þátttakendur mega skrá niður alla hreyfingu en hún þarf þó að ná minnst 30 mínútum hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals hjá börnum og unglíngum. Fulltrúar tólf skóla og 33 fyrirtækja tóku á móti verðlaunum fyrir frammistöðu sína í ár.



### STÆRRI SKAMMTAR – FEITARA FÓLK

**Frá árinu** 1965 hefur algengi offitu í Bandaríkjunum vaxið úr 14 prósentum í það að vera í kringum 35 prósent. Samhliða þessu hafa matarskammtar stækkað gríðarlega. Sem dæmi mætti nefna að meðalstærð ávaxtasafa var 334 millilítar árið 1977 en 446 millilítar árið 1996. Það gerir aukningu um 34 prósent. Gosdrykkir stækkuðu úr 334 millilítrum í 588 millilítra, eða um 52 prósent, og snackskammtar úr 30 grömmum í 47 grömm, sem er 60 prósent stærðaraukning. Þá hafa rannsóknir sýnt að einstaklingar borða að meðaltali 30 prósentum meira séu þeim gefnir umtalsvert stærri skammtar. Þetta leiðir þó ekki til þess að þeir verði saddari. Hins vegar fitna þeir um 3,8 kíló á ári af þessari umframneyslu. Þannig má færa rök fyrir því að stærri skammtar leiði á endanum til aukinnar offitu.

Heimild: [www.visualnews.com](http://www.visualnews.com)



### SYNTU FYRIR SUMARKROPP

Vorjafndægur eru eftir viku og þá styttest í bert hold á sólríkum sumardögum. Enn er tækifæri til að komast í gott bikiniform og upplagt að nota sundlaugarnar til þess. Sund brennir hitaeningum hratt og vinnur á helstu vöðvum líkamans. Það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið því við áreynslu vinna hjarta og lungu ákaft að því að sjá vöðvum líkamans fyrir súrefni. Í sundi eykst þol fljótt fyrir lengri æfingar og með auknu þoli lækkar bæði blóðþrýstingur og hvíldarpúls. Sund sem regluleg hreyfing dregur einnig úr líkum á hjartasjúkdómum, áunninni sykursýki og heilablóðfalli.

# NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



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



## Endurheimt liðheilsa og laus við lyfin!

**Fyrir 3 árum gekkst ég undir liðskiptaaðgerð á mjöðm, hafði ég þurft að taka inn gigtarlyf í 5 ár þar á undan vegna slitgigtar í báðum mjöðmum og hálsliðum. Eftir aðgerðina var ég í tiltölulega stuttan tíma á sterkum verkjalyfjum því ég byrjaði meðfram þeim að taka inn NutriLenk og fann ég fljótt fyrir mun betri liðan.**

### Verkjalas og svaf eins og engill

Á einhverjum tímamarki ákvað ég að hætta að taka inn NutriLenk, mér leið svo vel - verkjalas og svaf allar nætur eins og engill en eftir nokkra daga fann ég fyrir gamalkunnum verkjum og var ég fljót að byrja aftur að taka inn NutriLenk.

Nú tek ég NutriLenk Gold að staðaldri, 3 töflur á dag eða fleiri – því þar sem mér finnst gaman af allri útiveru og fer til dæmis í golf, göngur og sund þá þarf ég að "hlusta" á líkamann og taka fleiri töflur þá daga sem ég er í meiri hreyfingu – allt upp í 5 töflur á dag.

NutriLenk Gold hefur reynst mér hin besta heilsubót og undravert hversu vel það virkaði eftir aðgerðina. Frábært að hægt sé að endurbæta liðheilsuna með náttúrulegu efni og get ég svo sannarlega mælt með NutriLenk Gold.

Anna K. Ágústsdóttir



### Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskefurrinn 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 liðbrjóskefni á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

### Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskefni og beinin

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

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

### Prófið sjálf-upplifð breytinguna!

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



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