

Heilsa

LAUGARDAGUR 29. DESEMBER 2018

Kynningar: Heilsuborg, OsteoStrong, LYFIS, Táralind, Reebok, Artasan, Vistor, Florealis.



Í Heilsulausnum fylgist fagfólk með framvindu og árangri þátttakenda út námskeiðið með mælingum og persónulegum viðtölum. MYND / MARINÓ FLÓVENT

Þeir sem vilja léttast og styrkjast koma í Heilsuborg

Heilsulausnir eru langvinsælasta námskeið Heilsuborgar, sniðnar fyrir þá sem vilja læra hvernig hægt er að bæta lífsstílinn til frambúðar og ná raunverulegum árangri. Lögð er áhersla á persónulega þjónustu og faglega nálgun, það að fólk er ólíkt og að ekki hentar öllum það sama. ➔2



Í Heilsulausnum er hreyfing þrjár var í viku og þjálfun sniðin að þörfum og getu hvers og eins. Reyndir og vel menntaðir íþróttfræðingar fylgjast vel með þátttakendum. MYND/MARINÓ FLÓVENT

Á nýju ári vilja margir koma mataræðinu í betri farveg og fara að hreyfa sig meira. Þeir sem koma til okkar í Heilsulausnir eru oftast búnir að reyna að laga mataræðið með ýmsum ráðum," segir Helga Margrét Clarke, forstöðumaður í Heilsuborg.

"Við kynnum til leiks nálgun sem er jákvæð og uppbyggileg en rifur fólk ekki niður."

Fæstir endast á kúr

"Þessi misserin er mikið rætt um ýmsa kúra, svo sem keto og föstur af ýmsu tagi, og margir sem hingað leita hafa prófað slíkt mataræði," upplýsir Helga Margrét. "Staðreyndin er hins vegar sú að margir gefast upp á kúrum því þeir geta bæði verið krefjandi og einhæfir. Oft er niðurstaðan sú að fólk er verr sett eftir á og óánægð með að hafa mistekist – að hafa ekki sýnt nægan viljastyrk. Við vitum hins vegar að það hentar fáum að vera á kúr alla ævi og alveg óþarfi að vera svekktur út í sig fyrir að hafa ekki haldið hann út."

Heilsulausnir taka á mikilvægustu þáttunum

"Heilsulausnir eru langvinsælasta námskeið Heilsuborgar, eiginlega Rollsinn okkar," segir Helga Margrét, en þar er tekið á öllu því mikilvægasta. "Við þjálfum fólk í að vera meðvitað um mataræði og matarvenjur, hreyfa sig reglulega og kennum leiðir til að geta sofð betur og óðlast andlega velliðan. Þar leggjum við áherslu á að fólk er ólíkt og að ekki hentar öllum það sama."

Hægt að ná árangri á ýmsa vega

Fræðsla er veigamikill hluti Heilsulausna.

"Við kynnum til leiks aðferðir og nýjar hugsanir sem fólk matar sig við, sinn lífsstíl og smekk, því aðvitað er fólk ólíkt," segir Helga Margrét.



Helga Margrét Clarke er forstöðumaður í Heilsuborg. MYND/ERNIR

Kynningarfundur um Heilsulausnir verður 16. janúar klukk- an 19.30. Fundurinn er ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir.

Til að ná árangri velur hver og einn það sem honum hentar í samræði við fagfólk Heilsuborgar.

"Við leggjum til dæmis áherslu á að fólk velji mat sem því finnst góður en sé ekki að borða eitthvað bara af því það stendur einhvers staðar. Ekki gera giltir um hvers staðar. Ekki gera giltir um þér leiðist – njóttu þess heldur að hreyfa þig og njóttu þess að borða góðan mat," segir Helga Margrét.

"Við notum líka heilsuappið SidekickHealth til að fræða og hvetja fólk og reynslan sýnir að það reynist mörugum vel."

Regluleg hreyfing

Í Heilsulausnum er hreyfing þrjár var í viku og allir ættu að geta fundið tíma sem hentar.

"Strax í upphafi leggjum við áherslu á að koma hreyfingunni í rútinu. Við komum til móts við vaktavinnufólk með úrvali tíma- setninga og á hverjum tíma eru ólíkir hópar í gangi þar sem þjálfun er sniðin að þörfum og getu hvers og eins," upplýsir Helga Margrét. "Reyndir og vel menntaðir íþróttfræðingar Heilsuborgar fylgjast vel með þátttakendum, til dæmis að æfingar séu gerðar rétt, og í upphafi er einstaklingsviðtal við íþróttfræðing þar sem farið er yfir stöðuna. Svo eru regluleg viðtöl í framhaldinu."

Leið á að mistakast og langar að gera hlutina rétt

"Ég er búin að gera þetta ógeðslega oft, svo spring ég alltaf. Mér finnst ég vera í einhverju ójafnvægi, ég veit að blóðsykurinn sveiflast of mikið hjá mér. Stundum er ég svakalega þreytt. Ég á það til að borða óreglulega. Ég borða of hratt og mikið því ég er oft orðin alltof svöng þegar ég borða. Ég er of þung og min leið hefur verið að taka vel á því í ræktinni til að léttast. Innst inni veit ég að það er ekki nóg, ég þarf að taka á mataræðinu og lífsstílnum almennt. Ég veit heldur ekkert hvort ég er að hreyfa mig rétt, ég reyni bara að púla sem mest. Eftir fertugt fór ég að sofa verr og þreytan jókst. Ég er orðin svo leið á að vera óánægð með sjálfa mig, svo leið á að mistakast. Mig langar að gera hlutina rétt núna. Ég hlakka til að ná einhverjum alvöru árangri."

Kona, 44 ára, skráð í Heilsulausnir í janúar 2019

Mataræðið mikilvægt

"Í Heilsulausnum mælum við ekki með neinum öfgum í mataræði. Við kennum fólk á sjálft sig, hvernig það getur borðað hollan mat, hvað þarf til að halda blóðsykrinum jöfnum og hvernig best er að haga máltíðum," útskýrir Helga Margrét. "Við gefum ýmis heilræði varðandi innkaupin og Sólveig Sigurðardóttir, ástríðukokkur Heilsuborgar, deilir með okkur dásamlegum uppskriftum og allir fá að smakka. Það er einfaldara en margir halda að elda og borða góðan mat sem er líka hollur."

Hvernig gengur?

Í upphafi námskeiðsins Heilsulausna setur fólk sér markmið um árangur og vinnur í framhaldinu að því að ná þeim árangri.

"Sumir vilja léttast, aðrir styrkja sig og byggja upp vöðva," segir Helga Margrét. "Strax í upphafi námskeiðs mælum við fólk á sérstökum líkamsgreiningartæki. Þannig sést svart á hvítu hver samsetning líkamans er; til dæmis skóðum við bæði vöðvamassa og fitu. Við sjáum líka hver grunnbrennslan er og reiknum þannig út orkuþörfina miðað við hvaða markmiðum hver og einn vill ná. Það er afskaplega misjafnt hvernig fólk er samansett að þessu leyti."

Persónuleg nálgun og mælingar

"Við erum að gera dálitlar breytingar á Heilsulausnum núna til þess að koma enn betur til móts við óskir viðskiptavinnanna," upplýsir Helga Margrét. "Við ætlum að auka persónulegu nálgunina, annars vegar með reglulegum einkaviðtölum við bæði hjúkrunarfræðing og íþróttfræðing sem bæðir fylgja viðkomandi út námskeiði. Hins vegar bjóðum við fólk líka að mæta oftari í mælingar og fylgjast þannig enn betur með árangrinum."

Heilsulausnir í hnotskurn

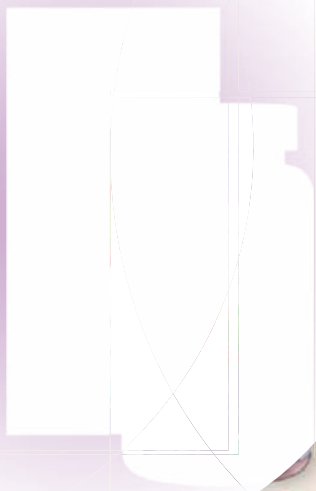
Heilsulausnir í 12 mánaða námskeið. Fyrir þá sem ekki vilja binda sig svo lengi er einnig í boði að kaupa fyrstu fjóra mánuðina og taka þá ákvörðun um framhaldið. Heilsulausnir hefjast 21. janúar. Skráning stendur yfir. Þeir sem vilja koma og fá smá ókeypis sýnishorn af Heilsulausnum án nokkurra skuldbindinga eru boðnir velkomnir í hreyfinguna dagana 14., 16. og 18. janúar. Skráning fer fram í móttöku Heilsuborgar.

Heilsuborg er í Höfðunum á Bildshöfða 9. Sími 560 1010. Nánari upplýsingar um Heilsulausnir á <https://heilsuborg.is/heilsulausnir/>



MYKIND BÆTIEFNALÍÑAN FRÁ GARDEN OF LIFE ER LÍFRÆN,
VEGAN OG LAUS VIÐ ÖLL AUKAEFNI

Þara það besta fyrir þig og Móður jörð!



Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best.

Gæði bætiefna skipta öllu máli.

Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn nái að nýta að fullu. Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3 og B12 vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hvort sem þig vantar fjölvítamín, B12, járn, D3 vítamín, steinefni eða C vítamín

Allt lífrænt - allt vegan

Tók sér tak þrátt fyrir ótal áföll

Ingunn Mary Midjord hefur bæði gengið í gegnum erfið veikindi og áföll undanfarin ár. Hún einsetti sér að ná tókum á lífi sínu og hefur unnið að því allt árið 2018 með góðum árangri. Hún hefur losað sig við 67 kíló.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Ingunn segir að þrátt fyrir að upp hafi komið erfið áföll á árinu sem er að líða sé hún engu að síður afar sát og ánægð með það. Hún segist lengi hafa barist við ofþyngd sem var farin að skapa

margvisleg vandamál í lífi hennar. „Ástæða þess að ég missti stjörn á þyngdinni er flókin. Ég lenti í alvarlegu vinnuslysi fyrir nokkrum árum, ég hef gengið í gegnum þrjár meðgöngur og þyngdist of mikið á þeim en ég hef jafnframt misst föstur fimm sinnum sem var ákaflega erfitt andlega. Ég var með fjölbliðurur á eggjastokkum og legslimufلاك sem gerði mér enn erfiðara að léttast. Það var því ekki eitthvað eitt heldur margvislegir erfiðleikar og veikindi sem ollu því að ég hreyfði mig ekki né borðaði rétt.“ útskýrir Ingunn.

Veikindin trufluðu daglegt líf

Þegar Ingunn hafði eignast þrjú börn sem nú eru 13, 5 og 4 ára, ákvað hún að láta fjarlægja leg og eggjastokka til að losna við stöðuga vonda verki. „Mig langaði að ná bata. Veikindin trufluðu líf mitt mikið. Ég tók því ákvörðun um að láta fjarlægja meinið,“ segir hún. „Að visu komu upp aukakvillar eftir legnámið. Ég fékk tímabundna lómun í smáþarmana og blóttappa í vinstra lungu. Ég þurfti að vera á blöðþynnningarlyfjum í hálf ár. Það tók mig nokkra mánuði að jafna mig eftir aðgerðina en ég fékk einnig samgröninga í maga. Engu að síður varð gjörbreyting á lífi mínu við að losna við verkina sem fylgdu legslimufلاكkinu. Ég gat allt í einu hreyft mig.“



Ingunn Mary hefur misst næri sjötíu kíló á árinu og segist horfa bjartsýn til ársins 2019 þar sem líf hennar hefur gjörbreytt á nokkrum mánuðum. Engu að síður hefur hún gengið í gegnum mörg áföll. MYND/ANTON BRINK

Í febrúar ákvað Ingunn að fara í hjáveituaðgerð þar sem hún var alltof þung. Hún fór til Lettlands í gegnum Medical Travel þar sem vel var tekið á móti henni. „Þar uppgötvadist að ég væri með samgröninga í maga og lækarnir þurftu að byrja á því að fjarlægja þá til að geta framkvæmt hjáveituaðgerðina. Einnig kom í ljós að ég væri með lengdan blæðingar-tíma sem þýðir að blóðið storknar ekki eins fljótt og það á að gera. Ég fékk innvortis blæðingar á magasvæðinu en lækirnir sem sinni mér í Lettlandi tók eftir því að ég varð föleri og föleri því oftast sem hann kikti á mig. Það var sami lækirnir sem fylgdi mér í gegnum allt ferlið. Honum fannst útlit mitt ekki eðlilegt og ákvað að rannsaka mig frekar. Í ljós kom mikið blöðleysi og ég var sendi í blöðgjöf í framhaldinu og aðgerð. Lækirnir ákvað að senda mig til blóðmeina-læknis sem fann út að ég væri með blæðingarsjúkdóm. Ég hafði farið í margar aðgerðir á Íslandi en engum lækni hérlendis hafði dottið þetta í hug. Þar fyrir utan er afar sjaldgæft að sjúklingar með þennan sjúkdóm fái blóttappa. Núna þarf að gefa mér einhvers konar þúst fyrir aðgerð til að virkja storknun í blóði. Lækarnir í Lettlandi voru ákaflega samviskusamir og ég er afar þakklát þeim. Hér á landi er mikið álag á læknum og þeir eru yfirhlaðnir störfum. Ég tók eftir því þegar ég fór í legnámið hversu starfsfólki á spítalanum var örþreytt og ég hafði eiginlega misst trú á því. Þess vegna leitaði ég eftir hjáveituaðgerð erlendis og sé ekki eftir því,“ segir Ingunn.

Ákvað að ná árangri í ræktinni

Í janúar byrjaði Ingunn í Aqua Zumba hjá Tanyu Dimitrova í Heilsuskóla Tanyu og segist hafa fengið allt annað viðhorf frá henni en öðrum þjálfurum. „Ég fann ekki fyrir fordómum vegna ofþyngdar minnar eins og ég hafði oft fundið fyrir á öðrum stöðum. Mér leið strax vel í ræktinni og náði árangri. Í febrúar tók ég mér fri á meðan ég fór í hjáveituaðgerðina. Ég fékk leyfi frá læknum til að byrja aftur þremur vikum eftir hana og það gerði mér gott. Hjáveituaðgerð er í raun gagnslaus nema þú breytir mataræði, hreyfingu og lífsstíl,“



Þessi mynd var tekin stuttu áður en Ingunn gafst upp og ákvað að breyta um lífsstíl. Á árinu 2018 hefur henni tekist að ná ótrúlegum árangri.

