



ÞRIÐJUDAGUR 13. OKTÓBER 2020

Heimili

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:  
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is  
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur ræðir opinskátt um „hægðaheilsu“ og mikilvægi góðrar meltingar. MYND/ADSEND

# Nú er lífið hægðarleikur

Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur, jóga- og hugleiðslukennari og stofnandi Kyrrðarjóga, hefur glímt við meltingarvandamál um árabíl. Hér deilir hún með okkur á skemmtilegan hátt reynslu sinni af því hvernig hún hefur náð tökum á meltingarvandamálum og fundið jafnvægi í daglegu lífi. ➔2



## Framhald af forsiðu ➔

Sem hjúkrunarfræðingur er ég mjög meðvituð um mikilvægi heilbrigðrar þarmaflóru og góðrar meltingar og því fagna ég allri umræðu um hægðir og klósettferðir fólks. Í gegnum mitt starf og einkalíf hef ég áttað mig á hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Mér finnst algerlega nauðsynlegt að hver og einn hugi að sinni „hægðaheilsu“ og sem betur fer er þetta málefni mér engan veginn óþægilegt eða viðkvæmt. Fjölskyldunni minni finnst þó algjör óþarfi að ræða þessa hluti við eldhúsbordið, yfir kvöldmatnum eða fyrir framan gesti og gangandi en mér finnst það hið besta mál og vil leggja mitt af mörkum til að dætur minar skilji mikilvægi heilbrigðrar meltingar. Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk. Þeir sem þekkja mig vel vita að ég á það til að vera með hægðir á heilanum. Ekki í orðsins fyllstu merkingu en svona allt að því. Ástæðan er einfaldlega sú að ég sjálf hef glimt við meltingarvandamál um árabíl sem kallast hægðatregða og hefur oft á tíðum gert mér lífið leitt.

Ótalmargir einstaklingar á öllum aldri glíma við þennan hvimleiða kvilla og vita nákvæmlega hvað ég er að tala um. Ein líklegasta ástæðan og upphaf þess að ég fæ þessa meltingarkvilla má rekja til sýklalyfjagjafar vegna sýkingar í móðurlífi í kjölfarið á barnsfæðingum. Mikíð gríðarlega var ég þakklát fyrir sýklalyfin og endurheimt heilsunnar en eftir sátu þarmarnir með bakteríuflórana í algeru ójafnvægi og reglubundin hægðalosun heyrði sögunni til. Það er frekar þreytandi þegar ekkert er að fréttu og þarmarnir bara í

Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk.

fríi og börnin þín halda að þú sért komin sex mánuði á leið og eigi von á systkini. Það er líka mjög þreytandi að vera alveg stíflaður og finna þreytu og slen byggjast upp í takt við þensluna á kviðnum. Nú fer þetta að verða meira og meira spennandi, frásagnargleði mín fer á flug og ég ætla því að fá að deila með ykkur ferðasögu síðasta árs.

Við fjölskyldan dvöldum á Tenerife í tæpar tvær vikur í fyrra. Ég gerði þau skelfilegu mistök að taka ekki með mér neina góðgerla því ég hélt að hægt væri að kaupa slíkt í næsta heilsuhúsi á eyjunni í Atlantshafi. Ónei, ekki aldeilis. Eyjarskeggjar eru eflaust flestir með fína meltingarheilsu því hvergi fann ég heilsuhús eða apótek sem seldi slíkar gersemar sem meltingarensim og fjölgerlar eru. Að kaupa kröftug laxatív-lyf var alveg síðasta sort því ég nennti ekki að ganga í hægðum mínum í fína sundbolnum á ströndinni. Loks á degi sjö í hægðastoppi fann ég einhverja rándýra góðgerlablöndu en þrátt fyrir að hafa klárað alla þakkinguna næstu daga hafði það engin áhrif. Allir gerlarnir greinilega löngu dauðir úr hita og ég hélt áfram að burðast með nokkur kíló af úrgangsefnum sem sátu sem fastast. Ég flaug heim til Íslands töluvert sverari um mig miðja og tilkynnti fjölskyldunni minni að einungis eitt grjóthart lambasparð hefði skilað sér í skálina allt fríið. Þeim fannst ég ekki fyndin!

Ég hef í mörg ár þurft að taka inn góðgerla og ég hef ekki tölu á



Bio-Kult góðgerlar fyrir alla fjölskylduna. Bio-Kult Candéa og Original henta fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Ávallt er mælt með að ráðfæra sig við lækni fyrir inntöku fæðubótarefna.

Meltingarkvillar eru úr sögunni hjá Laufeyju eftir hún fór að taka inn Bio-Kult að staðaldri.

