

Lífið

FÖSTUDAGUR
28. NÓVEMBER 2014

Heilsuvísir
**HVAÐ SEGJA
NEGLURNAR UM
ÞÍNA HEILSU? 2**

Aðalheiður Sigurðardóttir
**MÍDLAR DÝR-
MÆTRI REYNSLU
UM EINHVERFU 6**

Telma Magnúsdóttir
**HANNAR
HÁLSMEN Í LÍKI
FUGLSEGGJA 12**

Þórunn Ívarsdóttir

BÝR TIL DRAUMAHEIM Á NETINU

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

LAGALISTI
FYRIR
HÁMARKS-
ÁRANGUR

Ívar Guðmundsson er einn ást-sælasti útvarpsmaður lands-ins auk þess að vera frábær einkabjálfi og annar hluti af Hámarks-teyminu. Hérna er lagalisti frá honum sem er upplagður í eyrun þegar þú rífur í lóðin.

- **TAKE ME TO CHURCH** HOZIER
- **HOME** DOTAN
- **PRAYER IN C, ROBIN SCHULZ RADIO EDIT** LILLY WOOD AND THE PRICK
- **STORMURINN** ÁSGEIR TRAUSTI
- **THIS IS HOW WE DO IT** KATY PERRY
- **NÝR MAÐUR** NYÐÖNSK
- **RATHER BE** (FEAT. JESS GLYNNE) CLEAND BANDIT
- **AM I WRONG** NICO & VINZ
- **WAKE ME UP** AVICII
- **CAN'T HOLD US** RAY DALTON / MACKLEMORE & RYAN LEWIS

HVAÐ SEGJA NEGLURNAR
UM ÞIG OG HEILSUNA?

Mun meira er hægt að lesa úr útliti naglanna en einungis einkennum persónuleika.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Neglurnar segja mikið um karakter fólks og gefa oft meira til kynna en mann grunar við fyrstu sýn. Eru neglurnar vel snyrtar, nagaðar eða langar og fallegar? Hvað lit notar viðkomandi á neglurnar? Eru þær eldrauðar, svartar eða náttúrulegar? Úr öllum þessum upplýsingum vinnum við og mótum okkur skoðun á viðkomandi manneskju. Neglurnar segja okkur aftur á móti frá fleiru en einungis persónueinkennum. Þær gefa okkur til kynna ýmiss konar heilsufarsleg umhugsunarefni.

Brothættar neglur

Ef þú getur auðveldlega brotið og beygt neglurnar þínar eða ef að þær klovna í gríð og erg gefur það vísbendingu um að þú sért búin að ofgera nöglunum í fínlegheitum. Þig gæti líka skort A-vítamín en það hjálpar líkamanum að vinna úr prótínum, aðaluppbyggingarefni naglanna. Einnig gæti þetta verið C-vítamínskortur eða bíótínskortur en það styrkir neglur og eykur vöxt þeirra.

Slakaðu á naglalakkinu í smátíma og leyfðu nöglunum að jafna sig og athugaðu hvort að ofanefndur vítamínskortur geti staðist.

Gular neglur

Það fyrsta sem manni dettur í hug þegar maður sér gular neglur er áralangt ástarsamband fingranna við sígarettur. Það á þó ekki alltaf við því neglur geta verið gular sökum sveppasýkingar eða



Neglurnar endurspeglar mun meira en við áttum okkur á við fyrstu sýn.

annars konar húðsjúkdóms. Ef um sjúkdóm eða sýkingu er að ræða er lausnin að leita til læknis og fá tiltekin lyf við því. Sé guli liturinn aftur á móti ekki af þeim sökum má reyna að dýfa þeim í hreinsi fyrir gervitennur, já, þú last rétt, þessi sem hvíttar gervitennur. Þetta virkar!

Bláar neglur

Blár litur naglanna er oft tengdur við lélegt súrefnisflæði eða vandamál í lungum og þá sérstaklega ef fingurnir eru að auki alltaf kaldir. Sumir hafa þó einfald-

lega hægara blóðflæði en aðrir og gæti það einnig verið ástæðan. Það borgar sig að fá það staðfest hjá lækni ef neglurnar eru bláar að lit til lengri tíma.

Hvítir blettir

Yfirleitt eru hvítir blettir á yfirborði naglarinnar ekkert til þess að hafa áhyggjur af. Líklegasta skýringin er sú að nöglin hafi rekist í. Hvíta blettinn má þá skýra út sem léttan marblett. Ef bletturinn hangir á nöglinni svo vikum skiptir er mál að leita til læknis og skoða hann frekar.

„Eru neglurnar vel snyrtar, nagaðar eða langar og fallegar? Hvaða lit notar viðkomandi á neglurnar? Eru þær eldrauðar, svartar eða náttúrulegar?“

Rauðrófukristall

Betra
blóðflæði
betri heilsa

Blóðrásin flytur súrefni og næringarefni til frumna líkamans



Eftir fertugt framleiðir líkaminn **50% minna Nitric Oxide**. SUPERBEETS örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax. Betra blóðflæði, allt að **30% æðaútvíkkun**, **30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, **20%** meira þrek orka og úthald.

Nitric Oxide hefur áhrif á og bætir: Blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- æða- og taugakerfi, þvagblöðru, lifur, nýru, ofnæmiskerfi, astma, lungnabembu. **Bætt ris hjá körlum, aukin kynörvun kvenna.**

Nánari upplýsingar WWW.SUPERBEETS.IS

Nitric Oxide stjórnar blóðflæði líkamans. Nitric Oxide er uppistaðan í rislyfjum Fæst í Apótekum og heilsubúðum

Umboð: vitex ehf

VISSIR ÞÚ...

- að þrjú algengustu tungumálín í heiminum eru kínverska, spænska og enska?
- að kóalabirnir sofa að meðaltali 18 klukkustundir á sólarhring?
- að kvikmyndin Wayne's World var tekin upp á tveimur vikum?
- að Madonna og Michael Jackson fæddust bæði árið 1958?
- að rafmagnstannburstinn var fundinn upp árið 1939?

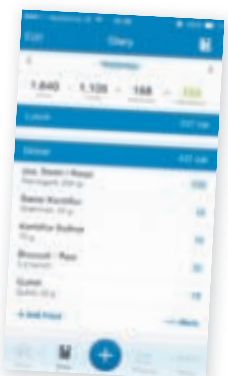


LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



GÓÐUM VINI Í SÍMANN

My fitness pal er frábært forrit sem tekur saman þær hitaæiningar sem þú neytir. Gagnagrunnurinn er gríðarlega stór og mikið er af íslenskum matvælum. Þarna er hægt að setja sér markmið og halda jafnvægi á milli mataræðis og líkamsræktarinnar.



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljiaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**



HOLLRÁÐ
HELGARINNAR



Jóla kransagerð

Hefurðu búið til þinn eigin jóla-krans? Eða er það árlegur við-burður? Á sunnudaginn er fyrsti í aðventu og þá er kveikt á spá-dómskertinu. Það er fátt jóla-legra en heimatilbúinn jóla krans úr ekta greni.

STREITURÁÐ
VIKUNNAR



Streitumeðvitund

Þeir sem eru meðvitaðir um neikvæð áhrif hennar og hugleiða betur varnir gegn neikvæðri streitu eru líklegri til að skapa sér betri lífsstíl og finna hamingjuna.

Heimild: www.stress.is

ANDLITIÐ ENDURSPEGLAR INNRA HEILBRIGÐI

Þó svo að hormónar og umhverfisáhrif spili einn stærsta þáttinn í útliti húðarinnar hafa mataræði og líkamsrækt mikil áhrif. Allt snýst þetta um að halda góðu jafnvægi á milli þessara þátta.

Hér eru sjö matartegundir sem að þú ættir að leggja í vana þinn að borða meira af viljir þú fá skínandi fallega og hraustlega húð.

Feitur fiskur

Feitur fiskur, eins og bleikja, lax eða ferskur túnfiskur, er ríkur af bíótíni sem hjálpar til við framleiðslu keratíns sem er aðalbygg-ingarefni húðarinnar og líka nagla og hárs. Fiskurinn inniheldur einnig ómega 3-fitusýrur sem draga úr bólgum í líkamanum.

Chia-fræ

Chia-fræin eru rík af ómega 3-fitusýrum sem draga úr bólgum í líkamanum eins og fyrr segir. Ómega 3-fitusýrurnar eru líka „góð fita“ og halda húðinni mjúkri. Fræin eru líka rík af E-vítamíni og sinki, en þau nær-ingarefni hjálpa til við að halda unglegu útliti húðarinnar.

Sætar kartöflur

Sætar kartöflur innihalda margfalt meira C-vítamín en

appelsínur. C-vítamín styrkir frumur og berst á móti bakteríum. Í sætum kartöflum er líka mikið magn af karótíni sem styrkir húðina gegn baráttunni við öldrunar-einkenni.

Möndlur

Möndlur eru stútfullar af trefjum og E-vítamíni. E-vítamín vinnur gegn öldrunareinkennum og er talið vinna gegn skemmdum af völdum sólbruna. Trefjar styrkja meltingarkerfi líkamanns og hjálpa til við að hreinsa út eiturfefni og lækka blóðfitu í líkamanum og hjálpa þannig til við að styrkja húðina.