“Hjáveituaðgerðin hefur hjálpað mér að ná sjálfstrausti á ný og þótt hún sé ekki kraftaverkalækning er hún gott hjálpartæki.

segir Ingunn. „Ég hafði sett mér markmið og vildi fylgja því. Ég fékk mikla hvatningu frá Tanyu og bætti við mig fleiri námskeiðum hjá henni. Í janúar var ég 120 kíló en var 130 kíló þegar ég var þyngst. Núna er ég 63 kíló,“ segir Ingunn sem þurfti að fara í svuntuaðgerð í nóvember til að fjarlægja aukahúð sem getur verið fylgikvilli þess að léttast hratt. Sú aðgerð var framkvæmd hér á landi og hún var fljót að jafna sig eftir hana.

„Ég var ekki vel á mig komin andlega eftir öll áföllin og hef þurft að leita mér hjálpar vegna þess. Hreyfingin er stór partur af því að láta sér líða betur. Ég hef auknið hreyfingu og finn hvað hún gerir mér gott. Hjáveituaðgerðin hefur hjálpað mér að ná sjálfstrausti á ný og þótt hún sé ekki kraftaverkalækning er hún gott hjálpartæki og fyrir mig fullkomin hjálpa,“ segir Ingunn og bætir við að líf hennar hafi gjörbreytt á árinu til hins betra. „Ég get hreyft mig án sársauka, ég lærði að borða rétt og

lífsstíllinn hefur batnað hundrað prósent. Ég get þakkað fyrir það um áramótin að ég hef lengt lífslíkur minar umtalsvert á þessu ári og get þar af leiðandi verið lengur með börnunum mínum.

Alls kyns lífsstílsvandamál

Ég fékk gallsteina, nýrnasteina og var komin með sykursýki 2 vegna ofþyngdar. Sykursýkin er horfin. Alls kyns lífsstílsvandamál sem fylgja ofþyngd voru farin að plaga mig. Ég er að vinna í því að komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir vinnuslysið og hef fengið góða hjálpa til þess. Ég hef frábært teymi fagfólks í kringum mig sem aðstoðar mig við að ná markmiðum mínum. Ég vil endilega nefna Katerinu Baumruk, sjúkraþjálfara í Orkuhúsinu, sem ég fer til í hverri viku, einnig Salóme Ástu Arnardóttur, heimilislækni minn, og Pétur Hauksson geðlækni sem er sannkallaður bjargvættur. Svo auðvitað Tanya, hlaupahópurinn minn í Vikingi og Gunna hjá Trimform. Ég hef líka fengið frábæra hvatningu frá eiginmanni mínum. Ágústi Hlyni Hólmgeirssyni. Hann er kletturinn í lífi mínu,“ segir Ingunn.

„Ég gerði plan, setti mér markmið og hef fylgt þeim. Auk þess fékk ég mér snjallt til að fylgjast með hreyfingu og árangri,“ segir Ingunn Mary sem litur björtum augum til ársins 2019.

Vitamix.

Byrjaðu árið með stæl

Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!



Ascent serían frá Vitamix

Verð frá 94.999

25% afsláttur af aukakönum



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitækni.is



OsteoStrong – Besta leiðin að beinþéttni

Þegar líður að jólum líður líka að óteljandi áramótaheitum. Eitt það vinsælasta er að koma sér í form og það verður auðveldara en nokkru sinni áður eftir áramót, þegar OsteoStrong kemur til Íslands.

Á nýju ári opna hjónin Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason fyrirtækið OsteoStrong á Íslandi í Borgartúni 24. Fyrirtækið styrkir bein og vöðva svo um munar á aðeins 60 sekúndum, einu sinni í viku. Hjónin kynntu eigendur fyrirtækisins í Bretlandi í apríl síðastliðnum. „Eins og allir hinir hugsuðum við fyrst: Þetta er of gott til að vera satt!“ segir Svanlaug. „En svo skoðuðum við rannsóknirnar, hittum vísindamanninn og þau sem sjá um alþjóðavæðingu fyrirtækisins, sem eru í dag góðir vinir okkar.

OsteoStrong byggir á algerlega einstakri nýrri tækni sem var byrjað að nýta utan Bandaríkjanna á þessu ári.“ segir Svanlaug. „Hún byggir á rannsóknum sem hafa verið til í yfir hundrað ár en hefur ekki tekist að nýta á öruggan hátt fyrr en núna. Tækin sjálf hafa svo verið í þróun í 20 ár.“

Einstök beinþéttni og styrking

„Þegar við tölum um beinheilsu hugsa flestir um gamalt fólk.“ segir Svanlaug. „En styrkur beina skiptir máli fyrir alla. Styrkur vöðva takmarkast af styrk beina og því er OsteoStrong ekki síður mikilvægt fyrir íþróttafólk sem vill ná yfirburða árangri. Það kemur líka á óvart hversu margir eru með gísan bein út af lyfjum eða lélegu mataræði.

Almenn beinþéttmilyf þetta bein um 2% á ári að meðaltali, en rannsóknir sýna að OsteoStrong getur bætt beinþéttni að meðaltali um 14,7% á hálfu ári.“ segir Svanlaug. „Jafnvægi eykst að meðaltali um 77% eftir fimm skipti. Styrkur eykst líka að meðaltali um 73% eftir eitt ár og 290% eftir fjögur ár. Blóðsýkur, eða HbA1c, getur líka lækkað um 8,8% á hálfu ári.

Við þekkjum ekkert annað sem getur þétt bein með svo miklum hraða né boðið upp á svona mikla styrkingu á jafn stuttum æfingartíma.“ segir Svanlaug. „OsteoStrong er einstakur staður þar sem viðskiptavinir bæta heilsuna með því að bæta grunninn: beinagrindina.“

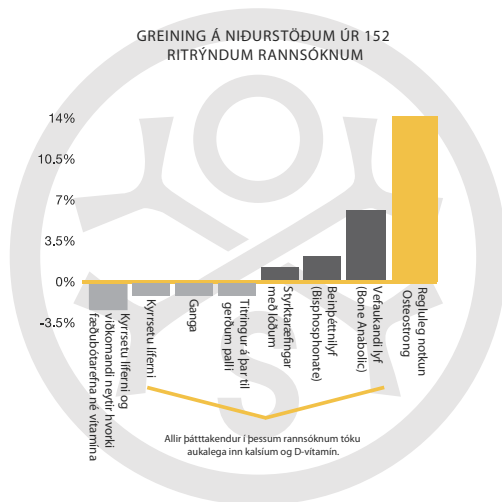
Með því að styrkja beinagrindina getur viðskiptavinur átt von á að:

- Auka beinþéttni
- Bæta líkamstöðu
- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Bæta árangur í íþróttum
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka blóðsýkur



Moe Salim leiðbeinandi, Bazil Hunte, einn af fyrstu rannsakendum OsteoStrong, Örn Helgason, eigandi, Svanlaug Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri og eigandi. Hörn Guðjónsdóttir, hjúkrunarfræðingur og leiðbeinandi. MYND: SIGTRYGGUR ARI

RANNSÓKNIR Á BEINÞÉTTNI



Notendur gera æfingar í tækjum undir handleiðslu þjálfara.

búist var við í upphafi. Til dæmis þarf 4,2 sinnum þunga einstaklings til þess að styrkja mjaðmabein. Fáir geta lyft slíkri þyngd en í OsteoStrong verður slíkt álag mögulegt eftir nokkur skipti.“

Senda miðtaugakerfinu skilaboð

„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á alla beinagrindina. Tækin eru kölluð Spectrum. Fótaþessa, niðurtog, uppþog og eitthvað sem má líkja við sitjandi bekkþessa.“ segir Svanlaug. „Munurinn á venjulegum líkamsræktartækjum og þessum er að ekki er um eiginlega hreyfingu að ræða heldur veitir vélin mótstöðu sem sleykst eftir því sem notandinn reynir meira á sig. Það þarf aðeins örstutt átak, eða um 15 sekúndur, fyrir hverja æfingu. Þá hefur miðtaugakerfið fengið upplýsingar um að þörf sé á uppbyggingu og hefst handa við að þetta bein og styrkja liðbönd og sinar. Þegar notandi stígar á tækið ber hann kort með örflögu upp að skjánum og tækið stillir sig í rétta stöðu fyrir viðkomandi.“ segir Svanlaug. „Á skjá sér svo notandinn hver árangurinn var þegar hann hóf fyrst notkun á tækjunum, hver besti árangurinn er og hver síðasti árangur var í kílóum. Þessar upp-

lýsingar eru sérlega hvetjandi til þess að gera betur í hvert sinn sem notandi æfir.

Spectrum tækin voru fundin upp af dr. John Jaquish, sem er sérstakur ráðgjafi OsteoStrong. Dr. Jaquish hefur komið fram á heimspingi um beinþynningu og er í stjórn „American Bone Health.“ segir Svanlaug. „Hann heldur fyrirlestur á hátíðaropnun OsteoStrong á Íslandi, sem verður í lok janúar.“

Aukinn árangur án slyshættu

„Í venjulegri íþróttaiðkun og lyftingum nær fólk yfirleitt aðeins að setja þyngd á beinagrindina sem samsvarar 1,26 – 1,54 sinnum líkamspýngd sinni.“ segir Svanlaug. „En eftir nokkur skipti hjá OsteoStrong er það oft að setja þyngd á beinin sem samsvarar 5-8 sinnum líkamspýngd sinni.

Á sama hátt og enginn getur kreppt hnefann svo fast að hann brjóti beinin í sjálfum sér, takmarkar líkaminn sjálfur það álag sem hann leggur á sig hverju sinni hjá OsteoStrong.“ segir Svanlaug. „Þess vegna er ekki slyshætta af notkun vélanna.“

Frekari upplýsingar má fá á www.osteoststrong.me eða í síma 419-9200.

WWW.OSTEOSTRONG.IS

Heilsubót í áskrift

„OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri, óháð styrk. Viðskiptavinir mæta á þar til gerða stöð í hverri viku í innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt.“ segir Svanlaug. „Okkur hefur lengi dreymt um að vinna saman að því að bæta líf fólks á einhvern hátt. Það small eitthvað þegar við kynntumst þessu verkefni. Við gátum ekki beðið!“ segir Örn.

Viðskiptavinir gerast áskrifendur að þjónustunni og þegar nýr viðskiptavinur gengur til liðs við OsteoStrong fer hann í gegnum mat þar sem jafnvægi, styrkur og beinþéttni eru mæld. Þannig fær viðskiptavinurinn skýra sýn á hvað þarf að bæta og hvaða möguleikar séu í boði til vaxtar.“ segir Svanlaug. „Þetta mat er endurtekið

reglulega til þess að varpa ljósi á árangurinn.“

Nýta lögmál Wolffs

„A ensku er aðferðin sem við beinum kölluð „osteogenic loading“ sem þýðir beinþéttningar-álag, lauslega þýtt. Rannsókn sem var framkvæmd fyrst seint á nitjándu öld leiddi í ljós svokallað lögmál Wolffs, sem gengur út á að ef það tekst að leggja þunga á beinin þá skilur líkaminn það sem þörf til að styrkja bein og viðkomandi frumur hefjast handa við uppbyggingu af krafti.“ segir Svanlaug. „Þessar rannsóknir eru víðurkenndar af læknávisindum um allan heim og hluti af grunnkennslu lækna í hinum vestræna heimi. Það var hins vegar ekki fyrr en árið 2012 sem Kevin Deere uppgötvaði að það þarf mjög mikið álag, meira en

Nýtt nikótínlyf: Zonnic pepparmint munnholsúði

Zonnic pepparmint munnholsúði er nýtt nikótínlyf með einstökum úðastúti þar sem úðað er á milli kinnar og tanna. Lyfið inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er ætlað til meðferðar við tóbaksfíkn og auðveldar þannig fólki að draga úr eða hætta tóbaksnotkun.

Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði er með friskandi piparmintubragði og gefur virkni á aðeins einni mínútu," segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir lyfjafræðingur hjá LYFIS. "Úðaglasíð er lítið og með einstökum úðastúti, en notkun úðans verður bæði auðveldari og áhrifaríkari með úðastútnum og hætta á aukaverkunum er minni."

Nikótínið frásogast í munnholinu

Zonnic pepparmint er fyrsti og eini nikótínúðinn á markaði sem er með úðastúti sem beinir nikótínúðanum á milli kinnar og tanna. Aðrir nikótínúðar á markaði eru þannig að úðað er inn í munninn en það getur valdið því að nikótínið fer beint aftur í kok og þaðan niður í maga þar sem það getur valdið brjóst-



LESIÐ FYLGISEÐILINN

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfja-skra.is.

"Zonnic nikótínúði er með friskandi piparmintubragði og gefur virkni á aðeins einni mínútu," segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

sviða og ertingu. Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna frásogast nikótínið í munnholinu, sem lágmarkar það magn nikótíns sem berst niður í

háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

Hættu á þinum hraða

Zonnic pepparmint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta alveg tóbaksnotkun og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sigarettu sem sleppt er að reykja er sigur. Þar sem mjög hátt hlutfall þeirra sem reyna að hætta reykingum hefur aftur tóbaksnotkun er mikilvægt að hver og einn taki ferlið á sínum hraða – sleppi einni sigarettu í einu.

Sölustaðir: Zonnic pepparmint er komið í sölu í öllum apótekum. Minnsta pakkingin fæst einnig í fjölda verslana og bensinstöðva.



Hvernig á að nota Zonnic pepparmint?

Úðastútnum er snúið til hliðar og beint á milli kinnar og tanna og úðað. Þegar reykingalöngun gerir vart við sig á úða 1-2 sinnum í senn. Hámarks-skammtur er 64 úðar á dag.



- Virkar á einni mínútu
- Með piparmintubragði
- Á góðu verði
- 40, 200 eða 400 (2x200) úðaskammtar í pakkingu

Heilaheilsan í fyrirrúmi

Heilinn er eins og við vitum stjórnstöð líkamans og því mikilvægt að halda honum í góðu lagi. Undanfarnir ár hefur meiri áhersla verið lögð á að rannsaka hvernig best er að fara að því.