MYNDIR/ÁSENDAR

Því hve miklum fjármunum ég hef eytt í alls konar vörur sem stuðla að öflugri og betri meltingu og heilbrigðari þarmaflóru. Sumt virkar og annað alls ekki. Það er því með mikilli ánægju sem ég segi frá reynslu minni af Bio-Kult sem ég hef notað með hléum undanfarin ár en sem ég hef nú gefið meiri gaum og tekið að staðaldri. Ég ákvað í ljósi minnar reynslu og tregðu að taka tvöfaldan skammt í tvær vikur af bæði Bio-Kult og Bio-Kult Candéa. Með því móti náði ég að koma öllu vel af stað og ná jafnvægi. Í dag tek ég ráðlagðan skammt bæði kvölds og morgna og finn að það hefur mjög góð áhrif á meltinguna og garna hljóðin eru fyrir mér kærkominn og ómfagur hljómur. Enn fremur þoli ég betur flestalla fæðu núna.“

# Betri líðan og aukin orka

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótalmargt fleira færi úr skorðum. Þreyta og þröttleysi geta verið merki um að mikíð álag sé á lifrinni.

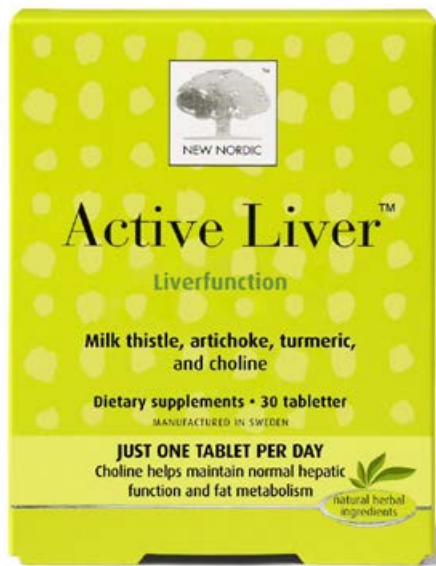
## Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru til dæmis:

- Áfengi og koffín
- Unnin matvara og djúpsteyktur matur
- Auka-/gerviefni
- Sykraðir drykkir og snakk

## Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjöl-



Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“

margir finna fyrir almennt betri líðan við inntöku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og getur aukin orka verið eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurpistil, ætipistil og kólín sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminósýruna hómósystemin



Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði: „Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í rétttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.“

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

## Auðveldara að halda mér í rétttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann

fljótlega mun á orkunni og mér finnst auðveldara að halda mér í rétttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.

Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Sölustaðir: Apótek, heilsubúðir og



# Femarelle®

## styrkir bleiku slaufuna

Femarelle er náttúruleg lausn gegn einkennum breytingaskeiðs. Það örvar estrógnema í staðbundnum vef og eykur beinþéttni án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.



Femarelle vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðarhvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á fjölmörg einkenni sem tengja má hormónabreytingum og þar á meðal er beinþéttni en rannsóknir sýna að líkur á beinþynningu minnka tölvuverð með inntöku.

### Einkenni hormónabreytinga

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast en þó í mismiklu mæli. Sumar finna mikið fyrir þeim á meðan aðrar finna minna



- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf & nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

og svo er líka misjafnt hversu fjölbreyttra einkenna verður vart. Flestar konur kannast þó við að finna fyrir einhverju af eftirfarandi:

### Femarelle stutt með rannsóknum

Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðalega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en taka inn hormóna. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr

óerfðabreyttu soya, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógnema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum. Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna.

### Bleika slaufan

Í ár renna 300 kr. af hverjum seldum pakka af Femarelle til bleiku slaufunnar. Við erum stolt af því að geta látið gott af okkur leiða á sama tíma og við hjálpum fjölda kvenna við að draga úr eða losna við einkenni sem fylgja hormónabreytingum.

## Þær mæla með Femarelle

Femarelle nýtur mikilla vinsælda hjá konum allt frá 35 ára aldri og ekki að ástæðulausu. Þarna er um náttúrulega lausn að ræða sem hefur ekki bara áhrif á merkjanleg einkenni heldur líka á beinþéttni en beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega og er hann allt of algengur, sérstaklega hjá konum.



### Halldóra Ósk Sveinsdóttir

„Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsofninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns pírrings en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapírringur sem hefur hrjád mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar“



### Þórunn Elva Magnúsdóttir

„Í byrjun árs 2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skrítið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Femarelle rejuvenate og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og leið mikið betur. Ég mæli hiklaust með Femarella því ég tek það ennþá og það stendur ekki til að hætta“.