Sólblómafræ

Þessi litlu bragðgóðu fræ innihalda E-vítamín eins og möndlurnar. E-vítamín hjálpar einnig til við baráttuna gegn sindur-efnum og þar af leiðandi fínun línúm. Þau eru líka rík af magn-esíum og sinki en þau steinefni koma jafnvægi á olíuframleiðslu húðarinnar. Hér má finna upp-skrift af snakki með sólblóma-fræjum.



Falleg húð er óháð aldri.

Flókin kolvetni

Mikið unnin matvæli svo sem hvítur sykur og hveiti geta aukið bólgumyndun í líkamanum og valdið bólum. Venjið ykkur á að borða flóknari kolvetni eins og baunir, hýðisgrjón og grófari hveititegundir.

Ferskur appelsínusafi

Nýkreistur appelsínusafi er stútfullur af C-vítamíni sem vinnur gegn öldrun húðarinnar og styrkir ónæmiskerfið. Hann hjálpar einnig við myndun kollagens sem eru ensím og aðaluppbyggingar-efni líkamans.

HR. ALEINN HEIMA

Þegar ég var korteri frá kyn-proskaskeiðinu þá var ég hrifin af Macaulay Culkin. Það væri varla í frásögur færandi nema fyrir þær sakir að hann var stór Hollywood-stjarna og ég var nemandi í grunnskóla í Keflavík. Mín helsta von til þess að hitta hann væri ef hann væri í Disney-garðinum í næsta fjöl-skyldufríinu mínu eða ef hann þyrfti að heimsækja hernaðar-svæði Bandaríkjamanna í Kefla-vík. Þetta rifjast allt saman upp fyrir mér árlega er jólin nálgast og ég á heilaga stund alein heima, með honum, Hr. Aleinn heima.

Ég var gersamlega fallin. Ég krotaði nafn hans á dulmáli á handarbakið (ég átti reyndar erfitt með að stafa það rétt svo ég kall-aði hann bara Kevin) og klippti út myndir af honum í Æskunni og límði við rúmið mitt. Einu sinni hvíslaði besta vinkona mín að mér að bekkjarbróðir okkar væri skotin í mér og spurði mig hvort ég vildi byrja með honum í næstu frímín-útum. (Munið þið ekki eftir þessu boðberakerfi í upphafi sambanda?) Ég horfði á hana með blöndu af hryllingi og hneykslan. „Þú veist að ég er að spara mig fyrir Kevin, hann gæti komið til Keflavíkur og þá ætla ég ekki að eiga kæra.“ Ekki nóg með að ég væri sannfærð um að hann myndi koma til Kefla-víkur heldur var ég viss um að okkur væri ætlað að vera saman. Hann myndi liggja kylliflatur fyrir mér þegar hann sæi mig. Alveg eins og í bíómyndunum þá myndi sólin falla á mitt venjulega andlit og gerbreyta því í töfrandi prinsessu.



Hann myndi liggja kylliflatur fyrir mér þegar hann sæi mig. Alveg eins og í bíómyndunum þá myndi sólin falla á mitt venjulega andlit og gerbreyta því í töfrandi prinsessu.

kaupsferðalaginu mínu um Kali-forníu sem leiðir okkar lágu loksins saman. Þvílík tímasetning! Við hjónin sátum á þekktum veitingastað og maðurinn minn kippti í mig og spurði hvort strákarnir á næsta borði væru ekki eitthvað kunnuglegir. Ég trúði ekki mínum eigin augum. Þarna var hann, út-úrskjakaður ofvaxinn Kevin sem hafði bara ekkert elst vel. Hjartað tók ekki lengur aukaslag fyrir hann. Svona var þá í pottinn búið, hjartað hafði elst og smekkur þess breyst. Kevin var ekki lengur til. Ætli ég hafi ekki litið út eins og sturlaður addáandi er ég reyndi að

segja honum þetta allt með augna-ráðinu einu saman en það verður að hafa það, barnshjartað þurfti að fá sína kveðjustund. Við munum þó alltaf eiga okkar einhliða róm-ans í nóvember og desember á ári hverju.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu. sigga@siggadogg.is



CC Flax

Frábært fyrir konur á öllum aldri
stuðlar að hormónajafnvægi og þyngdartapi

Mulin lignans hörfræ - sérræktuð
Trönuberjafræ
Haf-kalkþörungur
Omega 3

Frábær árangur við tilfinningasveiflum, pirringi, hita- og svitakófi, svefnvanda og húðþurrk. Til að greinast og halda kjörþyngd. Vinnur fljótt á bjúg og vökvæðun, styrking gegn þvagfærasýkingu.* Ríkt af Omega-3 - ALA og trefjum.

Rannsóknir sýna 8,5 kg minni fitumassa
Rannsóknir hafa sýnt að konur sem hafa mikið lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið lignans.**
Rannsóknir sýna að asiúkonur hafa yfirleitt mikið lignans í blóðinu, gott hormónatengt heilbrigði og offita þekkt vart.

* Howel AB Journal of the American Medical Association june 2002 287:3082
** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og helstu stórmörkuðum. www.celsus.is

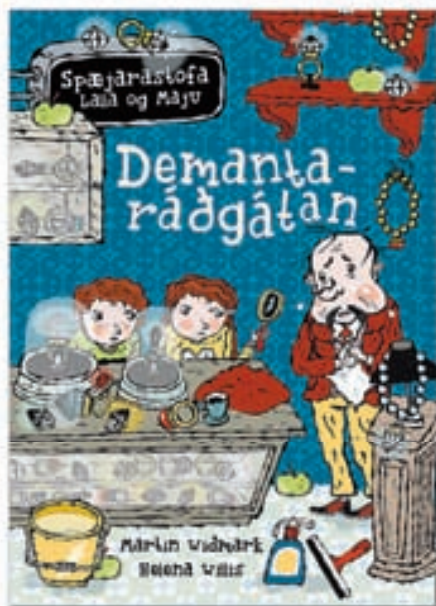
Lestur er bestur!

ÍÐA

Tilboðin gilda til og með 5. desember.



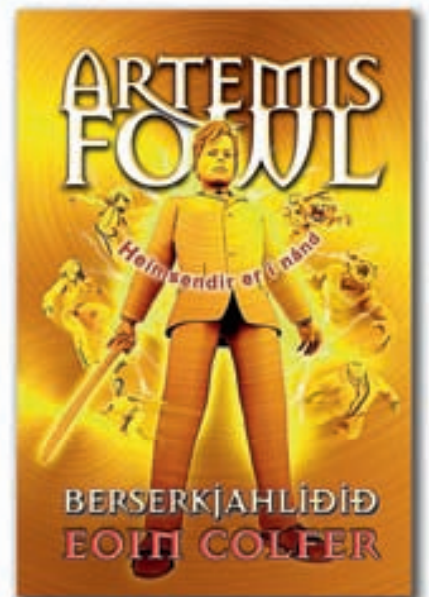
Gula spjaldið í Gautaborg
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Demantaráðgátan
verð áður: 3.690 kr.
verð nú: 2.990 kr.



Töfradísinn
verð áður: 4.490 kr.
verð nú: 3.690 kr.



Artemis Fowl - Berserkjahliðin
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Tommi Teits
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.290 kr.



Maðurinn sem hataði börn
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.890 kr.



Óreiða
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.290 kr.



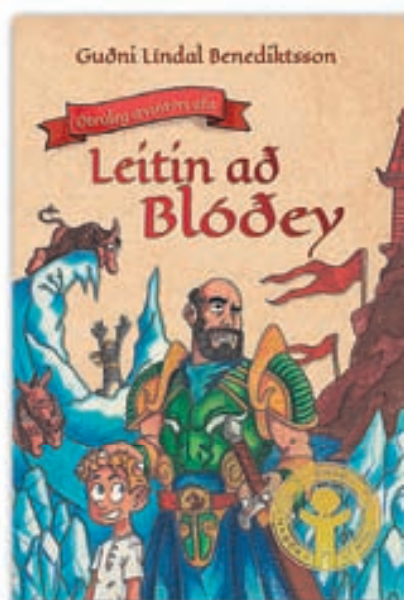
Síðasti galdrameistarinn
verð áður: 4.290 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Hafnfirðingabrandarinn
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Freyju saga - Djásinn
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Leitin að Blóðey
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.290 kr.



Vísindabók Villa 2
verð áður: 4.990 kr.
verð nú: 3.990 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

EINHVERFIR ERU EINSTAKIR

Dóttir AÐALHEIÐAR SIGURÐARDÓTTUR greindist með einhverfu fyrir tveimur árum, þá átta ára gömul. Eftir að hafa sökkt sér í heim einhverfra miðlar hún nú dýrmætri reynslu til þeirra sem á þurfa að halda með því að opna vefsvæði með fræðsluefni.