Brynhildur Björnsdóttir

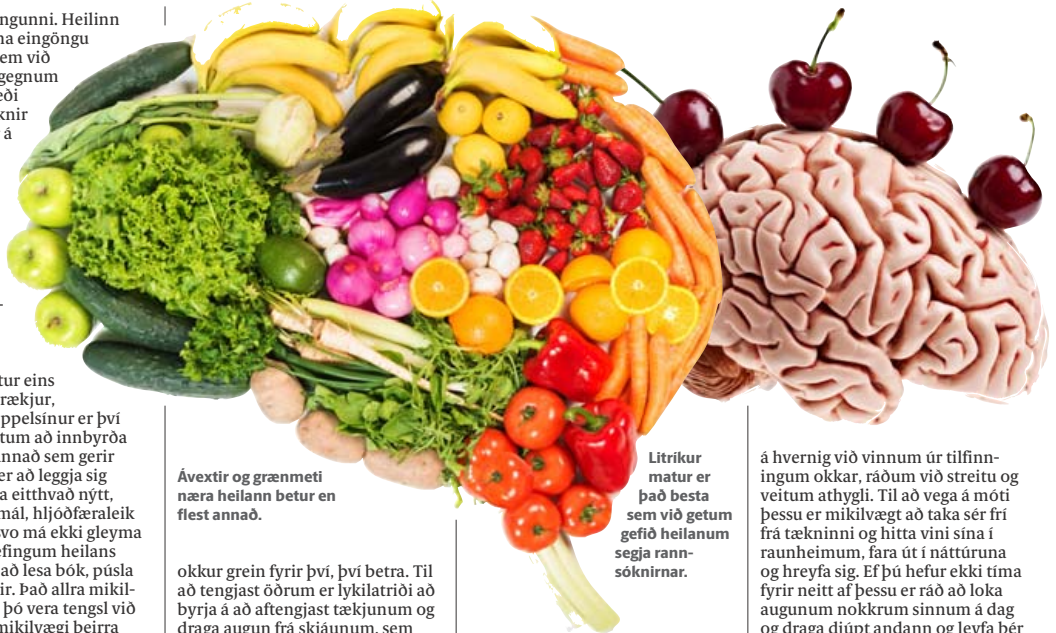
brynhildur@frettabladid.is



Léleg svefnæði, óhólt mataræði, stóðugt áreiti frá tækni, einum skjáum, og öreindir frá loftmengun, þetta eru bara nokkur þeirra atriða sem hafa áhrif á heilaheilsu þína á hverjum degi. Undanfarið ár hefur ástand heilans og áhrif þess á aðra heilsu verið í kastljósinu og niðurstöðurnar eru þær að heilaþokan sem við þjáumst sum af stundum er ekki bara í höfðinu á okkur, það sem þú borðar getur haft áhrif á minni og einbeitingu og heilinn er mögulega það líffæri sem fer verst út úr lélegu mataræði.

Og svo er það Alzheimer en áætlað er að næstum helmingur þeirra Bandaríkjamanna sem ná 85 ára aldri verði með Alzheimer á þeim merku tímamótum. Alzheimer er mest vaxandi faraldurinn á Vesturlöndum og árið 2050 mun hann leggja undir sig velferðarkerfin. Alzheimer-sjúkdómurinn hefur stundum verið kallaður sykursýki þrjú þar sem rannsóknir sýna að insúlínviðnáð sem einkennir sykursýki getur valdið ýmsum taugahrömunarsjúkdómum. Illa hefur gengið að þróa lyf við Alzheimer þannig að forvörn er besta sóknin á þeim vigstöðvum. Og þá er best

að byrja á næringunni. Heilinn fær næringu sína eingöngu í gegnum það sem við gefum honum gegnum daglegt mataræði okkar. Rannsóknir standa enn yfir á því hvernig er best að koma í veg fyrir heilahrómun en ýmislegt bendir til þess að fæðuteygundir sem eru litríkar frá náttúrunnar hendi (ekki Skittles) séu heilanum hagstæðar. Matur eins og rauðlaukur, rækjur, lax, bláber og appelsínur er því það sem við ættum að innbyrða fyrir heilann. Annað sem gerir heilanum gott er að leggja sig fram við að læra eitthvað nýtt, kannski tungumál, hljóðfæraleik eða íþrótt. Og svo má ekki gleyma þeim styrktaræfingum heilans sem felast í því að lesa bók, púsla eða leysa þrautir. Það allra mikilvægasta virðist þó vera tengsl við annað fólk en mikilvægi þeirra er sífellt að koma betur og betur í ljós. Staðreyndin er sú að við getum ekki ræktað heilaheilsuna ein og því fyrr sem við gerum



Ávextir og grænmeti næra heilann betur en flest annað.

okkur grein fyrir því, því betra. Til að tengjast öðrum er lyklatríði að byrja á að atfengjast tækjunum og draga augun frá skjánum, sem líka skaða heilann í okkur. Þættir eins og oflæði upplýsinga, skyndiverðlaun í formi læka, og fjöliðja eða multitasking geta haft áhrif

Litríkur matur er það besta sem við getum gefið heilanum segja rannsóknirnar.

á hvernig við vinnum úr tilfinningum okkar, ráðum við streitu og veitum athygli. Til að veiga á móti þessu er mikilvægt að taka sér fri frá tækninni og hitta vini sína í raunheimum, fara út í náttúruna og hreyfa sig. Ef þú hefur ekki tíma fyrir neitt af þessu er ráð að loka augunum nokkrum sinnum á dag og draga djúpt andann og leyfa þér að finna finna hvernig það kyrrir sálina og sinnið, nærir líkamann og hugann og ekki síst tengilinn þar á milli, heilann.

Ertu með augnþurrk?

Augnþurrkur er algengt vandamál sem getur valdið fólki miklum óþægindum. Táralind býður upp á sérhæfða greiningu á augnþurrki og nýjustu meðferð við þessum vanda.

Táralind er augnlæknastofa sem sérhæfir sig í greiningu og meðferð á augnþurrki. Augnþurrkur er afar algengt vandamál sem veldur fólki allt frá vægum óþægindum til verulegrar vanlíðunar,“ segir Sigurlaug Gunnarsdóttir, augnhjúkrunarfræðingur hjá Táralind. Samkvæmt erlendum rannsóknum má áætla að 5-30% þeirra sem eru eldri en fimmtíu ára þjáist af augnþurrki, en á mismunandi stigum.

Helstu einkenni augnþurrks eru særindi, kláði, þurrkur, sviði og mörgum finnst eins og það sé sandkorn í auganu. „Sumir geta orðið ljósfælnir og svo getur sjónskerpan verið breytileg, fókussinn kemur og fer. Aukið táraflæði er líka merki um þennan kvilla þannig að þeir sem tárast mikið geta einnig verið með augnþurrk,“ segir Sigurlaug og bætir við að augnþurrkur og hvarmabólga haldist oft í hendur.

Oft má rekja þurrkinn til þess að tárafilmu augans nær ekki að gegna hlutverki sínu á eðlilegan hátt, annaðhvort vegna þess að tárakirtlarnir gefa ekki frá sér nóg af tárur eða af því að fitukirtlar gefa ekki nægilega góða fitu, eða olíu, í tárin. Þar af leiðandi gufar táraöskvinn mjög hratt upp og augnþurrkur gerir vart við sig. Einnig getur hásekkjamittill, sem býr í augnhársekkjum, valdið



Sigurlaug Gunnarsdóttir er augnhjúkrunarfræðingur hjá Táralind.

þurrki og kláða í augum ef hann fjólgar sér of mikið.

Táralind gerir allar rannsóknir sem tengjast þurrum augum og finnur þar af leiðandi hvaðan augnþurrkurinn kemur og veitir fræðslu og kennslu í því hvernig er hægt að bæta líðan. Stundum þarf að veita sérhæfðari meðferð með lyfjum og töppum í tárögöng.

„Ef augnþurrkur er genginn langt og er á háu stigi getur hann haft áhrif á hornhimnu augans og þar af leiðandi á sjónina. Þess vegna er mikilvægt að meðhöndla væg einkenni sem fyrst,“ segir Sigurlaug, sem tekur á móti skjólstæðingum Táralindar.

„Við skipuleggjum meðferð fyrir hvern og einn og fylgjum þeim vel eftir,“ segir hún og bætir við að það



Hjá Táralind er m.a. veitt meðferð með sérstökum burstu sem heitir BlephEx. Hann þrífur augnhvarmana mjög vel og fjarlægir allar baktériur, örverur og hjálpar til við að opna flæði frá fitukirtlunum út í tárafilmuna. MYNDIR: SIG-TRYGGUR ARI



Nýtt tæki er komið í notkun hjá Táralind, E-Eye, sem lofar mjög góðu. Tækinu er beint að húðinni fyrir neðan augun og ljósbylgjur örva taug sem er þar undir. Taugin leiðir upp í fitukirtlana og bylgjurnar örva fitukirtlana og mýkja fituna svo olían blandast betur út í táraöskvann. Við það haldast tárin betur á auganu og fólki liður betur.

meðferð,“ segir Sigurlaug.

Margir halda að áðurnefnd óþægindi séu hluti af því að eldast en svo er ekki. „Það er hægt að gripa inn í og við hjá Táralind hjálpum fólki að liða betur og takast á við þetta. Sumir hafa þjáðst lengi og jafnvel gengið á milli lækna vegna óþæginda í augum. Ef fólk hefur grun um að það sé með augnþurrk mæli ég með að það komi til okkar í Táralind, fái ráðleggingar og fræðslu, augnhvarmaþvott og frekari meðferð ef þörf er á. Augun eru svo mikilvæg fyrir okkur öll,“ segir Sigurlaug.

Nánari upplýsingar má fá á heimasíðunni www.taralind.is. Hægt er að panta tíma á www.heilsuvera.is.

sé mikil eftirspurn eftir þjónustu Táralindar.

„Við veitum m.a. meðferð með sérstökum burstu sem heitir BlephEx. Hann þrífur augnhvarmana mjög vel og fjarlægir allar baktériur, örverur og hjálpar til við að opna flæði frá fitukirtlunum út í tárafilmuna. Við erum líka komin með nýtt tæki, E-Eye, sem lofar mjög góðu. Tækinu er beint að húðinni fyrir neðan augun og ljósbylgjur örva taug sem er þar undir. Taugin leiðir upp í fitukirtlana og bylgjurnar örva fitukirtlana og mýkja fituna svo olían

blandast betur út í táraöskvann. Við það haldast tárin betur á auganu og fólki liður betur. Fyrst þarf að koma í svokallaða forskoðun, til að meta hvort þessi meðferð henti skjólstæðingnum, taka þarf myndir af fitukirtlunum og sjá hvort kirtlarnir séu einfaldlega til staðar, þeir geta nefnilega horfið ef hvarmabólga er langt gengin. Meðferðin ber árangur í 80% tilfella og varir í þrjú ár hjá 60% þeirra sem gangast undir hana og 55% losna við gervitárin þannig að þetta er mikil bæting. Koma þarf í þrjú skipti til að fá árangursríka

AUGNÞURRKUR

Eins og það sé eitthvað í augunum

Augnþurrkur er ein af algengustu ástæðum heimsóknna til augnlækna.

Sviði, kláði, verkur, óþægindi og auknið táraflæði geta verið vísbending um að þú sért með augnþurrk.

www.taralind.is

E>EYE ER NÝ OG ÖRUGG MEÐFERÐ GEGN AUGNÞURRKI

E>Eye er tæki sem sérstaklega er ætlað til að meðhöndla augnþurrk sem stafar af of mikilli uppgufun tárna og nýtist því um 80% sjúklinga sem stríða við augnþurrk. Meðferðin er einungis útvortis, hún er sársaukalaus með öllu og það er engin hætt á að hún skaði augað.

Meðferðin ber árangur í 85% tilfella og 55% losnar við notkun gervitára.

Hafðu samband í síma 577 1001 eða sendu okkur fyrirspurn á taralind@taralind.is

táralind
Fyrir þurr augu



Katrín Eyvindsdóttir, verkefnastjóri hjá Reebok Fitness, fyrir miðju í neðri röð. Með henni á myndinni eru yfirþjálfarar CrossFit Kötlu og tveir hóp-tímakennarar. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Hollur lífsstíll á frábæru verði

Viðskiptavinir Reebok Fitness hafa aðgang að átta glæsilegum stöðvum og þremur sundlaugum fyrir aðeins 6.540 krónur á mánuði. Mjög fjölbreytt námskeið og skemmtilegir tímar eru í boði við allra hæfi og stöðvarnar eru vel tækjum búnar með einvala liði þjálfara.

Á rúmu ári hefur líkamsræktarkeiðjan Reebok Fitness opnað tvær nýjar stöðvar og þar með hafa viðskiptavinir hennar aðgang að átta stöðvum og þremur sundlaugum fyrir aðeins 6.540 kr. á mánuði án bindingar, segir Katrín Eyvindsdóttir, verkefnastjóri hjá Reebok Fitness.

„Við bjóðum upp á fjölbreytta hóptímatöflu og úrval af námskeiðum. Við gerum okkur vel grein fyrir því að fjölbreytnin skiptir miklu máli þegar kemur að líkamsrækt og að allir finni eitthvað við sitt hæfi. Til að mynda erum við með frábæra tíma í heitum sal á borð við Hot Body, Hot Yoga og fleiri frábæra tíma þar sem öllum er frjálst að mæta. Fyrir þá sem vilja meiri hraða er tilvalið að skella sér í hjólatíma, zumba tíma eða í lyftingatíma eins og Body Pump sem er mjög vinsælt.“

Fjölbreytt námskeið

Námskeiðin hefjast á nýju ári 7. janúar og verður eins og áður boðið upp á mjög fjölbreytt námskeið. „Þau eru bæði ætluð byrjendum og þeim sem vilja meiri áskorun. Ein af nýjungunum er ExtraFit aðhaldsnámskeið fyrir karla og konur þar sem þátttakendur geta mætt þrisvar sinnum í viku og valið á milli fimm stöðva og mismunandi tímasetninga, allt

“Við gerum okkur vel grein fyrir því að fjölbreytnin skiptir miklu máli þegar kemur að líkamsrækt og að allir finni eitthvað við sitt hæfi.”

eftir því sem hentar hverju sinni. Auk þessa erum við með krakkaFit, unglíngaFit, mömmuCrossFit, yoga 60 ára, karla yoga, trampolin fjór, Pilates, golf fitness og hot power tóning. Þar að auki verða fjölmörg önnur námskeið í boði eins og Fitness Box, Breyttur lífsstíll með Magga og yoga/gong námskeið. Að lokum má nefna að við höfum samstarf við Dans Brynju Péturs sem verður með spennandi námskeið á nýju ári í þremur stöðva okkar til að byrja með.“

Vel tækjum búnar

Tækjasalir Reebok Fitness eru mjög vel tækjum búnir, segir Katrín, og bendir á að þjálfarar bjóði upp á tækjakenntu sem mælt sé með. „Jafnframt bendum við viðskiptavinum á að skrá sig á námskeið undir leiðsögn þjálfara sem getur

verið gott þegar maður er að koma sér af stað. Fjölbreytnin skiptir miklu máli og mörgum þykir gott að brjóta upp vikuna með góðum tíma undir leiðsögn þjálfara. Við gerum auðvitað okkar besta til að taka vel á móti öllum og vitum að það getur verið áskorun að koma sér af stað í fyrsta sinn í ræktinni eða eftir nokkra hvíld.“

Einvala lið þjálfara

Hún hvetur alla til að koma og prufa Reebok Fitness enda hreinar og flottar stöðvar, vel útbúnar tækjum og með einvala lið þjálfara og starfsfólks að hennar sögn. „Við erum einnig afar stolt af tímunum í innrauðu sóluunum okkar í Lambhaga og Faxafeni. Þeir tímar hafa verið vel sóttir og fólk kann vel að meta þá nýjung. Í nokkrum stöðvum Reebok Fitness er einnig boðið upp á gufubað, heitan og kaldan pott auk barnagæslu. Svo nú er málið að drifa sig af stað. Hreyfing er ekki bara góð fyrir líkamlega heilsu heldur andlega líka. Rannsóknir sýna að líkaminn losar velliðunar- og verkjastillandi endorfín þegar við hreyfum okkur. Því er um að gera að vipa sér úr sparifötunum og í æfingagallann.“

Nánari upplýsingar á www.reebok-fitness.is.