### Dídí Ásgeirsdóttir

„Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat bara engan vegið sofið, nótt eftir nótt vaknaði ég kófsveitt og sæng og koddí vel blaut sem er mjög óþægilegt. Einn góðan veðurdag fékk ég nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af Femarelle rejuvenate og hugsaði: „Ég hef engu að tapa“. Ég var bara búin með 2 spjöld úr pakkanum þegar líf mitt breyttist og ég fann heilmikinn mun. Ég tók U-beygju í lífinu, sef miklu betur næ miklu betri hvíld og svitin er horfin þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Femarelle rejuvenate er klárlega málið“.



### Guðrún Ragna Ólafsdóttir

„Þegar ég kom á breytingaskeiðið fékk hormóna hjá læknum. Þeir fóru ekki vel í mig svo að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt liðan minni við þá liðan sem ég hafði áður. Ég er einnig með gigt og hef verið á lyfjum við gigtinni en mörg þeirra fara ekki of vel í mig. Eftir að ég fór að taka Femarelle fer ekkert í skapið á mér, og mér liður mikið betur í alla staði. Ég er ekki sama manneskjan“.



### Valgerður Kummer Erlingsdóttir

Ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var auðvitað ekki ánægð með þessa liðan og fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei alveg sátt við að nota þær. Ég ákvað að hætta og hef nú notað Femarelle um nokkurt skeið og finn að mér liður mikið betur en áður. Takk fyrir að bjóða upp á Femarelle, það hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað minni liðan.



# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi  
er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

### Bílar & Farartæki





Sacia Dokker 4/2017 ekinn aðeins 38.þ.km. Ódýr sendibíll sem er frábær í snattið. Verð : 1.680.000 án vsk.

**Sparibill ehf**  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



### Bílar til sölu



**MERCEDES BENS TIL SÖLU**  
Mjög vel með farinn svartur Mercedes Bens CLS 350 Bluetec til sölu, árg. 2015, ekinn aðeins 45 þús. km. Billinn er í topp standi og hefur verið í reglulegu viðhaldi hjá Öskju. Svart leðuraklæði, toppluga rafm. & hiti í sætum, splunku ný heilsársdekk, "self park" og margt fl. Tilboð óskast. Áhugasamir hafið samband í síma 896-0747.

### Þjónusta

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Uppýsingar í síma 868-2055

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

**Málarar**  
**REGNBOGALITIR EHF.**  
Alhliða málningabjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is)

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhúss. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

**Húsaveiðhald**  
**HÚS OG MÁL**  
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga

- Gipsvinna
- Málun
- Flisalagnir
- Gluggaskipti

- Glerskipti
- Trésmíðavinnu
- Múrverk
- Múrviðgerðir

**Sími. 788 7688**  
[info@husogmal.is](mailto:info@husogmal.is)

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

**Strúctor byggingabjónusta ehf.**  
S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

**Nudd**  
**NUDD NUDD NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

**Spádómar**  
**ÖRLAGALÍNAN 908-1800**  
Spáum í spil og ráðum drauma, andleg hjálp og ráðgjöf. Opíð frá 20 -23 öll kvöld.

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjórnsþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

**Rafvirkjun**  
**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

**FASTEIGNA MIÐLUN**

Sverrir Pálsson, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001  
Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík  
Sími 575 8500 - [www.fasteignamidlun.is](http://www.fasteignamidlun.is)



### Geymsluskúrar að Álhelli 14, Hafnarfirði

Erum með til sölu geymsluskúra að Álhelli 14 Hafnarfirði. Afhending í desember 2020.

**45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr**  
**32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr**  
**26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr**

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma: 839-1600 eða [gunnar@fasteignamidlun.is](mailto:gunnar@fasteignamidlun.is)

intellecta.is

# RÁÐNINGAR



RIKISKAUP  
AÐILI AÐ RAMMASAMINGI

# intellecta

# LOFTRÆSTING

- BETRI LOFTGÆÐI
- RÉTT RAKASTIG
- MINNI LÍKUR Á MYGLUSVEPPUM
- MINNA RYK
- FÆRRI VEIRUR OG BAKTERÍUR
- MINNA ORKUTAP

Fjöl margar nýjar íbúðir og hús eru með fullkomin loftræstikerfi sem tryggja okkur góð loftgæði og orkunýtingu. Stöðug loftskipti þar sem við fáum ferskt hreint loft en drögum út óhreint loft bætur lífsgæði. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) hefur bent á mikilvægi góðrar loftræstingar, ekki bara núna vegna Covid - heldur um alla framtíð. Það skiptir máli.

## ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?





# ishúsið

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

VIÐ SELJUM HÁGÆÐA LOFTRÆSTIKERFI FRÁ



# systemair