Fríðrika Hjördis Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Aðalheiður Sigurðardóttir er móðir Malínar, 10 ára stelpu sem við fyrstu sýn sker sig ekki úr staðalímynd annarra stúlkna á sama aldri. Hún er falleg og lífs-glöð. Hugarheimur hennar og fötlun er öðrum ósýnileg og oft og tíðum óskiljanleg. „Malín var oft aðeins öðruvísi en jafnaldrar hennar og passaði ekki alltaf inn í formið sem samfélagið okkar hefur búið til. Hún var þriggja ára þegar ég fyrst leitaði mér upplýsinga um einhverfu á netinu. Við höfðum þá tekið þátt í þjóðhátíðarhöldum á Akranesi og eins og svo oft áður hafði Malín forðast að vera í kringum hina krakkana og útbúið sinn eigin leik í einu horninu þar sem hún lék sér alsæl. En á netinu birtist mér staðalímynd einhverfunnar af drengnum sem m.a. á erfitt með tjáskipti, sýnir ekki augnsamband og vill ekki snertingu. Mér fannst litla stúlkan mín ekki falla undir þessa lýsingu. Hún sem elskaði svo mikið, lék sér svo fjölbreytt og af miklum innileika, talaði án afláts og elskaði að knúsast. Ég vissi bara ekki betur, ég vissi ekki hversu víðfeðmt einhverfurófið í rauninni er og fyrsta lit á internetið gaf það ekki nægilega vel til kynna. Þó vissi ég alltaf að hún væri öðruvísi og reyndi með öllum hætti að skilja erfiða hegðun hennar á stundum og félagsfælni,“ segir Aðalheiður.

Upplifði sorg og gleði

Í desember 2012 þegar Malín var átta ára gömul fékk fjölskyldan loksins staðfestingu á því sem þau hafði grunað, Malín var greind á einhverfurófinu eftir áralangt greiningarferli. „Við upplifðum sorg að fá þessar fréttir, allir foreldrar gera sér væntingar og vonir um framtíð barnsins. Maður óskar þess að þeim líði vel og þau þurfi ekki að kljást við erfiðleika. En á sama tíma var það gríðarlegur léttir að fá svör við öllum þeim spurningum sem við höfðum velt fyrir okkur síðastliðin ár. Við vorum komin með útgangspunkt sem hægt var að vinna út frá og það var mjög góð tilfinning,“ segir hún.

Í kjölfar greiningarinnar áttu einhverfuheilkennin hug og hjarta Aðalheiðar og ákvað hún að taka sér frí frá vinnu til þess

að einbeita sér að því að kynnast heimi einhverfunnar.

„Ég er menntaður viðskipta-fræðingur, kláraði meistara-nám í alþjóðaviðskiptum og vann við markaðsmál og stjórnun en eftir að Malín greindist ákvað ég að taka mér frí til þess að kynna mér þann heim sem dóttir mín lifir í. Ég drakk í mig fróð-leik bæði úr bókum og á ýmiss konar námskeiðum sem í boði voru og smám saman öðlaðist ég aukna innsýn í hennar áskoranir og reyndi eftir fremsta megni að miðla því til fólksins í kringum okkur svo hún fengi þann skilning sem hún þarfnast til þess að dafna og líða vel í eigin skinni.“ Út frá þessari fræðslu sem Aðalheiður hafði sótt og sankað að sér ákvað hún að skrifa bók þar sem hún útskýrir hugarheim Malínar svo að aðrir fái tækifæri til þess að kynnast dóttur hennar betur. „Á hverri síðu er fjallað um eina áskorun, hún útskýrð og leiðbeint um hvernig lesandinn geti mögulega hjálpað til. Það að bókin hafi verið fljótlesin, skrifuð á manna-máli og útskýrði akkúrat hana, hefur hjálpað okkar nærumhverfi ótrúlega mikið í að skilja og sýna þolinmæði og samkennd,“ segir Aðalheiður.

Ég er Unik

Bókin fékk góðan hljómgrunn og í framhaldinu sá Aðalheiður þörfina fyrir fleiri, jafnt börn sem fullorðna, að fá sína útgáfu af slíkri bók. Það var þá sem hugmyndin að heimasíðunni Ég er Unik kom fram.

„Vefsíðan Ég er Unik mun gera einhverfum sjálfum og aðstandendum einhverfra barna kleift að skrá sig inn, velja úr safni forskrifaðra áskorana og styrkleikum og búa til sitt persónulega fræðsluefni sem þau geta svo miðlað til þeirra sem skipta einstaklinginn máli,“ segir Aðalheiður og bætir við að með því að opna umræðuna um þá ósýnilegu fötlun sem einhverfan er þá öðlast fólk í kringum einstaklinginn þekkinguna sem það þarf til þess að taka tillit, skilja og leiðbeina viðkomandi.

„Það krefst mikillar helgunar að fara yfir fræðsluefni um einhverfu og finna þau atriði sem eiga við um barnið þitt eða þig sjálfan. Foreldrar vinna þá vinnu og sjá oftast en ekki um að fræða fólkið í kringum sig og við



Mæðgurnar Aðalheiður Sigurðardóttir og Malín.

Við upplifðum sorg að fá þessar fréttir, allir foreldrar gera sér væntingar og vonir um framtíð barnsins.

einfaldlega verðum þreytt á að útskýra hlutina aftur og aftur. Einhverfir sjálfir eiga oft erfitt með að tjá sig og því væri tilvalin lausn fyrir þá að geta afhent persónulegt fræðsluefni þeim sem þeir óska skilnings frá,“ segir Aðalheiður og bætir við að

vefsíðan sé ekki einungis fyrir þá sem eru með einhverfu, heldur alla þá sem upplifa að þeir hafi annars konar áskoranir sem þeir vilja útskýra, fá skilning fyrir og ekki síst viðurkenningu.

Til þess að vefsíðan Ég er Unik verði að veruleika hefur

Aðalheiður hafið söfnun á Karolínafund til þess að greiða fyrir gerð heimasíðunnar. Áhugasamir geta farið inn á vefsíðuna www.karolínafund.com, fundið verkefnið Ég er Unik og lagt því lið. Þar má jafnframt sjá kynningarmyndband um verkefnið.

Jólin 2014

Jólin 2014

Jólin 2014

Jólin 2014

Jólin 2014

Jólin

eru komin hjá okkur









KÚNIGÚND
Laugavegi | Kringlunni

F&F

Kringlunni

Úlpa
12.990

Tilvalin gjöf



HUGARFARIÐ RÆÐUR **HAMINGJUNNI**

Myndlistamaðurinn Þorlákur Morthens, eða TOLLI, er án efa einn vinsælasti og ötulasti listamaður landsins. Nýverið gaf hann út sína þriðju bók samhliða uppbyggingu á nýjum sýningarsal og vinnustofu úti á Granda sem hann opnar á næstu dögum.

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Þeir eru ekki margir listamennirnir sem standa jafnt að vígi í myndlistinni og ritstörfum en Þorlákur Morthens, betur þekktur sem Tolti, er einn af þeim og segir það aldrei hafa vafist fyrir sér að skálda, skapa eða framkvæma heldur frekar að sortera úr því sem flæði til hans. Flæðið á hann að miklu leyti hugarfari sínu að þakka enda ráði það mestu um hamingju okkar.

„Hugarfarið er það sem ræður mestu um hamingju okkar, það er hvernig við bregðumst við því sem við upplifum til góðs og ills, þessi afstaða okkar er álitin ráða 90% af þjáningu okkar sem stafar af núningsfleti okkar við lífið en það góða er að við getum með afstöðu og iðkun haft áhrif á hugarfarið.“

„Þetta hefur haft mikil áhrif á mitt eigið líf að vita að ég ber sjálfur ábyrgð á hamingju minni og að ég geti ráðið þar miklu, fyrst og fremst með því að þjálfast með mér sjálfsskærleik og láta gott af mér leiða,“ segir Tolti og bætir við að hugleiðsla með þessu markmiði hafi haft mikil áhrif á líf hans til hins betra sem og gott mataræði, hreyfing og kærleiksrikt fjölskyldulíf.

Ástarjátning til móður jarðar

Nýverið gaf okkar maður út bókina Ást og friður en hún er samansafn hugleiðinga og upplifana Tolla á náttúrunni, árstíðum og litbrigðum jarðar. „Þetta er bók um hamingjuleitina sem oftast en ekki liggur í augum uppi ef að er gáð, í sögnum mínum er að finna sögur af gæludýrum og öðrum dýrum sem birtast manni þegar maður virðir fyrir sér náttúruna af athygli,“ segir Tolti og bætir við að bókinn endurspegli



Þetta hefur haft mikil áhrif á mitt eigið líf að vita að ég ber sjálfur ábyrgð á hamingju minni og að ég geti ráðið þar miklu.

einnig lífsviðhorf sín um ást til móður jarðar auk samkenndar og kærleiks. Ást og friður er þriðja bók Tolla en áður hefur hann gefið út bækurnar Hugarró, sem segir frá sögu búddismans á fallegan og skýran hátt, og Kærleikshandbókina sem fjallar um kærleikann, hvernig hann hefur þróast og hugleiðsluæfingar sem þjálfar kærleik til okkar sjálfra sem og annarra.