Það er vel tekið á því í fallegri aðstöðu Reebok Fitness.



Fjölbreyttir tímar, námskeið, dans, jóga og margt skemmtilegt er í boði hjá Reebok Fitness. MYNDIR/SMÁRI PRASTARSON



Hóptímarnir einkennast af miklu fjöri, svita og gleði.

Vöxtur hjá CrossFit Kötlu

CrossFit Katla er staðsett í tveimur stöðvum Reebok Fitness og býður upp á fjölda tíma fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.

CrossFit Katla er staðsett í tveimur stöðvum Reebok Fitness, í Holtagörðum og í Lambhaga. Brynjar Ingólfsson og Davíð Örn Ólafsson eru yfirþjálfarar CrossFit Kötlu og segja þeir fjölda tíma í boði fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna. „Við bjóðum upp á rúmlega 50 hefðbundna WOD tíma í viku en jafnframt erum við með mömmutíma, krakkatíma fyrir 4.-7. bekk



Davíð Örn Ólafsson (l.v.) og Brynjar Ingólfsson eru yfirþjálfarar CrossFit Kötlu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

og unglingatíma fyrir 8.-10. bekk,“ segir Brynjar.

CrossFit Katla fylgir opnunartíma Reebok Fitness sem þýðir langan opnunartíma, bætur Davíð Örn við. „Iðkendur hafa verið duglegir að nýta sér mikið svokallaða „open box“ tíma en þá er hægt að nota þá sali sem eru ónýttir.“

Vel sótt námskeið

Þeir segja mikinn vöxt hafa verið undanfarið og t.d. hafi verið uppselt á öll grunnnámskeið síðustu sex mánuði. „Næstu grunnnámskeið hefjast 7. janúar og verða þrjú námskeið í boði; á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum kl. 6.15 í Holtagörðum, á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum kl. 17.30 í Holtagörðum og á mánudögum, þriðjudögum og fimmtudögum kl. 19.15 í Lambhaga.“

Nánari upplýsingar á www.crossfitkatla.is.

Spennandi vinningur í boði!

Reebok Fitness og ferðaskrifstofan KILROY bjóða viðskiptavinum Reebok Fitness upp á spennandi leik þar sem einn heppinn Reebok meðlimur mun vinna vikuféð fyrir tvo í Fitness Boot Camp búðirnar í Phuket á Tailandi. Katrín Eyvindsdóttir, verkefnastjóri hjá Reebok Fitness, segir þennan glæsilega vinning ætlaðan til að hvetja fólk af stað eftir hátíðarnar. „Allir þeir sem eru komnir með áskrift að Reebok Fitness fyrir lok dags 8. febrúar og mæta vel í janúar eiga möguleika að vinna þessa glæsilegu ferð.“

Fullkomin samsetning

Fitness Boot Camp á eyjunni Phuket í Tailandi er algjör snilld fyrir þá sem vilja halda áfram að efla heilsuna og kanna heiminn í leiðinni, segir Katrín. „Þar skiptir ekki máli í hversu góðu formi þú ert því allir geta stundað æfingar við sitt hæfi í búðunum. Einstaklingar geta tekið þátt í hópatímum og fundið sinn innri styrk í mögnuðu umhverfi. Á milli æfinganna er svo hægt að nota tímann til að upplifa



Milli æfinga er hægt að njóta stórbrotins landslags Tailands.

» Fitness Boot Camp á eyjunni Phuket í Tailandi er algjör snilld.

allt það besta sem Tailand hefur upp á að bjóða, til dæmis frábæra matargerð, magnaðar strendur og stórbrotið landslag. Þetta er hin fullkoma samsetning fyrir fólk sem vill halda áfram að bæta heilsuna og njóta svo dásamlegrar hvíldar í fallegu umhverfi.“



Í boði eru fjölbreyttir hópatímar í allt öðru umhverfi en Íslendingar eru vanir.

Vinningurinn er vikuféð fyrir tvo og er innifalið flug, far frá flugvelliinum, gisting, tvær máltíðir á dag sem eru sérsníðnar að heilsumarkmiðum vinningshafa, aðgangur að öllum þjálfunarbúnaði, þar á meðal heilsurækt á þremur hæðum, einkaþjálfunartími,

hópatímar, æfingar á ströndinni og margt fleira. Fitnessbúðirnar eru staðsettar í Phuket, nálægt Chalong, fjarri miklum ferðamannaströum og í kringum þær er síðan að finna fjöldann allan af heilsuveitingastöðum og börum, heilsubúðum og nuddstofum.



FYLGSTU MEÐ Á
 REEBOKFITNESS.IS

KILROY

Reebok
 FITNESS

Hjólað í 4.200 metra hæð

Fimmtán manna hjólahópur frá Íslandi dvaldi í tvær ævintýrlegar vikur í Nepal í haust. Heiða Aðalbjargar Jónsdóttir var með í för og mælir með ferðalögum á framandi slóðir, það fái fólk til að líta inn á við, núllstillast sig og njóta.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Heiða og vinkonur hennar voru í árlegri hausthjólaferð í fyrra þegar hugmyndin að þessu ferðalagi skaut upp kollinum. „Ein úr hópnum var nýlega komin frá Nepal. Nepal hafði verið ofarlega á blaði hjá okkur í dálítinn tíma en við Sólveig Pétursdóttir, vinkona mín, vorum hins vegar ekki í gírnum til að klífa Everest eða fara á gönguferð. Við hins vegar sáum fyrir okkur í hillinum að bruna niður nepalska fjallaslóða á hjólum,“ segir Heiða. Ákvörðunin var því tekin um að láta reyna á hjólaferð til Nepal, og vinkona Heiðu, Solla P, sá að mestu um skipulagninguna.

Áður sjálfstætt konungsríki
Ákveðið var að ferðast til Mustang-héraðs. „Efri hlutinn af Mustang-héraði var eitt sinn einangrað og sjálfstætt konungsríki sem tilheyrði Tíbet en er núna hluti af Nepal og var lokað ferðamönnum til ársins 1992. Í dag er þarna þjóðgarður og þurfa ferðamenn að borga sig inn á svæðið en vel er fylgst með umferð inn á og út af svæðinu,“ útskýrir Heiða. Mustang skipstíð í efra og neðra svæði og hópurinn hjólaði mest í neðra svæðinu sem er fjallendara en efra svæðið þurrara.



Náttúran í Nepal er stórbrotin og magnað að hjóla eftir afskekktum fjallaslóðum umvafinn háum klettum og tindum. MYNDIR/ KJARTAN LONG



Hópurinn á toppnum í 4.200 metra hæð, umvafinn háum tindum. MYND/TANGI

Hópurinn samanstóð af fimmtán manns sem tengdust með ýmsum hætti og hófðu stundað almenna útivist og fjallahjólreiðar í einhvern tíma. „Þetta var passlega stór hópur og við höfðum tók á að skipa okkur upp eftir formi. Fólk flakkaði svo á milli hópa eftir

því hvernig það var stemmt þann daginn. Með þessu fyrirkomalagi gátu allir farið á sínum hraða.“

Hjólað niður steintröppur og einstigi

Hópurinn flaug út 27. september en fyrsti áfangastaður var Katmandú. „Við flugum út með Qatar Airways og fórum þetta í þremur leggjum, Keflavík, Katar, Katmandú, við náðum að innrita hjólin og annan farangur í Keflavík og hann skilaði sér allur til Katmandú, sem var æði því það er alltaf smá stress að ferðast með svona búnað.“

Fyrsti hjóladagurinn var tekinn í úthverfi Katmandú þar sem hjólin og lærin voru prufukeyrð. Næst var ekið til Pokhara en á leiðinni var stoppað og kláfur tekinn upp í Manakamana-musteri. „Ferðin niður var frekar höst. Við fórum niður hundruð steintrappa, eftir vegslóðum og einstigi.“ Daginn eftir að komið var til Pokhara hjólaði hópurinn inn í frumskóg rétt utan við bæinn í miklum hita og raka.

Næst var flögð upp í fjöllin í Mustang-héraði. „Við lentum í litlu þorpi sem heitir Jomsom. Þaðan hjóluðum við milli fjallaslóða og gistum í Kagbeni, Tinighaon og Kalopani. Við vorum tvær til þrjár nætur á hverjum stað sem var frábært.“ Ferðin var skipulögð af frönskum leiðsögu-



Hópurinn stundar jóga og teygir eftir daginn, meðan beðið er eftir að sólin setjist.



Hjólað niður steinlagðar tröppur.



Hjólunum skellt á bakið.

manni, Tangi, sem flutti til Nepal fyrir 15 árum. „Hann starfar sem leiðsögumaður í nokkra mánuði á ári og nýtir svo frítímann í að leita að nýjum slóðum og hugmyndum fyrir næsta tímabil. Sjálfur fylgdi hann hópnum eftir alla daga en auk hans voru þrjú nepalskir leiðsögumenn með í för auk bílstjóra. „Þau voru öll frábær og sáum um allt viðhald á hjólunum okkar og stjórnuðu algjörlega við okkur.“

Heiðu kom á óvart hversu mjög slóðarnir sem þau hjóluðu eftir voru fyrir utan alfaraleið. „Við hittum litíð af öðrum ferðamönnum þrátt fyrir að vera mjög nálægt vinsælli gönguleið í kringum Annapurna.“

Ferðin tók fjórtán daga í heild og var að stærstum hluta skipulögð sem hjólaferð. Þó gátu ferðalangarnir gert ýmislegt annað. „Við höldum til dæmis mót í félagsvist. Í Katmandú og Pokhara kiktum við í búðir og í Pokhara fórum við í svífvanglaug og sumir fóru í þyrilufurð yfir Everest.“

Fjölbreyttir dagar

Heiða segir ferðina í heild hafa verið mjög vel skipulögð. Dagsúrarnir voru mislangir og fjölbreyttir. „Dagarnir byrjuðu á staðgóðum morgunverði, hafragraut, kaffi og eggjáhæru. Svo var farið

í það að sterilisera vatnið, bæta í það sótltum og raða í bakpokann fyrir daginn. Hjóladagarnir voru yfirleitt um sex tímar, með töluverðu klífri. Lengsti dagurinn var um átta tímar en þá fórum við upp í 4.200 metra hæð. Það var alveg magnað að vera komin þangað upp en enn voru 3.000 metrar í hæstu tinda í kring. Eftir hjóladaginn var kannski skálað í einum köldum og deginum svo lokað með þjóðarrétti Nepala, dal bhat, sem er hrisgrjónaréttur.“

Gott að líta inn á við

Heiða mælir klárlega með ferðalagi á framandi slóðir. „Það fær mann til þess að líta inn á við, núllstillast sig og njóta. Ekki skemmdi fyrir að ferðast um á hjóli. Maður fer svo passlega hratt yfir. Það gat tekið á að koma sér upp brekkurnar en niðurferðin bætti það alveg upp.“

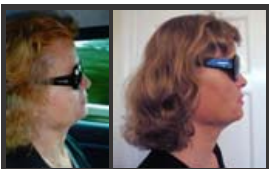
Heiða segir slóðana oft hafa verið tæknilega og að oft hafi hún verið á bremsunni enda nokkuð langt í hjálpi ef eitthvað kom upp á. „Ferðin gekk nokkuð áfallalaust fyrir sig, það voru aðallega einstaka varahlutir í hjólunum sem gáfu sig en ekkert sem ekki var hægt að redda á staðnum. Það sem toppaði ferðina var hvað hópurinn var góður og samstilltur.“

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.



Fyrir

Eftir

www.birkiaska.is

Betra geð og meiri gleði í skammdeginu

Positive Mood inniheldur saffran en góð virkni þess hefur verið staðfest með klínískum rannsóknum. Saffran þykir hafa jákvæð áhrif á andlega líðan og tilfinningalegt jafnvægi.

Fjölmargin kljást við væga depurð eða eru kannski ekki alveg í jafnvægi tilfinningalega. Það er margt sem getur spilað þar inn í en gæti hugsast að það sé til náttúrulegt efni sem gæti hjálpað til við að koma á jafnvægi og lyfta andanum örliði? Svárið við því er já en ein vinsælasta nýjungin á bætiefnamarkaðinum í dag er saffran og hafa rannsóknir sýnt fram á að það hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og eykur tilfinningalegt jafnvægi.

Saffran þekkt lækningajurt

Saffran er fræni saffrankrókussins sem er lágvaxin planta af sverðliljuætt. Flestir þekkjá það þó sem krydd og/eda litunarefni en það er jafnframt dýrasta krydd í heimi sökum þess hversu seintlegt er að safna fræninu. Nú hafa verið gerðar klínískar rannsóknir á saffrani og eins og með svo margt sem náttúran býður okkur upp á þá getur það nýst okkur afar vel til að viðhalda heilbrigði, í þessu tilfelli andlegu heilbrigði.

Gegn depurð og andlegu ójafnvægi

Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á að 30 mg af saffrani daglega í a.m.k. 6 vikur bættu lundarfár og virka vel gegn vægum einkennum þunglyndis eða depurðar. Saffran er því orðið eitt vinsælasta bætiefnið á markaðnum í ár og ekki er það verra að engar aukaverkanir fylgja inntöku.

Positive Mood innheldur saffran

Positive Mood er nú komið á



Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á að 30 mg af saffrani daglega í a.m.k. 6 vikur bættu lundarfár og virka vel gegn vægum einkennum þunglyndis eða depurðar.

3 mánaða skammtur

markað á Íslandi. Dagskammturinn er 1 tafla og inniheldur hún 30 mg af saffrani ásamt B2, 3 og 7 vitaminum og magnesíum en þessi

vitamin og steinefni styðja við eðlilega tauga- og vöðvstarfsemi. Frábært bætiefni til að létta lund og draga úr tilfinningasveiflum.



Minni sykurlöngun, jafnari blóðsykur og aukin orka

Rasperry Ketones frá Natures Aid getur hjálpað til að losna við sykurþörfina og minnka matarlöngunina. Fjölmargin tala um aukna orku, að auðveldara sé að losna við aukakílóin og halda kjörþyngd.

valdið bólgum í líkamanum sem við finnum oft sérstaklega fyrir í líðunum. Hann kemur ójafnvægi á þarmaflórana, getur valdið sveppasykingum, hefur slæm áhrif á blóðsykurinn og insúlínframleiðslu líkamans sem yfir undir fitusöfnum. Það er því til mikils að vinna fyrir okkur að losna við sykurinn og hefur Rasperry Ketones reynst mörgum vel í þeim efnum.

Náttúrulegur andoxunargjafi

Rasperry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. Rasperry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt, ásamt því að við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega, þá söfnum við ekki umframfitu.

Fitubrennsla

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lifrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukin fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum.



Agnes Hlíf segir það lykिलinn að velgengi, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu.

Dregur úr sykurþörf og eykur kraft

Agnes Hlíf Andrésdóttir er viðskiptastjóri hjá Hvíta húsinu, móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl. „Ég sinni krefjandi starfi sem krefst bæði mikils aga og einbeitingar á hverjum einasta degi. Það skiptir mig því gríðarlega miklu máli að æfa reglulega og huga vel að næringunni minni.“

Agnes Hlíf segir það lykिलinn að velgengi, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu. Það skipti ekki síður máli að vera góð fyrirmynd og stundum geti stríðið við sykurþúkann tekið á. „Rasperry Ketones

kom því eins og himnasending inn í líf mitt. Það dregur ekki aðeins úr sykurþörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oftan en ekki þetta „litla auka“ sem stundum vantar upp á þegar kemur að daglegu amstri.“ segir Agnes Hlíf. „Ég byrja daginn alltaf á að taka eina töflu fyrir morgunmat og finn hvernig það gefur mér strax auka kraft inn í daginn. Svo tek ég eina áður en ég fer á æfingu, hvort sem það er í hádeginu eða seinni-partinn. Fyrir mér er Rasperry Ketones jafn mikilvægt og lýsið er fyrir börnin mín,“ útskýrir hún. „Græna te-ið í Rasperry Ketones hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst

jafnari og stöðguri en ella. Ég mæli hikaust með Rasperry Ketones fyrir fólk með marga bolta á lofti.“

Veldu gæði

Hvert hylki inniheldur 400 mg af hreinum Rasperry kjarna ásamt 35 mg kjarna af hreinu grænu tei. Það inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni, laktósa eða ger. Rasperry Ketones Advance frá Natures Aid er GMP vottað (Good manufacturing process) og uppfyllir það ströngustu gæðakröfur sem völ er á.

Fest í apótekum heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Sykur er eitt-hvað sem gleður bragðlauka flestra okkar en getur líka verið eitt það óhollasta sem við látum ofan í okkur. Sykurinn getur nefnilega valdið fikn sem þýðir að erfitt er að hætta neyslu án þess að finna verulega fyrir því. Sykurneysla getur





Mynta og Tröllatré



Jarðarber og Rabarbari



Lakkrís

HAp+ fæst í sex bragðtegundum í helstu verslunum og apótekum um land allt

📍 hapsmartcandy
📍 happlus
happlus.com



Sítróna



Kóla



Engifer og Lime

- HAp+ er þrjár sinnum virkara en að tryggja tyggjó
- HAp+ er klínískt prófað og einkaleyfisverndað á heimsvísu
- HAp+ er íslenskt hugvít í tannlæknis- og matvælafræðum

Tannlæknafélag Íslands mælir með HAp+ til að viðhalda heilbrigði tanna með öflugu munnvatnsflæði

Hleypur út árið í fertugasta sinn

Selfyssingurinn Ingvar Garðarsson stendur á merkilegum tímamótum á gamlársdag. Þá hleypur hann Gamblárshlaup ÍR í fertugasta sinn og á allt eins von á að hlaupa þau fjörutíu til viðbótar.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég man nokkuð vel eftir fyrsta Gamblárshlaupinu sem ég hljóp áramótin 1979. Þá voru keppendur tuttugu talsins en nú eru þeir komnir yfir þúsund og því búið að fjölga svoltið í hlauparahópnum á þessum fjörutíu árum," segir Ingvar sem er nýkominn til landsins eftir sitt fyrsta jólahald fjarri fósturjörðinni.

„Ég passaði mig á að koma heim á réttum tíma fyrir Gamblárshlaupið. Ég vildi auðvitað ekki sleppa þessum stóru tímamótum en svo verður það bónus ef maður nær að halda þessu áfram og hver veit nema ég nái að hlaupa önnur fjörutíu ár ef líf og heilsa leyfir," segir Ingvar kátur og fullur til hlökkunar.

Gamlárshlaup ÍR er hlaupið frá Hörpu, út Sæbraut að Kleppsvegi og til baka, alls 10 kílómetrar.

„Upphaflega var hlaupið frá gamla ÍR-húsinu við Tungötu, í kringum Seltjarnarnes, upp Suðurgötu framhjá Háskólanum og endað við ÍR-heimilið, alls 9,4 kílómetrar," útskýrir Ingvar sem um áramót fortíðar hefur hlaupið í öllum tegundum vetrarveðurs.

„Á fyrstu árunum var veður oft mun verra en það er núna, meiri snjór og kuldi. Ég man eftir einu

Gamlárshlaupinu þegar eljagangurinn var svo mikill á Nesinu að ég sá ekki í mennina á undan mér þótt stutt væri á milli okkar. Undanfarin áramót hefur veðrið verið mun skaplegra og ekki eins erfiðt viðureignar," segir Ingvar sem saknar ekki vona veðursins. „En það var ágætt að takast á við það líka og ákveðið ævintýri sem fylgdi því."

Frískur Flóamaður

Ingvar varð sextugur í byrjun árs. Hann býr á Selfossi en hefur ávallt komið í höfuðstaðinn á gamlársdag til að hlaupa Gamblárshlaup ÍR.

„Ég hef aldrei búið í Reykjavík en bjó í sveit áður en ég flutti á Selfoss. Mér þótti upphaflega spennandi að spreyta mig á Gamblárshlaupinu og dreif mig í fyrsta hlaupið þegar nokkrir félagar mínir ákváðu að fara. Síðan hefur það orðið að ómissandi áramótahefð hjá mér að hlaupa út árið. Margir mæta í búningum, það er létt yfir mannskapnum og gaman að hitta gamla kunningja en áður þekkti maður alla hlauparana sem ekki er möguleiki nú vegna fjöldans," segir Ingvar sem hleypur vanalega með jólasveinahúfu.

„Það hefur gefið mér miknið að hlaupa, gleði og afslöppun, og heilsufarslega er hlaup gott ef maður gerir ekki of miknið af því. Það er nefnilega líka hægt að



hlaupa of miknið," segir Ingvar sem byrjaði að stunda hlaup í sveitinni sinni 1973.

„Ég byrjaði að leika mér að hlaupa vissar vegalengdir í sveitinni og tók þátt í brautarhlaupum sem unglingur á Selfossi. Þetta var

Hlaup eru fyrir löngu orðin að lífsstíl hjá Ingvari Garðarssyni sem hleypur sitt fertugasta Gamblárshlaup ÍR á gamlársdag. Hér er hann í Reykjavíkurmaraþoninu 2018. MYND/MAGNÚS JÓHANNESSON

og ég hef síðastliðin tuttugu ár verið meðlimur í hlaupahópnum Frískir Flóamenn á Selfossi sem er fjörutíu manna kjarni sem hleypur saman þrisvar í viku," upplýsir Ingvar en Frískir Flóamenn ætla vitaskuld að fjölmennu í Gamblárshlaupið á gamlársdag og hlaupa með Ingvari í tilefni af merkið á ganga.

„Ég hefði sennilega ekki trúað því um áramótin 1979 að ég yrði enn hlaupandi Gamblárshlaupið fjörutíu árum seinna en þetta verður ær skemmtilegra með árunum sem líða. Ég læt ekki staðar numið nú og hleyp á gamlársdag á meðan ég get. Svo er hægt að henda sér í veisluborð áramótaveislunnar með góðri samvisku og maður mætir vel svangur í það eftir hlaupið," segir Ingvar sem tekur þátt í fleiri hlaupum árið um kring, eins og í Vöðvangshlaupi ÍR á sumardaginn fyrsta og Reykjavíkurmaraþoninu frá upphafi.

„Ég á orðið vænt safn af alls kyns þátttökupeningum og hef farið utan í einhver hlaup eins og Parisarmaraþonið í vor. Þetta er orðið að lífsstíl og ég skokka, hleyp eða hjóla flestra minna ferða því ég finn hvað hreyfingin gefur mér miknið. Ég hef líka eignast góða vini og þátt í kringum hlaupin og það er góður félagskapur. Ég er við góða heilsu og það er engan bilbug á mér að finna."

Endurheimtu orkuna með Lindu Gunn

Sjúkráþjálfarinn Linda Gunn býður upp á sér-sniðin námskeið fyrir fólk með kulnun, síþreytu og vefjagigt.

Kulnun er raunverulegt vandamál í nútímanum og sífellt fleiri hverfa af vinnumarkaði vegna þess að þeir brenna út.



Í hverjum tíma er fræðsla og fylgir Linda henni eftir með daglegum upplýsingum og stuðningi í lokuðum hópi á Facebook.

„Nútilífinni krefst mikils af fólk. Hraðinn í þjóðfélaginu og kröfurnar sem við gerum til okkar eru svo miklar að hætt er við að eitthvað láti undan, sér í lagi ef við hlúum ekki meðvitað að okkur," segir sjúkráþjálfarinn Linda Gunnarsdóttir. Hún segir þá sem finna fyrir orkuleysi, endurteknum verkjum og erfiðleikum með svefn sýna skýr merki um að þeir séu að ganga of nærri sjálfum sér og þurfi þá að bregðast við. Hún segir úrræði til staðar og býður sjálf upp á sér-sniðin námskeið fyrir fólk með vefjagigt, síþreytu og þá sem finna fyrir ein-kennum kulnunar undir yfirskriftinni Endurheimtu orkuna.

Skref í átt að betri líðan

Linda býður upp á meðhöndlun í formi námskeiða sem eru sérstaklega þróuð fyrir fólk með vefjagigt og kulnun en þau henta líka þeim sem eru að vinna sig út úr veikindum og vilja byggja sig upp undir leiðsögn sjúkráþjálfara. Hún segir allt of algennt að fólk sé búið að setta sig við að vera orkultíð og með verki. „Það er hins vegar ótalmargt hægt að gera til að láta sér líða betur og óðlast meiri orku til þess að geta notið lífsins til fulls. Unnið er með líkama og sál í heild og saman finnum við röt vandans."

Persónulegur stuðningur

Þátttakendur hittast tvisvar í viku í sex vikur. „Það getur verið átak fyrir marga að hefja líkamsrækt og því mikilvægt að námskeiðið sé ekki of erfið. Við byrjum alla tíma á góðri fræðslu um verkefni vikunnar. Síðan kenni ég æfingar sem henta hverjum og einum. Við endum svo tímana á teygjum og slökun þar sem ég leiði hugleiðslu. Reynslan hefur sýnt að hún gefur þátttakendum jafn miknið og æfingarnar," segir Linda. Í hverjum tíma er fræðsla

“ Kröfurnar sem við gerum til okkar eru svo miklar að hætt er við að eitthvað láti undan.

og er henni fylgt eftir með daglegum upplýsingum og stuðningi í lokuðum hópi á Facebook. Linda segir þann stuðning og aðhald skipta sköpum og að fólk deili reynslusögum og árangri. Hún segir árangurinn ekki láta á sér standa og að þátttakendur óðlast bæði aukna orku og styrk.

Finnur röt vandans

Linda leggur mikla áherslu á að finna röt vandans hjá hverjum og einum og gerir áætlun út frá því. Linda segir nauðsynlegt að leiðrétta bólgustand sem hefur myndast í líkamanum með breyttu mataræði. 70-80% af ónæmiskerfinu liggja í meltingarvegnum og því mikilvægt að stuðla að heilbrigðri þarmaflöru þegar tekni séu skref í átt að betri heilsu. Þarmaflóran sé í rauninni forsenda heilbrigðrar starfsemi meltingarfæranna, en einnig hafi hún áhrif á taugakerfið og hormónakerfið. „Við förum svo vel yfir hvaða fleiri umhverfisþættir geta haft skaðleg áhrif á okkur ásamt því hvaða líkamsstaða og æfingar henta hverjum og einum. Þá er ég með fræðslu um svefnvenjur og mikilvægi þeirra ásamt hugleiðslu."

Notaleg og róleg æfingastöð í G-fit í Garðabænum

Námskeiðin eru kennd í líkamsræktarstöðinni G-fit að Kirkjukulundi 19 í Garðabæ. „Andrúmsloftið er afslappað og heimilislegt og aðstoðan öll hin glæsilegasta," segir Linda. Næsta námskeið hefst 14. janúar. Allar nánari upplýsingar er að finna á lindagunn.is.

LINDA GUNN
SJÚKRÁÞJÁLFR

Námskeið

Endurheimtu orkuna

Ertu að glíma við kulnun?

Viltu endurheimta orkuna?

Viltu næfa í notalegu umhverfi og fá faglega ráðgjöf og þjálfun hjá sjúkráþjálfara?

Dagleg eftirfylgni og stuðningur í lokuðum Facebook hóp.

Nýtt námskeið hefst 14. janúar

Tímarnir eru mánudaga kl 14:20 og miðvikudaga 13:20.

6 vikna námskeið Verð: 39.900kr

Tryggðu þér pláss linda@lindagunn.is www.lindagunn.is

Taktu skrefið í átt að reyklausu lífi!

Nicorette QuickMist munnhols-úðinn virkar eftir 60 sekúndur.

Nicorette QuickMist er notað sem hjálparmeðal til að halda reykbindingu, þegar fólk er að reyna að hættu að reykja, segir Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og markaðstengill hjá Vistor hf.

Nicorette QuickMist dregur úr fráhrarfseinkennum nikótíns, þ.m.t. reykingsþörf. Þegar skyndilega er hætt að sjá líkamanum fyrir nikótíni úr tóbaki fær fólk ýmiss konar óþægindi sem kallast fráhrarfseinkenni. Með notkun Nicorette QuickMist er hægt að koma í veg fyrir eða draga úr þessum óþægindum og löngun til að reykja. Það er vegna þess að í

skamman tíma fær fólk áfram lítið magn af nikótíni í líkamann. Nicorette QuickMist inniheldur ekki tjöru, kolsýring og önnur eiturefni sem eru í sigarettum.

Af hverju að nota nikótínlyf?

Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingsfólki að venja sig af tóbaki. Fráhrarfseinkenni og reykingsþörf eru helsta ástæða þess að fólk byrjar aftur að reykja en einkennin geta verið margvísleg, bæði tilfinningaleg og líkamleg.