Fylgja draumum sínum

Tolti hefur starfað sem myndlistarmaður í tæplega þrjátíu ár og alltaf náð að halda jöfnum vinsældum þrátt fyrir tískustefnur og straua. „Ég hef starfað og lifað sem myndlistarmaður frá 1985 og hef haft gaman af því allan tímann, átt gott samstarf við fólk í landinu og er í góðu kallfæri við samfélagið utan þess að ég

sýni mikið erlendis,“ segir hann. Í upphafi vetrar opnuðu Tolti og Isis, eiginkona hans, listagallerí í skemmtilegu húsnæði neðarlega á Laugaveginum. Reksturinn gekk vonum framar svo að þau hjónin ákváðu að kaupa og standsetja húsnæði á Hólmaslóð úti á Granda en þar munu þau vera með gallerí og vinnustofu. „Þetta er um 150 fermetrar með nær 5 metra lofthæð, stórum gluggum í hverfi sem er

klárlega eitt áhugaverðasta hverfi borgarinnar í dag, gamla höfnin með ævintýrlegu umhverfi sem er í stöðugri þróun, þarna er allt, söfn, kaffihús, veitingastaðir, gallerí og vinnustofur, tónleikasalir og alltaf eitthvað nýtt að skjóta upp kollinum þarna út frá,“ segir Tolti. Mikil spennan ríkir hjá fjölskyldunni og verður gaman að fylgjast með henni fylgja draumum sínum á nýjum stað í borginni.

5 GÓÐ RÁÐ FYRIR STREITUMINNA LÍF

Streita er næstum óumflýjanleg í nútímasamfélagi. Það þýðir þó ekki að það sé ekki hægt að ráða við hana. Hér eru fimm góð ráð við streitu.

1. Sættu þig við það sem þú getur ekki breytt.

Eða með öðrum orðum, ekki stressa þig yfir litlu hlutunum sem skipta í raun engu máli. Reyndu að pirra þig ekki á hlutum sem þú hefur enga stjórn á, það gagnast engum og þá sérstaklega ekki þér. Þú getur til dæmis ekki haft neina stjórn á því hvernig veðrið er úti eða hvort umferðin sé þung. Reyndu frekar að njóta augnabliksins, slaka á og segja þér að þetta skipti engu máli í stóra samhenginu.

2. Farðu í göngutúr.

Göngutúrar eru frábær leið til þess að minnka streitu og kvíða. Þegar við göngum kemur hreyfing á vöðvana og blóðflæðið fer á stað. Við það losnar um boðefnið endorfín sem lætur okkur finna fyrir vel-

líðan og styrkir um leið ónæmiskerfið. Göngutúrar geta líka verið góð leið til þess að fara aðeins frá vandamálunum og hreinsa hugann. Þá er jafnvel auðveldara að takast á við það sem um ræðir eftir göngutúrinn.

3. Settu fólk í mörk.

Sumir eiga erfitt með að segja nei við aðra og taka allt of mikið að sér sem endar með mikilli streitu. Stundum er allt í lagi að setja sjálfan sig í fyrsta sæti. Ef þú hefur ekki tíma til þess að gera eitthvað sem fólk biður þig um æfðu þig þá í að segja nei. Þú veist best hvað þú ræður við og það er allt í lagi að geta ekki gert allt fyrir alla.

4. Finndu slökun sem hentar þér.

Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem stunda einhvers konar slökunaraðferðir



eins og hugleiðslu eða jóga finna fyrir minni streitu og líkama þeirra er betur í stakk búinn til þess að berjast gegn sjúkdómum en þeirra sem taka sér ekki tíma reglulega í slökun. Rannsóknir hafa líka sýnt að þeir sem stunda slökun séu með lægri blóðþrýsting, betra blóðflæði og betra ónæmiskerfi.

5. Borðaðu betur, sofðu meira.

Lélegt mataræði og ónógur

svefn getur haft í för með sér hækkun á streituhormónum í líkamanum. Með því að borða heilsusamlegan mat eins og grænmeti, ávexti, trefjar og holla fitu gefurðu líkamanum orku og næringu til þess að berjast gegn streitu. Góður nætursvefn getur einnig gert kraftaverk fyrir andlega líðan þína og hæfni til þess að takast á við öll þau vandamál sem koma upp yfir daginn.



BLACK FRIDAY í Tvö Líf, föstudag og laugardag!

**Pils frá 3000,
Buxur frá 4000,
Bolir frá 2000,
Kjolar frá 4000,
Stuðningsbelti frá 2500,
Meðgöngutoppar frá 2000,
Sundbolir frá 4000,
Einnig troðfull slá af vörum á 50% afslætti!**

tvö líf

Holtasmári 1
© 517 8500

Sendum frítt um allt land

Opíð virka daga 11-18 laugardaga 12-17

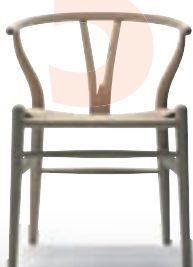
www.tvolif.is
/barnshafandi



JÓLA DAGATAL



119.800,-
afmælistilboðsverð
á Y stól



15%
afsláttur af öllum
ljósum
til áramóta

12

19

Pórunn Ívarsdóttir er einn vinsælasti lífsstílsbloggari landsins.



FRÉTTABLAÐID/ERNIR

ÉG TRÚI ÞVÍ INNST INNI AÐ ÉG SÉ GÓÐ FYRIRMYND

PÓRUNN ÍVARSDÓTTIR er einn vinsælasti lífsstílsbloggari landsins. Hún fékk þá flugu í höfuðið þegar hún var í fatahönnunarnámi í Los Angeles að byrja að blogga um líf sitt þar. Bloggið fór á flug og er nú orðið hennar aðalátvinna og stærsta áhugamál. Pórunn lifði spennandi lífi í Bandaríkjunum en að lokum var það ástin sem dró hana aftur heim til Íslands.



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Svokölluð lífsstílsblogg hafa tröllriðið netheimum undanfarin ár og virðist ekkert lát vera á vinsældum þeirra. Flest eiga þau það sameiginlegt að gefa lesendum góð og hvetjandi ráð um tísku, förðun, heilsu og mataræði. Pórunn Ívarsdóttir heldur úti einu langlífasta og vinsælasta lífsstílsblogginu um þessar mundir. Bloggi sem eitt sinn var bara hugarfóstur en er í dag orðin aðalátvinna hennar.

Persónulegur stílisti Chicago

Pórunn er fædd og uppalin í Kópavoginum en fluttist síðar búferlum í Garðabæinn þar sem hún útskrifaðist af textíl- og fatahönnunarbroti í Fjölbrotaskólanum þar í bæ. „Ég hef alltaf verið í einhverju hönnunartengdu frá að ég man eftir mér og eftir námið í Fjölbrotaskóla Garðabæjar ákvað ég að fara í frekara nám erlendis

í fatahönnun,“ segir Pórunn. Leið okkar konu lá svo til hinnar sólríku Kaliforníu, nánar tiltekið Los Angeles, en þar útskrifaðist hún sem fatahönnuður úr Fashion Institute of Design and Merchandising sumarið 2012. Meðfram náminu stofnuðu Pórunn og Anna Vala, frænka hennar, lífsstílsblogg sem blogg Pórunnar byggir á í dag.

„Ég stofnaði bloggið ásamt frænku minni sem var sömuleiðis í námi við skólann úti. Það var upphaflega töl til þess að segja fólkinu heima frá því sem við vorum að gera. Á þeim tíma var ég í skemmtilegum „internship“ hjá fyrirtæki sem hennar skartgripalínur fyrir Kim Kardashian og Nicole Ritchie. Íslenskum stelpum fannst gaman að fylgjast með og sagði ég oft frá vinnuvikunni minni og verkefnum. Fljótlega fór ég að fá fyrirspurnir um hitt og þetta. Það var þá sem að ég áttaði mig á því að þetta væri vettvangur fyrir mig til að deila hinum ýmsu ráðum og sniðugum hugmyndum.“

Anna Vala flutti heim til Íslands snemma árs 2012 en þá voru þær frænkur nýbúnar að setja síð-

Á þeim tíma var ég í skemmtilegum „internship“ hjá fyrirtæki sem hennar skartgripalínur fyrir Kim Kardashian.

una á laggirnar og ákvað Pórunn að halda áfram að blogga. „Ég var að bíða eftir atvinnuleyfi í Bandaríkjunum og var nýútskrifuð. Á þessum tíma var ég komin með þó nokkur atvinnutilboð og þar á meðal var staða aðstoðarhönnuðar hjá Forever 21. Þar sem ég var frá Íslandi voru ýmis atriði tengd atvinnuleyfinu sem flæktu ráðningarnar mínar þar þannig að ég hætti við að taka því starfi en tók starfi hjá Nasty Gal sem er stærsti „online retailer“ í heimi,“ segir Pórunn. Á meðan á dvöl hennar stóð í Bandaríkjunum var hún á sífelldu flakki enda margt og mikið sem þarf að upplifa og sjá á sem stystum tíma. Hún kom meðal ann-

ars við í Chicago en þar fékk Þórunn tækifæri sem hún gat ekki hafnað. „Mér bauðst vinna sem persónulegur stílisti á flottustu verslunargötu Chicago, Michigan Avenue. Ég ákvað að taka því starfi en var þó komin með hugann heim þó svo að ég hafi ekki verið búin að ákveða hvenær ég myndi láta af því verða að flytja aftur til Íslands,“ segir Þórunn og brosir leyndardómsfull.