Helstu fráhrarfseinkenni þegar reykningum er hætt:

- svefnleysi og depurð
- skapstyggð
- ergelsi eða reiði
- kvíði og eirðarleysi
- hægari hjartsláttur
- aukin matarlyst eða þyngdaraukning
- hósti, nefstífla eða nefrennsli
- hægðatregða
- reykingsþörf



Það er mikilvægt að þú fáið nóg nikótín í upphafi reykleysis svo þú eigir stöð á hættu á að falla. Fagerström prófið gefur þér hugmynd um hve háð/ur þú ert nikótíni, en tekur einnig tillit til reykingsvenja þinna. „Hægt er að nálgast prófið og fá ráðgjöf um val á nikótínlyfi í öllum apótekum,“ segir Guðný.

Hvernig á að nota Nicorette QuickMist

Nota skal 1-2 úða (úðaskammta), á þeim tíma sem þú ert vanur/vön að reykja sigarettu eða þegar reykjalöngunin gerir vart við sig. Hver úði gefur þér lítinn skammt af nikótíni sem frásogast hratt í gegnum slímhúðina í munninum og dregur samstundis úr nikótínþörfinni. Munnholsúðinn er fyrirferðarlítill og einfaldur í meðförum. Ferska mintubragðið gerir QuickMist að ákjósanlegri lausn til þess að losna við skyndilega reykingsþörf. Í hverjum skammti er 1 mg af nikótíni. QuickMist virkar eftir 60 sekúndur.

Að nota 2 lyfjaform samtímis

Ef þú ert mjög háð(ur) nikótíni geturðu notað 2 lyfjaform samtímis. Þá er Nicorette Invisi forðaplástur notaður í grunninn sem gefur jafnan nikótínskammt allan daginn samhliða öðru lyfjaformi sem vinnur gegn skyndilegri nikótínþörf, t.d. Nicorette lyfjatyggi, QuickMist munnholsúða, Microtab tungurótartöflum, innsogslyfi eða Cooldrops munnsgöflum.



Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor. MYND/EYÞÓR

Þú getur fengið Nicorette QuickMist í 2 pakkningastæðum:

- Með einum úðastauk (150 skammtar).
- Með tveim úðastaukum (2 x 150 skammtar).
- Nicorette QuickMist fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Lyfjatyggi skal tygja hægt og láta liggja í munnnum öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Forðaplástur er settur á húð. Munnsgöflur eru

láttnar leysast upp í munn. Tungurótartöflur eru láttnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsgöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535 7000



15%

afsláttur af öllum Nicorette lyfjaformum

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingsfólki að draga úr eða venja sig af tóbaki. Lyfjatyggi skal tygja rólega og láta liggja kyrt í munninum öðru hverja. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Forðaplástur er settur á húð. Munnsgöflur eru láttnar leysast upp í munn. Tungurótartöflur eru láttnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsgöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

LYFJA
 – Lífið heil

Í CrossFit eins og mamma

Björg Jóhannsdóttir ákvað að fara á grunnnámskeið í CrossFit eftir að móðir hennar fór að æfa íþróttina. Hún mælir með að setja sér raunhæf markmið þegar kemur að heilsusamlegum lífsstíl.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Síðustu fimm árin hefur Björg æft CrossFit nokkrum sinnum í viku en á sínum yngri árum var hún í fótbolta. Að loknu stúdentsprófi fór hún í íþrótt- og heilsufræði eftir að hafa heyrt vel látið af því námi. „Ég var alls ekki ákveðin í að læra þetta fag, það var svo margt sem mér fannst spennandi og ég var alltaf að skipta um skoðun. Íþróttfræðin var einstaklega skemmtileg og ekki skemmdi fyrir að á þessum tíma var hún kennd á Laugarvatni þar sem ég var á heimavist. Þar var nægur félagskapur og nóg að gera. Ég var ánægð með að námið sjálf var að miklum hluta verklegt í bland við þetta bóklega,“ segir Björg glöð í bragði.

Um tíma bjó Björg á Möltu og eftir að hún flutti aftur heim byrjaði hún að æfa CrossFit af fullum krafti. „Mamma var þá byrjuð í CrossFit og líkaði svo vel að ég ákvað að fara á grunnnámskeið því mig langaði að prófa eitthvað nýtt. Stærsti kosturinn við þessa

„Það er ekki nóg að hreyfa sig reglulega heldur skiptir einnig máli að fá nægan svefn, huga að mataræðinu, andlegri heilsu og félagslegum þáttum. Mikilvægt er að rækta og vinna með alla þessa þætti, án öfga. Til dæmis er nóg að hreyfa sig í 30 mínútur á dag.“

íþrótt er hvað hún er ótrúlega fjölbreytt. Hún er sambland af styrk, snerpu og þoli með alls konar mismunandi æfingum. CrossFit styrkir mann á öllum sviðum og er persónulega besta líkamsrækt sem ég hef fundið fyrir mig.“

Gaman að sippa

Spurð hver sé uppáhaldsæfingin segir Björg margar æfingar koma til greina því þær séu allar svo

skemmtilegar. „En ætli ég verði ekki að segja tvöfalt sipp eða handstöðuarmbeygur. Ég held að ástæðan fyrir að mér finnst sipp svona skemmtileg er að ég er nokkuð góð í því þannig það er eins og hálfgerð hvíld fyrir mig. Einnig finnst mér snörum mjög skemmtileg æfing, því hún er virkilega tæknileg og það er alltaf svo gaman að bæta sig í þeirri lyftu.“

Á milli æfinga finnst Björgu gott að fara í langa sturtu og horfa svo á einn góðan sjónvarpsþátt. „Ég næ yfirleitt ekki að slaka á fyrr en á kvöldin. Mér finnst gott að fara í göngutúr með hundinn, þá fæ ég ferskt loft og get verið svolítið ein með sjálfri mér. Ég fer líka yfirleitt mjög snemma að sofa, því svefninn er mér mjög mikilvægur. Þegar ég kem í rúmið tek ég oft nokkrar djúpsonunaraefingar til að ná að slaka vel á fyrir svefninn.“

Þægindi fram yfir fjölbreytni

Þegar Björg er spurð út í matarvenjur segir hún gríska jógúrt oftast verða fyrir valinu í morgunverð en kjúkling í kvöldverð. „Ég reyni samt að fá mér ekki alltaf það sama. Stundum fæ ég mér



Björg mælir með að setja sér markmið á nýju ári. MYND/ANTON BRINK

gríska jógúrt með kanil og eplum og svo finnst mér gott að blanda saman frosnum berjum með smá kókosmjólk og grískri jógúrt. Þegar ég vil breyta til fæ ég mér kaldan hafragraut eða chia-graut. Í hádeginu fæ ég mér oft flatkókur með kjúklingaskinku og papriku, hrökkbraud með kotasælu og papriku eða ommilettu með grænmeti til hlíðar í kvöldmat borða ég venjulegan heimilismat þar sem aðalhræfnið er samt oftast nær kjúklingur. Hægt er að gera marga góða og jafnframt mismunandi rétti úr kjúklingi. Ég mætti vera miklu duglegri að breyta til því mikilvægt er að borða fjölbreytta fæðu en ég festist stundum í einhverju sem mér finnst þægilegt.“

Persónuleg markmið Bjargar á nýju ári eru að vera duglegri að skipuleggja sig og æfa veikleika. „Oft fresta ég því að gera þær æfingar sem ég er ekki góð í, sem er náttúrulega vitleysa því það eru einmitt æfingarnar sem ég ætli að vera dugleg að vinna í,“ segir hún brosandí.

Svefn líka mikilvægur

Beðin um góð ráð varðandi heilsuna segir Björg að þar komi margir þættir saman. „Það er ekki nóg að hreyfa sig reglulega heldur skiptir einnig máli að fá nægan svefn, huga að mataræðinu, andlegri heilsu og félagslegum þáttum. Mikilvægt er að rækta og vinna með alla þessa þætti, án öfga. Til dæmis er nóg að hreyfa sig í 30 mínútur á dag,“ bendir hún á.

Björg mælir með að borða oft yfir daginn og minnka skammtastærðir, velja hollari kosti og hafa ávexti eða grænmeti með hverri máltíð. „Gott er að setja sér bæði langtíma- og skammtíma-markmið því hugaríðir breytist oft þegar stefnt er að einhverju ákveðnu takmarki. Ég mæli með að fara ekki of hratt af stað og breyta ekki of miklu í einu, hvorki í æfingum né mataræði. Einnig er mjög hvetjandi að fá einhvern félagslegur stuðningur getur gert mjög mikið fyrir mann.“



Sara Lind Brynjólfssdóttir

Sjúkraþjálfari og lyðheilsufræðingur.
Starfa sem sjúkraþjálfari hjá Gáska sjúkraþjálfun og Netsjúkraþjálfun.
Hef umsjón með hreyfiseðli hjá Heilsugæslu Garðabæjar og Sólvangi ásamt því að skrifa pistla fyrir NáttúruLækningafélag Íslands.

Ef einhverjar spurningar vakna þá ekki hika við að senda póst á netsjukrathjalfun@netsjukrathjalfun.is



netsjukrathjalfun.is

FJARÞJÁLFUN FYRIR EINSTAKLINGA MEÐ STOÐKERFISVERKI

Sérnsiðin æfingaáætlun fyrir einstaklinga með verki í stoðkerfinu (beinum, vöðvum og/eda liðum).

INNIFALID

Sérnsiðin æfingaáætlun og eftirfylgd í 4 vikur.

Myndbönd með æfingum þar sem vel er farið yfir líkamsstöðu og líkamsbeitingu við æfingarnar.

Fræðslumyndbönd um líkamsstöðu, líkamsbeitingu, svefn og hreyfingu.

Fræðslumyndbönd um hvernig hægt er að losa um stífa vöðva með boltum og rúllum.

VERÐ

20.000 kr. fyrir fyrstu 4 vikurnar.

10.000 kr. fyrir framhald í 4 vikur.

Fyrsta námskeiðið hefst **14. janúar 2019** og fer skráning fram í gegnum netsjukrathjalfun@netsjukrathjalfun.is



Samsett meðferð með forðaplástri og lyfjatyggi gúmmii eða munnsogstöflum er árangursrikari meðferð en að nota vörurnar hverja í sínu lagi.

Endanlega reyklaus

Nýttu þér aðstoð við að hætta að reykja með hjálparmeðólum, stuðningi og leiðbeiningum.

Nú er komið að því! Sigarett-urnar á að leggja á hilluna – í eitt skipti fyrir öll!

Ýmsar ástæður geta verið fyrir að vilja hætta að reykja fyrir fullt og allt. Hugsanlegt er að þú sért tilneyddur að leggja sigarett-urnar alveg á hilluna vegna þess að heilsufarslegar ástæður gera það að verkum að ekki er lengur mögulegt að reykja.

Eða ef til vill finnst þér það að vera reykingamaður sé ekki sérstaklega góð fyrirmynd fyrir börnin þín og fjölskylduna og nú ertu búin/búinn að safna nægum kjarki til að hefja baráttuna við vanann – í eitt skipti fyrir öll!

Hver svo sem ástæðan er – hafri þú ákveðið að hætta fyrir fullt og allt er skynsamlegt að skrifa niður ákveðna dagsetningu hvenær reykbindindið á að hefjast. Þegar þú ert búin/búinn að ákveða dagsetningu hefur þú eitthvað að stefna að og getur undirbúið þig – næstum eins og að þjálfa sig andlega.

Hvatning og viljastyrkur verða nýju bestu vinir þínir!

Notaðu líflínu

Nú hefur þú náð þetta langt og senn er komið að því að reykbindindið hefjist en sem betur fer er vól á ýmsum hjálparmeðólum.

Nýttu þér úrvalið af nikótínlyfjum sem eru í boði þannig að þú getir fengið mátulegt magn eftir þörfum í líkamann til að draga úr frá-hvarfseinkennum.

Samsett meðferð með lyfjatyggi-gúmmii og munnsogstöflum eða forðaplástri er árangursrik leið til að takast á við reykingalöngunina. Magninu getur þú stýrt eftir þörfum.

Mundu að verðlauna þig meðan á ferlinu stendur. Það er hvetjandi.

Örvænting – ég er við það að falla!

Taktu því bara rólega. Það er hægt að sækja sér góða hjálparmeðöllum.

þegar bráð þörf er á. Nýttu þér svokallaðan reyksíma, 800 6030, til að fá víðeigandi ráð til að takast á við löngunina. Drekkðu eitthvað kalt. Hreyfðu þig. Skrifaðu fimm orð sem byrja á V og fimm orð sem byrja á B. Hringdu til vinar.

„Hvers vegna?“ ertu kannski að hugsa. Sum neyðarráðanna eru eingöngu ætluð til að leiða athyglina að öðru til að dreifa huganum og fá þig til að hugsa um annað en löngunina til að reykja en önnur hins vegar til að grípa til í ákveðnum aðstæðum sem þú lendir í.

Ertu enn í þörf fyrir að reykja? Spjallaðu við reykleysisráðgjafa sem er til staðar með andlegan

stuðning og góð ráð. Mikilvægast er að muna að þú stendur ekki ein/einn!

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/Ice-Mint/Spearmint lyfjatyggi gúmmii, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Nánari upplýsingar um lyfið á sérlyfjaskrá.is. Nánar á nicotinell.is.

VERTU REYKLÁUS

Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL



NÝ VEFSÍÐA
WWW.NICOTINELL.IS



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggi gúmmii, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Jóga gegn kvíða og streitu

Þeir einstaklingar sem þjást af streitu og lenda í kulnun í starfi upplifa margir jákvæðar breytingar við að stunda jóga. Nú vinnur meistaranemi í geðheilbrigði að fyrstu íslensku rannsókninni um áhrif jóga á þunglyndi, kvíða og streitu.

Starri Freyr Jónsson
starr@frettabladid.is



Edith Gunnarsdóttir, meistaranemi í geðheilbrigði við Háskólann á Akureyri, vinnur nú að rannsókn í tengslum við meistaraverkefni sitt um áhrif jóga á þunglyndi, kvíða og streitu. Slik rannsókn hefur aldrei verið gerð hér á landi heldur einungis samantektir um jóga og áhrif þess, segir hún. „Í dag er streita ein af helstu ástæðum þess að einstaklingar leita sér lækniþjónustu auk þess sem kulnun í starfi verður sífellt algengari. Ómeðhöndluð streita getur leitt til alvarlegri sjúkdóma eins og kvíða og þunglyndis og því er mikilvægt að meðhöndla hana sem fyrst. Ég hef sjálf lent í kulnun í starfi og tala því af eigin reynslu. Sjálf upplifði ég margar jákvæðar breytingar fyrir nokkrum árum eftir að ég fór að stunda jóga og jóga nidra sem er jógiskur svefn. Ég hef líka gegnum tíðina séð jákvæðar breytingar hjá einstaklingum sem hafa sótt námskeið hjá mér en ég er með kennararéttindi í bæði jóga og jóga nidra og hef kennt mörg námskeið sem tengjast kvíða, streitu og velliðan. Það kom því í raun eiginlega ekkert annað til greina en að gera rannsókn á áhrifum jóga í meistaraverkefni mínu.“

Edith hefur lengi haft áhuga á mannlegri hegðun og velliðan. „Ég hef margra ára reynslu af 12 spora



„Sjálf upplifði ég margar jákvæðar breytingar fyrir nokkrum árum eftir að ég fór að stunda jóga og jóga nidra sem er jógiskur svefn,“ segir Edith Gunnarsdóttir, meistaranemi í geðheilbrigði við Háskólann á Akureyri. MYND/SIGTRYGGUR ARI

vinnu og hef unnið sjálfbodastarf í Kvænnafangelsinu og á geðdeild Landspítalans á meðan ég var í námi en ég lauk B.Sc. í sálfræði árið 2014.“

Ýmsar góðar afleiðingar

Margar rannsóknir hafa verið gerðar erlendis á áhrifum jóga á hina ýmsu kvilla, segir Edith. Hún segir þær sýna jákvæðar niðurstöður um áhrif jóga sem íhlutunar í meðferðarúræði gegn þunglyndi, kvíða og streitu. „Oft geta einstaklingar lent í því að finna fyrir einkennum þunglyndis og kvíða þrátt fyrir lyfjatöku. Jóga getur dregið úr einkennum þunglyndis og kvíða, hvort sem einstaklingar eru á lyfjum eða ekki. Um leið bætir jóga svefn og velliðan, eykur jákvæðari hugsun, minnkar streitu, spennu og reiði, dregur úr bólgu og minnkar streituhormónið kortísól.“

Einnig sýna rannsóknir að jóga nidra hefur jákvæð áhrif á ákveðin svæði í heilanum, segir Edith. „Þær sýna jákvæð áhrif á starfsemi í heilanum sem viðkemur lærdómi, minni, einbeitingu, samhæfingu tauga- og innkirtlakerfis og atferlivíðbragði við streitu og kvíða.“

Heildrænt kerfi

Hún segir jóga hafa góð áhrif á heilsu fólks enda sé um að ræða heildrænt kerfi sem bætir bæði líkamlega og andlega heilsu. „Jóga er ástundun sem hefur það markmið að tengja saman líkama, huga og sál. Oft virðist sem rof verði á

Um leið bætir jóga svefn og velliðan, eykur jákvæðari hugsun, minnkar streitu, spennu og reiði, dregur úr bólgu og minnkar streituhormónið kortísól.

milli líkama, huga og sálar sem veldur ójafnvægi í líkamanum sem um leið getur leitt til geðraskana eða annarra sjúkdóma. Margir huga aðeins að líkamanum en gleyma að huga að sálinni eða huganum. Á þeim námskeiðum sem ég hef kennt blanda ég saman jóga og jóga nidra. Í jóga nota ég hugleiðslu-, líkams- og öndunaræfingar sem eru sérstaklega til að draga úr þunglyndi, kvíða og streitu. Í hverjum tíma er endað á djúpslökun sem er kerfisbundin aðferð sem er leidd liggjandi djúpslökun sem hefur mikil og djúpstæð áhrif á líkama, huga og tilfinningar. Þetta er ein öflugasta aðferð í formi slökunar á stysta tímanum og jóga nidra slakar einstaklingurinn á öllu taugakerfinu sem er frábært fyrir fólk sem er að glíma við mikla streitu eða kvíða.“

Margvíslegur ávinningur
Hún segir ávinninginn af því að

stunda jóga og jóga nidra vera margvíslegan. „Við getum dregið úr einkennum þunglyndis, kvíða og streitu. Um leið byggjum við sterkara innkirtla-, ónámis- og taugakerfi, fáum betra jafnvægi og betri meltingu og svefn. Hugsunin verður jákvæðari, orkan verður meiri og við finnum innri frið og hugarró.“

Auk þess er jóga að hennar sögn frábær íhlutun sem meðferðarúræði við hinum ýmsu kvillum ásamt almennri heilbrigðisþjónustu. „Þar er jóga þægilegur kostur sem hefur engar aukaverkanir og þar sem aðgengi er auðvelt geta flestir stundað einhvers konar jóga. Því má segja að jóga færi okkur velliðan í amstri dagsins þar sem við náum að dvelja hér og nú en níutíund er lykllinn að hamingjunni.“

Klínískir listar til mælingar

Rannsóknarhluti meistaraverkefnisins verður í formi námskeiðs sem hún stýrir í janúar og ber heitið Leið að betri velliðan, jóga gegn streitu, kvíða og þunglyndi. „Námskeiðið stendur yfir í tíu vikur og kennt verður einu sinni í viku. Þar verða notaðir klínískir listar til að mæla streitu, kvíða og þunglyndi, fyrir og eftir námskeiðið til að mæla árangur. Ég býð einnig upp á fræðslu, jóga-, hugleiðslu- og öndunaræfingar og í lok hvers tíma verður farið í djúpslökun. Samhliða þessu verður heimavinna og aðgangur að lokuðum hópi á Facebook.“



Esther Helga Guðmundsdóttir
MSc. ráðgjafi



Sykur/matarfíkn er sjúkdómur og það er til lausn!

Meðferð hjá MFM matarfíknimiðstöðinni felur í sér greiningu á vandanum, fræðslu um lausn og prógram sem leiðir til bata!

Nýtt líf 30 daga námskeið

hefst með helgarnámskeiði laugardaginn 02.02.19.

4 mánaða námskeið fyrir endurkomu- og framhaldsfólk

hefst með helgarnámskeiði laugardaginn 09.02.19.

Greiningarviðtöl skv. umtali.

Allar nánari upplýsingar í síma 568 3868 eða matarfikn@matarfikn.is

www.matarfikn.is

Opinn
kynningarfundur MFM
verður haldinn
þriðjudaginn 22.01.19
kl. 17 í Síðumúla 33, 108 R.

Bakleikfimi



Hefst
10. jan.

Betri líðan í hálsi og baki undir leiðsögn sjúkráðgjafara.

Frábær aðstaða og góður tækjasalur á Bíldshöfða 9.

Upplýsingar og skráning á www.bakleikfimi.is





Feel Iceland vörurnar eru hrein íslensk fæðubótarefni án allra aukaefna sem innihalda meðal annars collagen úr íslenskum þorski. Vörurnar hafa vakið athygli víðsvegar um heiminn vegna hreinleika og virkni. Feel Iceland hefur verið með vöru á markaði síðan árið 2014 og hefur áunnið sér traust viðskiptavina í gegnum árin.

„Ég nota Amino Marine Collagen frá Feel Iceland daglega. Ég finn mikinn mun á húðinni minni síðan ég byrjaði. Ég nota einnig serum frá Feel Iceland og ég elska hvað vörurnar virka vel saman. Sem leikkona, er húðin mín stundum undir miklu álagi mikils farða og efna sem erta húðina. Með vörunum frá Feel Iceland helst húðin mín stinn og falleg, jafnvel undir álagi.“

Ragnheiður Ragnarsdóttir
leikkona

„Ég tek inn bæði collagen í duft- og töfluformi. Þar sem ég er viðkvæm í liðamótum og stoðkerfi finn ég gríðarlegan mun á mér. Ég mæli alltaf með Feel Iceland vörunum fyrir mína skjólstæðinga.“

Elísabet Finnbogadóttir
jógakennari



„Ég tek inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland daglega og sé strax mun á húð og liðum – ég vel þessa vöru því ég set allt mitt traust á íslenska fiskinn og fiskiafurðir okkar, sérstaklega þegar ég sé hvað er oft notað í aðrar vörur. Það er mjög handhægt að blanda duftinu í drykki og það er alveg hreint kollagen.“

Laufey Gunnarsdóttir
matvæla- og næringarfræðingur

„Nokkuð lengi hef ég verið illa haldin af slitgigt, einkum í hálsi, og síðustu ár búið við skert lífsgæði af þeim sökum. Árið 2017 var sérstaklega erfitt en í byrjun þessa árs fór ég að taka inn Amino Collagen duftið frá Feel Iceland og fann ég mjög þjótlega ótrúlega breytingu til batnaðar.“

Arnheiður Jónsdóttir
kennari

LOOK & FEEL YOUR NATURAL BEST

Dregur úr liðverkjum og minnkar stirðleika

Harpatinum er viðurkennt jurta-lyf sem dregur úr vægum gigtarverkjum og liðverkjum. Fjölmargir hafa góða reynslu af lyfinu og fæst það án lyfseðils í apótekum.

Íslenska lyfjafyrirtækið Florealis setti Harpatinum á markað fyrir á árinu og hefur það reynst mörkum vel. Harpatinum er unnið úr jurtinni djöflakló og inniheldur meðal annars efnið harpagosíð sem dregur úr bólgum og verkjum í liðum.

„Fjölmargar rannsóknir liggja að baki Harpatinum sem sýna að innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum og baki ásamt því að draga úr stirðleika. Sambærileg lyf hafa lengi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri,“ segir Elsa Halldórsdóttir, doktor í lyfjafræði og rannsókn- og þróunarstjóri hjá Florealis.

Harpatinum er lausn sem hentar vel fólki með langvinna verki í liðum vegna slits eða vægrar gigtar.



„Innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum og baki ásamt því að draga úr stirðleika,“ segir Elsa Halldórsdóttir, doktor í lyfjafræði og rannsókn- og þróunarstjóri hjá Florealis. MYND/ERNIR

Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í flestum apótekum. Notkun er 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

„Það er mikilvægt fyrir þá sem eru að fást við langvinna verki að geta haldið sér á hreyfingu því hreyfing er besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur þó reynst erfitt þegar verkir eru slæmir og

þannig myndast vítahringur sem getur verið erfitt að vinna sig út úr,“ segir Elsa.

Hún segist vona að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem finni til í liðum og stuðli að aukinni

hreyfingu. „Það hefur sést vel í rannsóknum á lyfinu að samfelld notkun dregur úr bólgum í liðum og verkjum. Það er líka mikilvægt að niðurstöður sýna að vöðvastifni og stirðleiki minnki þannig að fólk á auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Það skapar góðan grundvöll til að ná aftur stjórn og vinna á vanda málinu.“

Harpatinum er selt í flestum apótekum á landinu og kemur í litlum hylkjum sem auðvelt er að kyngja. Elsa leggur áherslu á að lyfið er framleitt undir ströngum



Það hefur sést vel í rannsóknum á lyfinu að samfelld notkun dregur úr bólgum í liðum og verkjum.

gæðakröfum til lyfjaframleiðslu og að það sé staðlað með tilliti til virkra efna. Slíkt tryggir að neytandinn fái alltaf rétta skammt af lyfinu sem er mjög mikilvægt þáttur þess að tryggja bæði rétta verkun og öryggi lyfjans. Lyfið er samþykkt af Lyfjastofnun og skráð í sérlyfjaskrá.

„Harpatinum er einnig með áþingingu til að meðhöndla meltingarónot. Það er kostur fyrir margar sem þurfa á bólgueyðandi gigtarlyfjum að halda, en slíkt lyf hafa oft óæskilegar aukaverkanir á maga. Harpatinum þolir almennt mjög vel og má taka með öðrum bólgueyðandi verkjalyfjum ef þarf að halda. Lyfið er engu að síður fyrst og fremst ætlað gegn liðverkjum,“ segir Elsa að lokum.

Hreyfingarleysi er að aukast

Samkvæmt nýlegri skýrslu frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er hreyfingarleysi almennt að aukast á heimsvísu. Stofnunin hefur áhyggjur af því að þetta valdi aukningu á ýmsum lífsstílsjúkdómum.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddufrreyr@frettabladid.is



Sérfræðingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar vara við því að það hafi náðst mjög litill árangur í baráttunni gegn hreyfingarleysi fólks um allan heim. Í nýlegri skýrslu stofnunarinnar er áætlað að rúmlega fjórðungur mannkyns, um

1,4 milljarðar manna, hreyfi sig ekki nóg. Þessi tala hefur næstum ekkert breyst síðan árið 2001.

Hreyfingarleysi getur aukið hættuna á ýmsum heilsufarsvandamálum, eins og hjartasjúkdómum, sykursýki 2 og ákveðnum gerðum krabbameins.

Rannsakendur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar skoðuðu gögn yfir hreyfingu sem fólk hafði skilað inn í 358 könnunum sem voru gerðar í 168 löndum og náðu til 1,9 milljóna þátttakenda.

Niðurstaða þeirra var að í löndum þar sem meðallaun eru há hefði hlutfall þeirra sem hreyfa sig ekki nóg aukist frá 32 prósentum árið 2001 í 37 prósent árið 2016, en í löndum með lág meðallaun hafði hlutfallið ekki breyst milli ára og var enn 16 prósent.

Fullorðinn einstaklingur á aldrinum 19-64 ára sem stundar minna en 150 mínútur af hóflegri hreyfingu á viku, eða 75 mínútur af öflugri líkamsrækt, telst ekki hreyfa sig nóg, samkvæmt viðmiðum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Þessi viðmið hafa reyndar verið gagnrýnd fyrir að vera einföldun, því fjöldi mínútna segir ekki endilega alla söguna um gæði hreyfingarinnar.

Augljós munur eftir tekjum

Minnta virkinn var hjá fólki sem býr í löndum með há meðallaun. Konur hreyfðu sig líka minna en karlmenn alls staðar í heiminum,



Í nýlegri skýrslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er áætlað að rúmlega fjórðungur mannkyns, 1,4 milljarðar, hreyfi sig ekki nóg. NORDICPHOTOS/GETTY

nema í Austur- og Suðaustur-Asíu. Mesti munurinn á hreyfingu kynjanna var í Suður-Asíu, Mið-Asíu, Miðausturlöndum, Norður-Afríku og í Vesturlöndum þar sem meðaltekjur eru háar.

Höfundar skýrslunnar segja að líklega séu ýmsir þættir sem útskýri þennan mun á milli kynjanna, þar á meðal auknar skyldur kvenna í barnaupplendi og menningarleg viðhorf sem gera konum erfiðara að stunda líkamsrækt.

Mesta hreyfingarleysið mældist í Kúveit, en þar reyndust 67%

fullorðinna ekki hreyfa sig nóg. Þar á eftir komu Sáði-Arabía, þar sem hlutfallið var 53% og svo Írak, þar sem 52% hreyfa sig ekki nóg. Hreyfingarleysið var líka mikið í Brasílu (47%), Bandaríkjunum (40%), Bretlandi (36%), Indlandi (34%), og í Asíu (30%). Það voru engin gögn um Ísland í rannsókninni.

Minnta hreyfingarleysið var í löndunum Úganda og Mósambík, en þar eru það bara um 6% sem hreyfa sig ekki nóg.