Örlögin tóku í taumana

Jólin 2012 kom Þórunn heim til Íslands í frí og ætlaði sér að dvelja í mánuð en örlögin tóku í taumana og stuttu síðar var hún flutt heim fyrir fullt og allt. „Ég kynntist Harry fyrst árið 2010 í gegnum sameiginlegan vin. Ég hafði týnt bíllyklunum mínum og á þessum tíma var hann að vinna hjá Toyota. Hann reddaði mér lyklum af bílnum og það var þá sem eitthvað gerðist. Ég var reyndar í námi úti í Los Angeles á þessum tíma en ég vissi alltaf innst inni að ég myndi enda með Harry. Það var því auðveld ákvörðun að flytja aftur heim þegar við hittumst aftur tveimur árum síðar,“ segir Þórunn og brosir geislandi.

Þórunn og Harry búa í falletgri íbúð í Bryggjuhverfinu í Grafarvoginum en þau eiga sér veraldlegan draum um hið fullkomna framtíðarheimili. „Langstærsti veraldlegi draumur minn er að eiga hvítt háreist hús á Laufásveginum með frönskum gluggum og fiskibeinaparketi. Þar sé ég fyrir mér að stofna litla fjölskyldu með Harry og Cosmo, hundinum okkar,“ segir Þórunn dreymin og miðað við drifkraftinn í okkar konu eru meiri líkur en minni á að þessi draumur hennar rætist.

Dagbók um eigið líf

Mikið hefur verið rætt um neikvæðar staðalímyndir kvenna í þjóðfélaginu á síðustu misserum og hafa margir sem fjalla um lífsstíl á verið settir undir sama hatt. Þórunn fékk nasabeфинn af þeirri gagnrýni og sá sig knúna til þess að svara því á blogginu sínu. „Ég trúí því innst inni að ég sé góð fyrirmynd fyrir mína lesendur og geri mér fullkomna grein fyrir því að síðuna mína lesa bæði ungar stelpur og fullorðnar konur. Ég kem hreint og beint fram og sýni allar mínar hliðar. Ætlun mín með síðunni er að hún sé staður þar sem þú kemst í burtu frá amstri dagsins, getur skoðað fallegar myndir og lesið stutta og hnitmiðaða texta um allt það nýjasta í tískunni, ræktinni og snyrtivöruheiminum,“ segir Þórunn og bætir við að bloggið sé eins konar dagbók um hennar eigið líf og persónulegt tól til þess að koma hugmyndum og hugsunum í farveg.

Sífelld fleiri bætast í lesendahóp Þórunnar og eru þeir orðnir mörg þúsund, lesendurnir sem koma við á síðunni vikulega. „Lesendur reka mig áfram og minna mig alveg á ef það hefur ekki komið færsla og ég veit að sumir bíða spenntir við tölvuskjáinn,“ segir hún. Það er greinilega pressa á Þórunni að finna sífelld upp á einhverju nýju til að svala þorsta lesenda en kemur það aldrei fyrir að hún fái hreinlega ritstíflu? „Það gerist ótrúlega sjaldan að mig vanti hugmyndir en ef ég er alveg hugmyndasnaud hef ég það fyrir reglu að fara bara að gera eitthvað annað. Bloggfærslur verða aldrei góðar ef maður reynir að kreista þær út, góðar færslur koma náttúrulega og um hluti sem vekja áhuga minn,“ segir Þórunn og er sjálfsagt farið að klæja í puttana að skrifa næstu færslu enda af nægu að taka á þessum árstíma.

Meðfram því að halda úti einu vinsælasta lífsstílsbloggi landsins vinnur Þórunn í hlutastarfi í fataversluninni Vilu auk þess sem að hún stundar nám í viðskiptafræði í Háskóla Íslands. Það er því borðleggjandi að það er fátt sem stöðvar þennan farsæla lífsstílsbloggara.

Ég var reyndar í námi út í Los Angeles á þessum tíma en ég vissi alltaf innst inni að ég myndi enda með Harry. Það var því auðveld ákvörðun að flytja aftur heim.

MYNDAALBÚMIÐ



Þórunn hafði snemma áhuga á tísku. Cosmo, hundur Þórunnar. Þórunn og Harry, kærastinn hennar.

DOROTHY PERKINS SMÁRALIND SÍMI 522-8380



- Bolir frá 2.495 kr.
- Toppar frá 4.495 kr.
- Peysur frá 4.995 kr.
- Buxur frá 4.995 kr.
- Skór frá 6.995 kr.
- Töskur frá 4.495 kr.
- Gallabuxur frá 5.995 kr.
- Jakkar frá 10.995 kr.
- Kjólar frá 4.995 kr.

DOROTHY PERKINS

TÍSKUFATNAÐUR Í STÆRÐUM 8 - 22 OG SKÓR Í STÆRÐUM 36 -41

METSÖLULISTI IÐU

19.11.14 - 26.11.14

IÐA

1 2



Í lok dags -
vinnubók
Birna Björgvinsdóttir



Skuggamyndir
- smásögur
Rithringur.is

3 4



Sonnettugeigur
Valdimar Tómasson



Orðbragð
Bragi Valdimar
Skúlason
& Brynja
Þorgeirsdóttir

5 6



Orð að sönnu
Jón G. Friðjónsson



30 uppgötvanir
sem breyttu
sögunni
Kolbeinn
Óttarsson Proppé

7 8



Dancing Horizon
Sigurður
Guðmundsson



Englaryk
Guðrún Eva
Mínervudóttir

9 10



Lóaboratoríum
Lóa Hlín
Hjálmtýsdóttir



Bjór -
umhverfis jörðina
á 120 bjórum
Stefán Pálsson

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



Hálsmenið kemur í litlu hreiðri í kassanum.

HVERT EGG ER EINSTAKT

TELMA MAGNÚSDÓTTIR er ferðamálafræðingur sem fann sig í skartgripahönnun. Merkið hennar, Varpið, heldur upp á þriggja ára afmæli sitt um þessar mundir og nýjasta línan, Snjótittlingavarpið, var frumsýnt á Handverki og hönnun í haust.



Telma Magnúsdóttir er hönnuður Varpsins, skartgripalínu þar sem hún vinnur með fuglaegg. Hugmyndin kviknaði fyrir þremur árum þegar Telma var í fæðingarorlofi. „Við vinkonurnar höldum alltaf litlu jól og við höfum haft það sem hefð að koma með heima-gerða jólagjöf. Mér hafa alltaf fundist egg svo heillandi, þau eru upphaf að svo mörgu og það gerir þau svo dýrmæt. Ég ákvað að prófa að gera eitt og það heppnaðist svona vel og þetta vatt upp á sig,“ segir Telma. Hún byrjaði á því að gera krúegg. Eggin eru öll handgerð frá grunni svo engin tvö eru eins að stærð, gerð, lit og mynstri, rétt eins og þau eru í náttúrunni. Telma gerir þau úr leir og malar svo náttúrulegt munstur eggjanna á leirinn. „Eggin eru eins mismunandi



Telma Magnúsdóttir, hönnuður Varpsins.

og þau eru mörg og egg í hreiðri undan sama fugli geta verið svo mismunandi. Ég reyni að skoða munstrin og fjölbreytileikann hjá hverjum fugli og gera þannig hvert egg einstakt,“ segir hún. Fjórdða línan hennar, Snjótittlingavarpið, var frumsýnt í haust, en fyrri línur hennar, Kríuvarpið, Rjúpnavarpið og Teistugarpið, hafa notið mikilla vinsælda. „Ég hef líka tekið við sérpöntunum og mér finnst það ótrúlega skemmtilegt. Þetta er svo falleg og skemmtileg gjöf,“ segir Telma, en eggin koma í öskju með litlu hreiðri og er kassinn litaður að innan með litum fuglsins. Hægt er að nálgast Varpið í verslunum Epal og Kraum, en einnig verður línan fáanleg í versluninni Baugar & bein í Hafnarfirði sem opnar í næstu viku.



NÝR HÖNNUÐUR HJÁ MULBERRY

Breska tiskumerkið Mulberry tilkynnti í vikunni nýjan aðalhönnuð merkisins, Johnny Coca sem áður starfaði fyrir merkið Céline.

Í júlí á næsta ári mun nýr yfirhönnuður taka við stjórninni hjá breska merkinu Mulberry. Sá heppni heitir Johnny Coca, en hann var áður yfirhönnuður hjá Céline. Hann er lærður arkitekt og hönnuður frá École des Beaux-Arts og École Boulle í París. Áður en hann fór til Céline starfaði hann hjá Bally og Louis Vuitton. Fráfarandi yfirhönnuður Mulberry, Emma Hill, hóf störf þar árið 2007. Hún átti mikinn þátt í því að koma þessu klassíska breska merki, sem þekktast var fyrir skjalatöskur og seðlaveski, í hátísku.



Eggin eru misstór eftir tegundum.



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
S. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809



25.995,-



24.995,-



25.995,-



24.995,-



24.990,-



24.995,-



24.995,-



19.995,-



29.995,-



35.800,-



22.995,-



23.900,-



22.900,-



25.995,-



36.995,-



22.995,-



24.995,-

S. 553 0816

www.martajonsson.com

Póstsendum

FATASKÁPURINN

SYLVÍA CLOTHIER RÚDOLFSDÓTTIR

Rekstrarstjóri 17

„Minn er klassískur, afslappaður og örlítið rokkaður en síðasta árið hefur hann þó alveg óvart orðið töluvert dömulegri en áður. Ég er löngu hætt að velja magn fram yfir gæði og ég vel að kaupa mér vandaðri flíkur sem mér finnst klæða mig vel og ég get notað óspart.“

Þessa fallegu kápu keypti ég mér í Kultúr, ég gjör-samlega féll fyrir henni þegar ég sá hana og ekki skemmir hvað hún klæðir mig ægilega vel.



3

Ég keypti þessa tösku fyrir nokkrum árum í Urban Outfitters, skelli henni reglulega á mig enda skemmtilega litrík og sæt.

4

Ég nota ekki mikið skartgrip en mér þykir ægilega vænt um þessa tvo hringa. Ég set þá upp við sérstök tilfni eins og á afmælinu mínu og á jólinum. Annan hringinn átti hin yndislega amma Atlanta í Færeyjum og Sylvíu-hringinn fékk ég í tvítugsafmælisgjöf frá foreldrum mínum. Mig hefur reyndar alltaf langað í svona Sylvíu-hálmenn líka og ég er enn þá að vona að þau gefi mér svoleiðis í þrítugsafmælisgjöf (sem nálgast óðfluga).

5

Þessir skór eru frá ítalska skómerkinu Stradegia. Ég keypti þá í Evu í byrjun vetrar og þeir eru í algjöru uppáhaldi hjá mér núna, sérstaklega þar sem mér finnst þeir passa við allt.

1

Þennan pels keypti ég mér nýlega í Galleri 17 eftir langa leit að úlpu, ég á enga úlpu en ég á ófáa jakka. Eftir að hafa gefist upp á úlpuleitinni sá ég að það var ekkert annað í stöðunni en að kaupa sér nýjan pels fyrir veturinn. Mér verður sko ekki kalt í þessum rebba.

2

Þessar gallabuxur eru það nýjasta í fataskápnunum mínum, keypti þær í síðustu viku í Galleri 17 og hef verið í þeim nánast upp á hvern dag síðan. Þær eru frá danska merkinu 5units, þær eru háar upp í mittið og sérstaklega þægilegar.



SAVE FATASKÁPAR

kr. 71.800
100 cm

kr. 92.500
150 cm

kr. 143.800
200 cm

HÆGT AÐ
RAÐA SAMAN
Á ÓTAL VEGU.
HVÍTT, EIK
OG HVÍTT
HÁGLANS.

Hirzlan

Smiðsbúð 6, 210 Garðabær, sími 564 5040
www.hirzlan.is

10 SPURNINGAR



Unnsteinn Manuel Stefánsson tónlistarmaður

MEÐ ÞROSKA Á VIÐ 15 ÁRA UNGLING

1. Þegar ég var 12 ára sagði kennarinn minn á for-eldrafundi að ég væri með þroska á við 15 ára unglíng.

2. En núna er ég enn þá með þroska á við 15 ára unglíng.

3. Ég mun eflaust aldrei skilja fólk sem hatar fólk *hósti* Framsókn í RVK *hósti*.

4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á neinu sem er ekki skemmtilegt.

5. Konur eru frábærar, þær fæða barn. Hvað gerir karlinn á meðan? Fær sér hamborgara-tilboð?

6. Ég hef lært að maður á alls ekki að segja allt sem maður er að hugsa. Miklu frekar að syngja það.

7. Ég fæ samviskubit þegar ég þarf að skilja Lunu eftir eina.

8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég fer í mat til pabba. Þó að ég vilji horfa áfram, bara til að vera kúl.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekinn af Hæpinu.

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af FabLab í Breiðholti. Google it!

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

VAKNA ÚTSOFINN OG VEL HVÍLDUR

Brizo er fæðubótarefni sem er ætlað að léttu á óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum vegna stækkunar á blöðruhálskirtli, sem er algengur fylgikvilli þegar karlmenn eldast og kallast góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.

ÓÞÆGILEGT
Þegar menn eldast geta þeir fundið fyrir óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum.



Ég er 65 ára og undanfarin ár hef ég þurft að hafa þvaglát allt að þrisvar á nóttu. Þetta hvítleiða vandamál var alltaf að ágerast, það olli mér vanlíðan og ég náði ekki að hvílast eins og ég þurfti,“ segir Finnur Eiríksson. „Eftir að ég fór að taka inn Brizo-hylkin hefur líðan mín gjörbreyst. Ég þarf miklu sjaldnar að vakna á nóttunni og er því úthvöldur að morgni. Sviðinn sem einnig angarði mig er nánast horfinn. Ég mæli hiklaust með Brizo fyrir karlmenn á mínum aldri sem eiga við þetta vandamál að etja,“ segir Finnur.

Virkar vel

Skúli Sigurðsson tekur í sama streng. „Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það virkar á mig. Ég er 66 ára og var farinn að finna fyrir því að ég þurfti að kasta oft af mér þvagi og náði sjaldnast að tæma blöðruna. Mér fannst þetta



ÁNÆGDUR Skúli Sigurðsson er ánægður með hvað Brizo virkar vel. MYND/GVA



BETRI LÍÐAN Finnur Eiríksson hefur sfið miklu betur eftir að hann fór að taka Brizo. MYND/VILHELM

mjög óþægilegt. Samt vildi ég ekki nota lyf, frekar eitthvað náttúrulegt. Mér bauðst fyrir nokkrum mánuðum að prófa einn mánuð af Brizo og fann strax að það létti á þrýstingi á þvagrásinni. Nú hef

ég notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með hvernig mér líður af því. Ég hef fulla trú á svona náttúrulegum lausnum í staðinn fyrir lyf,“ segir Skúli.

- Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.
- Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

IceCare
þín heilsa

STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra og þykkara.

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt og slitið. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljá á hárið og finn að það hefur þyknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég,“ segir Selma.

Fékk hárlós

„Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég með töluvert hárlós vegna lyfjanna og þurfti ég til dæmis að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlósið.

Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hár-greiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með,“ segir Margrét Viðarsdóttir.

Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsí, kísli og B-vítamín.



HÁRIÐ VARÐ LÍFLEGRA Selma Björk sá mikinn mun á hári sínu eftir að hafa tekið Hair Volume í tvo mánuði. MYND/VILHELM

HAIR VOLUME Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Inniheldur: elfting (horsetail extract), epla-extrakt, hirsí (millet extract), aminosýrur L-cysteine og L-methionine, bíótín, pantótenat-sýra, sink og kopar.



ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönum hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvagin.

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurteknar þvagfærasýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar,“ segir hún.

„Vinkona mín sem er lækni benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvagfærasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflórana betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“



BETRI HEILSA Birgitta þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagfærasýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan. MYND/GVA



HVAÐ ER BEINHIMNUBÓLGA?

Beinhimnubólga hrjáir marga þá sem stunda líkamsrækt af einhverju tagi. En af hverju fáum við hana og hvað er hægt að gera?



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Þegar talað er um beinhimnubólgu er í raun verið að nota samheiti yfir þrjú mismunandi einkenni. Algengast er að ástæða einkenna sé bólga og erting í himnunni sem umlykur beinin á sköflungnum og aðliggjandi vöðvafestingum. Áður en gert er ráð fyrir því að einkennin stafi af þessum orsökum er þó mikilvægt að útiloka það að um álagsbrot í sköflungnum eða um þrengsli í vöðvahólfum í fótleggnum sé að ræða.

Beinhimnubólga getur stafað af mörgum mismunandi ástæðum. Algennt er að þeir sem hlaupa mikið og stunda íþróttir þar sem mikið er um hopp fá þessi einkenni sem og ef um of mikið æfingaálag eða miklar breytingar í æfingaálagi er að ræða. Rangur eða mikið slitinn skóbúnaður, röng staða fóta (þ.e. plattfótur), vöðvastífni í fótleggjum, ósamræmi í vöðvastyrk fótleggja, ofþyngd og hart undirlag geta einnig verið áhættuþættir beinhimnubólgu.

Einkenni beinhimnubólgu er verkur við neðri hluta sköflungs sem finnst við hreyfingu en hverfur við hvíld. Oft er hægt að finna fyrir og sjá bólgu yfir sköflungnum. Ef þessi einkenni gera vart við sig er mikilvægt að hefja strax aðgerðir til þess að minnka og koma í veg fyrir verkinn. Ef ekkert er gert í málinu getur verkurinn orðið einnig að þrálátum þreytuverk sem erfitt er að meðhöndla.