Í ríkari löndum keyra mjög margir og það er sífellt algengara

að fólk hreyfi sig ekki í vinnu og tómstundum. Sérfræðingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar segja að það útskýri auknið hreyfingarleysi á þessum svæðum. Aftur á móti er fólk líklegra til að hreyfa sig í vinnunni og ganga eða nota almenningsgöngur í fátækari löndum.

Ójöfnuður milli kynjanna

Höfundar skýrslunnar voruðu við því að eins og staðan er núna stefni í að markmið Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, að minnka hreyfingarleysi um 10% á heimsvísu fyrir árið 2025, náist ekki.

Aðalhöfundur skýrslunnar, dr. Regina Guthold, sagði að allt þetta hreyfingarleysi auki hættuna á alls kyns heilsufarsvandamálum og lífsstílsjúkdómum. Annar höfundur skýrslunnar, dr. Fiona Bull, sagði að það væri nauðsynlegt að bæta úr ójöfnuði kynjanna í aðgengi að hreyfingu til að draga úr hreyfingarleysi á heimsvísu. Það þyrfti að gera með því að búa til og kynna tækifæri fyrir konur til að stunda líkamsrækt á öruggan, ódýran og samfélagslega viðurkenndan hátt.

Sérfræðingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar segja að til að vinna gegn þessu hreyfingarleysi verði stjórnvöld að gera íþróttum hátt undir höfði og bæði gera fólki auðveldara að ganga og hjóla og hvetja það til þess.

RISA ÚTSALA

20-70% afsláttur af öllum vörum

2.-10. janúar 2019



Allir Brooks skór á 14.000 kr.

Sama útsöluverð og í fyrra þrátt fyrir gengislækkun



30%
afsláttur
af FootJoy golfskóm



25%
afsláttur
af öllum fatnaði.
Sama verð og í USA



30%
afsláttur
af Ecco sandölum,
götuskóm og barnaskóm

Höfum opnað glæsilega sölusíðu

www.gongugreining.is

Allar vörur eru með sama afslætti á heimasíðu



EINS OG FÆTUR TOGA

www.gongugreining.is

Orkuhúsinu Suðurlandsbraut 34 og Bæjarlind 4 Kópavogi - Sími 55 77 100

Setti takmarkið á toppinn

Póroúlfur Ingi Þórsson, verkefnastjóri í Heilbrigðislausnum hjá Origo, setti sér það markmið 1. janúar 2016 að verða besti hlaupari landsins í sínum aldursflokki. Nú þremur árum síðar er hann mörgum Íslandsmetum ríkari. Hann byrjaði að hlaupa um 25 ára og hafði lítið hreyft sig fyrir það.

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Póroúlfur Ingi Þórsson byrjaði að hlaupa um tuttugu og fimm ára aldur. Rétt fyrir fertugt setti hann sér það markmið að verða bestur í sínum aldursflokki. Síðan hefur hann sett sex Íslandsmet í öldungaflokkum og er núverandi Íslandsmeistari í tíu þúsund metra hlaupi. Hann hefur tvívegis farið á Evrópumeistaramót öldunga og var valinn í landsliðið fyrir Norðurlandamótið í víðavangshlaupi sem var haldið fyrir í vetur svo dæmi séu nefnd. Það má því segja takmarkinu sé náð. „Ég hugsa þetta þó til lengri tíma en langtímamarkmiðið er að halda mér í góðu formi svo ég geti verið til staðar fyrir börnin mín og hugsanleg barnabörn sem lengst.“

Þóroúlfur hefur ekki lagt stund á aðrar íþróttir og hafði lítið hreyft sig áður en hann byrjaði að hlaupa. Hann er mest í fimm kílómetra hlaupum, tíu kílómetrum og hálfu maraþoni en á þó líka sex heilmaraþoni að baki. „Ég er alinn upp í Keflavík og þar var eiginlega bara þrennt í boði; fótbolti, körfubolti og sund. Ekkert af þessu hentaði mér og áður en ég byrjaði í hlaupunum man ég að ég mæddist við það eitt að labba upp stiga. Ég byrjaði að hlaupa með fyrirverandi konunni minni og vinnufélögum árið 2002 en það var stopult til að byrja með. Upp úr 2010 fór ég að sinna þessu af meiri krafti og byrjaði að æfa með ÍR. Upp frá því fór ég að ná betri árangri, sjálfs-traustið jókst og 1. janúar 2016 tók ég hreinlega ákvörðun um að verða bestur. Á þeim tímabili hafði ég unnið nokkur mót og átti fína tíma. Eins var ég við það að skríða yfir fertugt en við það færst maður úr flokki 19-39 ára í 40-45 ára sem gerir það að verkum að auðveldara er að komast á verðlaunapall, enda keppinautarnir ekki lengur nýskriðnir yfir títugt.“

Um það leyti sem Þóroúlfur setti markmið á toppinn leitaði hann til styrktaraðila sem margir voru til-



Þóroúlfur segist lengi vel ekki hafa lítið á sig sem íþróttamann og að hann hafi þurft að venjast tilhugsuninni. MYND/EYÞÓR

búnir að styðja við bakið á honum og markmiðin en hann er í dag meðal annars styrktur af Nike á Íslandi, Heilsu, Hleðslu, Garmin búðinni, Bliz eyewear og Squeeze. „Því fylgir heilmikil hvatning og hjálpar mér að rífa mig áfram þegar koma erfiðir dagar.“

Hautið 2016 fór Þóroúlfur að

æfa hjá Mörtu Ernstsóttur og eiginmanni hennar, Jóni Odds-syni. Það breytti að hans sögn heilmiklu. „Þau byrjuðu á því að greina hlaupastilinn minn og komust að því að ég hljóp rangt eins og um 80 prósent hlaupara. Ég lenti á hælunum sem býður upp á alls kyns stoðkerfisvandamál og

meiðsli. Ég gerði því breytingar á hlaupastilnum og bætti við mig styrktar- og lyftingaæfingum ásamt því að fara að æfa eftir þús. Þá fór ég að hlaupa hægar á tilteknum æfingum sem gerði það að verkum að ég gat hlaupið lengur án þess að mæðast en samanlagt gerðu þessar breytingar það að verkum

„Þau byrjuðu á því að greina hlaupastilinn minn og komust að því að ég hljóp rangt eins og um 80 prósent hlaupara.“

„að ég bætti mig umtalsvert.“ segir Þóroúlfur sem hefur slegið hvert metið á fætur öðru. Í júní 2017 hljóp hann 5.000 metra fyrstur Íslendinga í aldursflokknum 40-44 ára á undir 16 mínútum og í júní ári síðar hljóp hann 10.000 metra á 33.22.69 sem er núverandi Íslandsmet 40-44 ára, svo dæmi séu nefnd. Sem stendur æfir Þóroúlfur undir leiðsögn hlauparans Arnars Péturssonar. Fram undan er þátttaka í tíu kílómetra hlaupi í Leverkusen í mars og hálfmaraþon í Berlín í apríl þar sem hann stefnir á áframhaldandi bætingu.

Þóroúlfur segist lengi vel ekki hafa lítið á sig sem íþróttamann og að hann hafi þurft að venjast tilhugsuninni. „Það var ekki fyrir en fyrir um það bil þremur árum sem ég vaknaði upp við það að vissulega hlýti ég að geta flokkað mig sem slíkan.“ Hann segir sérstaklega ánægjulegt að vera öðrum fyrirmynd og að það sé ekki sist það sem hvetji hann til dáða. „Mér finnst mjög gaman að geta sýnt fram á að hægt sé að ná góðum árangri á „gamals aldri“ og veiti þeim sem leita til mín fúslega góð ráð.“ Aðspurður segir Þóroúlfur málið fyrst og fremst snúast um að setja sér langtímamarkmið og gefa sér góðan tíma til að vinna að þeim. „Þetta er alltaf sama tuggan en það er af því hún virkar. Það borgar sig ekki að fara of geyst enda býður það upp á meiðsli og önnur vandræði. Ég er í raun með fjórutíu ára plan sem fyrst og síðast snýst um heilbrigðan lífsstíl og þá skiptir ekki öllu hvort ég fái kvefpest eða þurfi að hlíðra skemmri markmiðum til. Það hefur lítið að segja til lengri tíma lítið.“

Áhugasamir geta fylgst með æfingadagbók Þóroúlf's á Strava. Eins er hann virkur á Instagram undir notandanafninu thorolfur76.

ENGIN BINDING

Reebok
FITNESS

Gegn þvagfæraóþægindum

Bio-Kult Pro-Cyan er þrívirk formúla sem inniheldur vinveitta gerla, trönuberjaextrakt og A-vítamín sem getur dregið úr óþægindum vegna þvagfærasýkinga ásamt því að vera góð fyrir meltinguna.

Margar konur þjást af þvagfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteriunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. „Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig,“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir. Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlandi kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn þessum króniska vanda minum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á

» Ég finn að Bio-Kult Pro Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri.

þarmaflóruna, breyttur lífsstíll, aukid stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvagini. Trönuberja hafa löngun verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuberja hindra að E. coli-bakterian nái föttestu við slímhuð þvagrásar og skola bakteríunni út með



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfæraóþæginda. MYND/ GVA

þvagini. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vindaðlega þróuð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-ext-

rakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamins í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni i þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við

fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fulloröna.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Gleðilegt nýtt ár – með After Party

Flestir drekka áfengi til að gera sér glaðan dag og hafa gaman. Áfengi hefur þó ýmis áhrif á líkamsstarfsemina og við töpum gjarnan steinefnum þar sem alkóhól hefur þvagæsandi áhrif. B-vítamínskortur tengist einnig áfengisneyslu því þrátt fyrir að áfengi sé hitaainaríkt er það næringarsnaut. After Party getur verið einföld og náttúruleg lausn gegn timburmönnum en það inniheldur blöndu sem hjálpar til við að vinna á móti vökvatapinu sem á sér stað í líkamanum við áfengisneyslu og draga úr þreytu og vanlíðan daginn eftir.

- Dregur úr þreytu og óþægindum
- Inniheldur öfluga B-vítamínblöndu og magnesíum
- Rósepli og Cactus extract
- 2 töflur fyrir eða með fyrsta drykk og 2 töflur fyrir svefn

Rósepli eru m.a. þekkt fyrir að hjálpa bæði lifur og nýrum við hreinsun (detox) og efni í kaktusþykkuninu (opuntia ficus indica) geta dregið úr óþægilegum einkennum þynku sem er líklega vegna bólgueyðandi áhrifa þess. Skemmtu þér án þess að hafa áhyggjur af morgundeginum!

Söluastaðir:
Flest apótek og heilsuhillur verslana



After Party inniheldur blöndu sem hjálpar til við að vinna á móti vökvatapinu sem á sér stað í líkamanum við áfengisneyslu.

Strokur lina sársauka

Ný rannsókn bendir til að léttrar strokur geti dregið úr sársaukafullum upplifunum hjá ungbörnum. Svo virðist sem strokur dragi úr heilavirkni sem tengist sársauka. Greint er frá rannsókninni á heilsuvef BBC-fréttastofunnar. Vísindamenn við háskólann í Oxford og Liverpool John Moores háskólann könnuðu heilavirkni 32 ungbarna meðan tekin var blóðprufa úr þeim. Helmingi barnanna var strokið með mjúkum burstu

fyrir sprautuna og sýndi heili þeirra 40 prósent minni sársaukavirkni.

Einn rannsakedanna, prófessor Rebecca Slater, sagði: „Snering virðist hafa verkjastillandi áhrif án aukaverkana.“

Niðurstöður sýndu að ákjósanlegast væri að strjúka með hraðanum 3 cm á sekúndu. „Það virðist sem foreldrar strjúki börnum sínum ósjálfrátt á þessum hraða.“

Strokur virkja vissar skynfrumur í húðinni sem hefur áður verið sýnt

fram á að dragi úr sársauka í full-orönum. Ekki var áður vitað hvort ungbörn sýndu sömu viðbrögð eða hvort þessi eiginleiki þróaðist með tímanum.

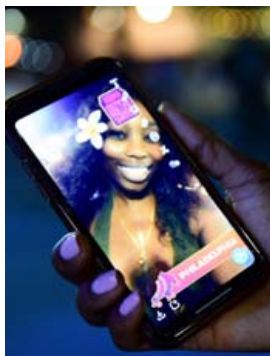
Prófessor Slater taldi rannsóknina, sem birtist í Current Biology, geta útskyrt árangur ungbarnaudds og kengúrumeðferðar þar sem fyrirburum er haldið upp að berri húð foreldris til að auka tengslamyndun og draga úr sársauka. „Ef við getum betur skilið

taugalíffræðilegar undirstöður meðferða á borð við ungbarnaudd getum við gefið foreldrum betri leiðbeiningar um hvernig best sé að hugga börnin sín.“ Slater segir fyrir rannsóknir hafa sýnt að snering geti aukið tengslamyndun, minnkað streitu bæði hjá foreldri og barni og geti stýtt sjúkrahúsdvöl.

Vísindamennirnir stefna nú að því að endertaka rannsóknina með fyrirburum.



Rólegar strokur draga úr vanlíðan ungbarna.



Myndasíur geta haft slæm áhrif.

Snapchat breytir lýtaaðgerðum

Í nýlegri grein sem birtist í ritrýnda læknaáttarritinu JAMA Facial Plastic Surgery sögðu lýtalæknar að sjúklingar leituðu til þeirra í auknum mæli með sjálfmyndir sem hefur verið breytt af myndasíum Snapchat og Instagram og bæðu um aðgerðir til að líkjast breyttu myndinni.

Lýtalæknarnir kalla þetta „Snapchat líkamsskynjunarröskun“ og þeir vilja meina að þessar myndasíur hafi mjög slæm áhrif á sjálfsálit fólks. Forritið býður upp á alls kyns ólíkar síur sem nota gervigreind til að breyta myndum á ýmsa ólíka vegu, en sumar síur láta húðina virðast sléttari, augnhárin lengri og beinabygginguna meira aðlaðandi.



Læknarnir segja að þetta geti valdið líkamsskynjunarröskun, geðröskun sem leiðir til áráttukennar hegðunar eins og óhóflegra fegrunaraðgerða, þráhyggju yfir líkamsgöllum sem eru ekki til staðar og félagslegrar einangrunar.

Læknarnir segja að þetta sé sérstakt áhyggjuefni því að síurnar skapi algjörlega óraunhæfar hugmyndir um fegurð og má út skilin milli veruleika og imyndunar í huga þessara sjúklinga.

Samkvæmt greininni fær meira en helmingur lýtalækna til sín sjúklinga sem vilja lýtaaðgerð til að lita betur út á sjálfmyndunum og núoröð er algengara að fólk sækist eftir fegrunaraðgerðum sem hafa svipuð áhrif og myndasíur.

SPORT



Íþróttavöruslun

PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað

Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á 