Meðferð við beinhimnubólgu er tiltölulega einföld. Hvíld er mjög mikilvæg og ekki skal æfa í gegnum sársaukann. Ef verkurinn gerir einungis vart við sig við ákveðnar æfingar skal breyta æfingaáætlun eða álagi. Forðast skal að hlaupa á mjög hörðu eða ósléttu undirlagi. Ef verkurinn kemur fram við allar æfingar skal hvíla þar til verkurinn framkallast ekki við álag og eymslin yfir sköflungnum eru horfin. Mikilvægt er að velja skóbúnað sem hentar fótgerð hvers og eins. Hægt er að leita ráða með skógerðir hjá sérfræðingum í göngugreiningu. Gott er að vera með hita yfir sköflungnum á æfingum og þrýstisokka eða legghlífar sem auka blóðflæðið í vöðvum. Einnig getur reynst hjálplegt að kæla sköflunginn strax eftir æfingu eða hita og kæla svæðið til skiptis.

Mikilvægt er að nota réttan skóbúnað.



Hægt er að minnka líkurnar á því að fá beinhimnubólgu með því að fara eftir eftirtöldum ráðum

- Mikilvægt er að hita vel upp fyrir allar æfingar.
- Auka æfingaálag jafnt og þétt og fara ekki of geyst af stað þegar byrjað er að hreyfa sig.
- Ef undirlag í æfingum er breytilegt skal passa að breytingin eigi sér stað rólega og yfir einhvern tíma.
- Passa skal að nota réttan skóbúnað eftir æfingum, ekki hlaupa í æfinga-skóm heldur þar til gerðum hlaupa-skóm.
- Athuga skal með innlegg ef staða fóta er röng.

JÓLA VERÐ- SPRENGJAN ER HAFIN!

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ, GERÐU
DUNDUR KAUP FYRIR JOLIN

50%

AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
FATNAÐI

**PEYSUR, BUXUR, BOLIR, LEGGINGS,
TOPPAR, KJÓLAR, SKYRTUR,
TÖSKUR, SKART OG FLEIRA**

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Opð mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17



Hugsðu vel um húðina yfir vetrartímann.

HEIMATILBÚINN MASKI FYRIR ÞURRA HÚÐ

Þennan maska er einfalt að gera, lárperan er mjög rakagefandi og því er hann upplagður til þess að róa þurra húð yfir vetrartímann.

- 2 matskeiðar
aloe vera-gel**
½ þroskuð lárpera
**1 matskeið
fljótandi hunang**
1 teskeið möndluolía
1 ½ matskeið haframjöl

Stappið lárperuna niður með gaffli þangað til hún er án allra kekkja. Blandið hinum hráefnunum vel saman við með skeið. Berið á hreint andlit og látið vera á í 15 mínútur. Hreinsið af með volgu vatni og þvottapoka.

AUGLÝSING: JÓNÍNA BEN KYNNIR

DETOX HEILSUMEÐFERÐ JÓNÍNU BEN

Eitthvað fyrir alla – heilsan í fyrsta sæti er meðferð fyrir þá sem vilja bæta heilsu sína og finna árangur fljótt. Heilsumeðferð Jónínu hefur verið starfrækt í tíu ár. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað fólki mun betri heilsu á skömmum tíma.

Heilsumeðferðin sem Jónína fylgir hefur verið þróuð og notuð af pólsku læknum **dr. Dabrowska** og **dr. Lemienzky**. Þeir hafa áratuga reynslu af því sem kallast hreinsandi, læknisfræðileg fasta. „Heilsumeðferðin er einstaklingsmiðuð. Hún hefur skilað einstaklega góðum árangri,“ útskýrir Jónína. „Meðferðin miðar að því að virkja sjálfslækningarkerfi líkamans með föstu. Með föstunni eru skapaðar þannig aðstæður að líkaminn heilar sig sjálfur og vinnur bug á ýmsum kvillum sem eru fyrir hendi.“

Jónína hefur getið sér gríðarlega gott orð fyrir Detox heilsumeð-

ferðir sínar á Íslandi og í Póllandi. Jónína er lærður **íþróttatræðingur** frá McGill-háskóla í Montreal í Kanada. Einnig á hún að baki tveggja ára nám í hagfræði frá Bifröst. Jónína hefur ferðast víða um heim til að afla sér upplýsinga og fræðslu um sjúkdóma og leiðir til þess að hreinsa og heila líkamann, sálina og andann.

Eiginmaður hennar, **Gunnar Þorsteinsson**, vinnur náið með henni. Hann veitir fólki andlegan stuðning auk þess sem hann býður upp á kristilegar samkomur sem fólki getur sótt, óski það eftir, á meðan á heilsumeðferðinni stendur.



Hótelíð í Póllandi þar sem heilsumeðferðin fer fram. Umhverfi hótelsins er einstaklega fallegt.



Hollur og góður veislumatur er á borðum alla daga.



Jónína Ben er með vinsæl heilsunámskeið, meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað einstaklega góðum árangri. MYND/ERNIR

Hrefna Björg Óskarsdóttir skrifar:

„Vá, hvað mig langar aftur. Heilsumeðferðin er það allra besta sem ég hef gert fyrir sjálfa mig. Meðferðin, fyrirlestrarnir, umhverfið, félagskapurinn, aðstaðan, nuddið, dekrið, gönguferðirnar, leikfimin, allt saman til fyrirmyndar. Ég er laus við verkina, ég fer eftir því sem mér var kennt og árangurinn lætur ekki á sér standa. Kílóin hverfa jafnt og þétt, brúnn lyftist og lífið er léttara. Ég mæli með þessari meðferð fyrir hvern sem er, bókið ykkur sem fyrst. Jónína er hafsþjór af fróðleik um líkamann og hvernig best er að koma honum í form og lætur sér annt um hvern og einn. Hugið að heilsunni, gerið það strax því hún verður ekki metin til fjár.“

HÓTEL ÖRK – HVERAGERÐI

Næstu meðferðir á Hótel Örk 2015 verða:

- 4.–18. janúar
- 23. janúar–6. febrúar
- 11.–25. apríl

PÓLLAND 2015

Árið 2015 verða meðferðir á því frábæra hóteli Wichrowe Wzgórze <http://en.wichrowe.info>. Þar er

aðstaðan með besta móti og umhverfið einstakt.

Heilsumeðferðir í Póllandi árið 2015 eru áætlaðar eftirfarandi:

- 14.–28. mars
- 27. mars–10. apríl
- 24. maí–7. júní
- 15.–29. júlí
- 6.–20. september

BÓKA MEÐFERÐ

Staðfestingargjaldið er 70.000 kr. fyrir fulla meðferð (afbókunargjald er 15.000 kr.), 30.000 kr. fyrir styttri tíma (afbókunargjald er 10.000 kr.). Greiða þarf staðfestingargjald til þess að taka frá herbergi.

Greitt er inn á reikning 0111-26-502603, kt. 260357-3879.

Viðskiptavinir sjá sjálfir um að bóka flug til Gdansk. Hægt er að bóka í síma 505 0300 eða á netinu. Mælt er með flugi til Kaupmannahafnar og þaðan með SAS til Gdansk.

Nánari upplýsingar veitir Jónína Ben í síma 822 4844 eða á netfanginu joninaben@nordichealth.is.



Næstu námskeið á Hótel Örk verða í janúar.

METSÖLULISTI

Bókabúðar Máls og menningar

1.

Árleysi árs og alda
Bjarki Karlsson

2.

Þrettán dagar til jóla
Brian Pilkington

3.

Englaryk
Guðrún Eva Mínervudóttir

4.

Kamp Knox
Arnaldur Indriðason

5.

Tímarit Máls og menningar
Ýmsir

6.

Iceland small world
Sigurgeir Sigurgeirsson

7.

Örnefi
Ófeigur Sigurðsson

8.

Reykjavík sem aldrei varð
Anna Dröfn og Guðni Valberg

9.

Í köldu stríði
Styrmir Gunnarsson

10.

Þegar litirnir fengu nóg
Drew Daywalt

19. - 25. nóvember 2014

**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18



Holl og bragðgóð sítrónukaka sem svíkur engan.

SÍTRÓNUKAKA SEM SLÆR Í GEGN

SOLLA EIRÍKS bjó til þessa ljúffengu sítrónuköku sem svíkur engan í síðasta þætti Heilsugengisins sem sýndur er á Stöð 2 á fimmtudögum. Þessa köku tileinkaði hún Völu Matt, samstarfskonu sinni og vinkonu.

BOTN

- 100 g kókosmjöl
- 100 g hnetur, t.d. pekan eða möndlur eða bara...
- 30 g hreint kakóduft
- 250 g döðlur

Byrjið á að setja hnetur, kókosmjöl, kakóduft og salt í matvinnsluvél og blandið vel saman. Bætið döðlunum út í og blandið þar til þetta klístrast vel saman.

FYLLING

- 3 dl kasjúhnetur, lagðar í bleyti í 1-2 klst.
- ½ dl xylosweet
- ½ dl sæta að eigin vali, t.d. hlýnsiróp
- ¾ dl kókosolía, brædd
- 1 dl sítrónusafi
- 1 msk. rifinn sítrónubörkur
- 2 tsk. vanilla
- Smá sjávarsalt

Allt sett í blandara og blandað þar til silkimjúkt og kornlaust.

SÚKKULAÐI

- ½ dl kakóduft
- ¼ dl sæta, t.d. sunroot sweetener
- ¼ dl kakósmjör
- ¼ dl kókosolía

Sett í skál og hrært saman með gaffli. Setjið botninn í botninn á muffinsformi og hellið fyllingunni yfir. Hellið síðan súkkulaðinu yfir og frystið í 3 klukkustundir. Best er að geyma kökurnar í frysti.



FÖSTUDAGSÞEYTINGUR

Margir reyna að takmarka neyslu sína á unnum sykri og fyrir suma er það alls ekkert einfalt mál. Freistingarnar eru á hverju strái og það getur verið erfitt að halda sig frá sælgæti og ís þegar neysla þess er komin upp í vana. Þá er gott að hafa eitthvað hollara til að grípa í til þess að slá á sykurlöngunina. Þessi drykkur er mjög gómsætur og er einnig fullur af næringu og orku.

- 1 banani
- 2-3 bollar möndlumjólk (án sykurs og sætuefna)
- 1 matskeið gróft hnetu-smjör
- 1 lúka frosið mangó
- 3 jarðarber
- 1 teskeið vanilluextrakt



Hlátur er allra meina bót.

HLÁTURINN LENGIR LÍFIÐ

Hlátur er áhugavert fyrirbæri og mjög vinsælt rannsóknarefni. Góður og kröftugur hlátur er smitandi og stuðlar að líkamlegri og andlegri velliðan.

Hlátur losar um spennu og kemur vöðvunum á hreyfingu. Hann virkar sem vörn gegn sjúkdómum og verkjum auk þess sem hann hjálpar fólki að tengjast tilfinningaböndum. Það besta við hlátur sem meðal er að hann er skemmtilegur, ókeypis og auðvelt að nálgast hann.

Hér koma nokkur dæmi um heilsuþætti áhrif hláturs á líkamann

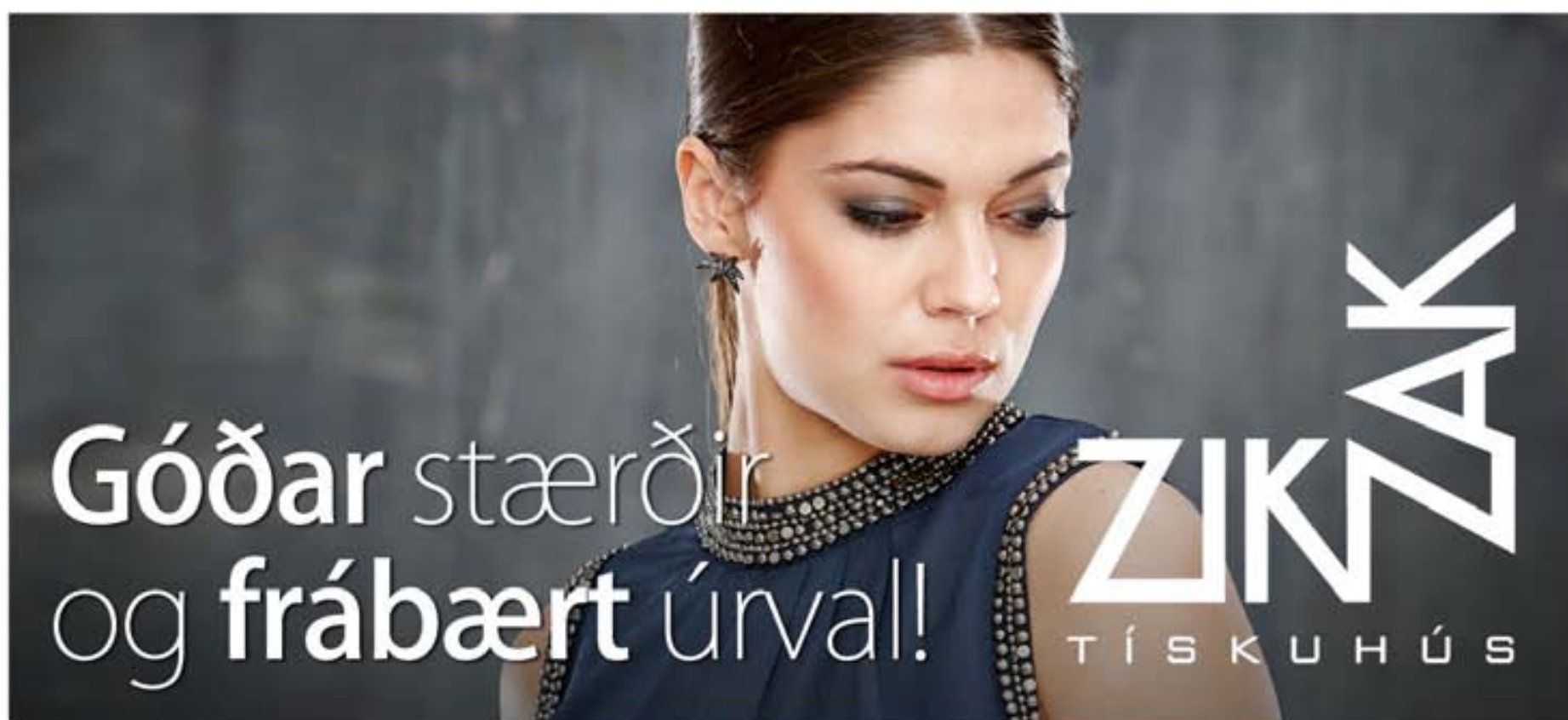
Hlátur slakar á öllum líkamanum. Góður og kröftugur hlátur vinnur á líkamlegri spennu og streitu og hjálpar vöðvunum að slaka á í dagóðan tíma á eftir.

Hlátur eflir ónæmiskerfið. Hlátur dregur úr framleiðslu stresshormóna og eykur framleiðslu hvítra blóðkorna sem styrkja varnir líkamans.

Hlátur dregur úr streitu og verkjum. Hlátur stuðlar að losun endorfíns í heilanum, en það er það boðefni sem

lætur okkur finna fyrir velliðan og hjálpar til við að draga úr verkjum.

Hlátur verndar hjartað. Rannsóknir hafa sýnt fram á að hlátur geti minnkað bólgur í æðum, aukið blóðflæði, lækkað blóðþrýsting og hækkað magn góðs kólesteróls í blóði.



SÍÐUR BOLUR
5.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
10.990kr
st. 42-56



TÚNIKA
5.990kr
st. 42-56



TÚNIKA
8.990kr
st. 42-56



TÚNIKA
7.990kr
st. 42-56



KJÓLL
9.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
7.990kr
st. S-XXXL



TOPPUR
7.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
12.990kr
st. 42-56



KJÓLL
8.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
8.990kr
st. S-XXXL



KJÓLL
9.990kr
st. 42-56



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Hægt er að panta í síma: 551-1314

Instagram



Nutrition stripped
[instagram.com/nutrition-stripped](https://www.instagram.com/nutrition-stripped)

Vönduð síða sem McKel Hill frá Nashville í Bandaríkjunum á heiðurinn af. Hún setur inn myndir af ferskum grænmetismat og djúsum og vill sýna fram á að grænmetisætur borði ekki bara kálblöð og gulrætur. Það sem er einstakt við síðuna hennar er að hún setur fram mikinn fróðleik um næringargildi hráefnanna sem hún notar í réttina og heilsufarslegan ávinning af þeim.

facebook



Creators of Desire
[facebook.com/creatorsof-desire/](https://www.facebook.com/creatorsof-desire/)

Creators of Desire sameinar tíu vinsæla tískubloggara á einni síðu sem bjóða þar upp á hafsju af tískuinnblæstri. Á Facebook-síðu þeirra eru birtar myndir frá öllum bloggnum og því úr nægu að velja fyrir þá sem vantar hugmyndir að nýjum stíl eða klæðnaði. Bloggararnir eru allir með puttann á púlsinum hvað trend varðar og því tilvalin Facebook-síða fyrir alla tískuunnendur.

Pinterest



Kimberly Pesch, Eat Sleep Wear
[pinterest.com/eatsleep-wear/](https://www.pinterest.com/eatsleep-wear/)

Kimberly Pesch er grafískur hönnuður, tískubloggari og mikil áhugakona um bollakökur. Á Pinterest-síðu hennar, Eat Sleep Wear, er helst að finna tísku og fallegan fatnað, grafísk hönnunarverk, innanhússhönnun, hugmyndir að jólagjöfum og fallegan mat. Hún deilir einnig myndum af sjálfri sér og sínum eigin stíl sem er nútímalegur og einfaldur. Síða sem hægt er að gleyma sér á tímum saman.

BLOGGARINN DÖKKA HLÍÐIN

Cindy Van Der Heyden
www.codds.com

Cindy Van Der Heyden er eigandi síðunnar Come Over to the Dark Side We Have Candy eða codds eins og hún kallar hana. Hún er rúmlega tvítug, frá Hollandi og á síðunni er að finna allt um hennar persónulega stíl, fatnað og það sem veitir henni innblástur. Hún er sérstaklega hrifin af svörtu, leðri, skóm frá frægum hönnuðum, dökkri augnmálningu og úfnu hári. Það hefur verið fjallað um tískublogg hennar í mörgum af frægustu tímaritum heims eins og til dæmis Elle Magazine, Grazia, New York Times og Cosmopolitan. Stílhreint, dökkt og fallegt blogg sem gaman er að fylgjast með.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is

