



MIÐVIKUDAGUR 14. OKTÓBER 2020

Heilsa



Hallbera ber stolt nafn langalangömmu sinnar. Hún var sárþjád af kvölum í hásin en segist nú vera verkjalaus og með fullan tank. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kollagenið gaf nýtt líf og kraft í fótboltanum

Skagakonan Hallbera Guðný Gísladóttir er ein af leikjahæstu landsliðskonum Íslands í knattspyrnu. Hún hafði lengi glímt við meiðli og þráláta verki í hásin þegar hún fékk bót meina sinna með kollageni frá Feel Iceland. ➔2



Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið

Þú getur skráð þig á frettabladid.is, á Facebook eða bara skannað QR kóðann



FRÉTTABLAÐIÐ



Hallbera segir gómsætt að hræra Feel Iceland kollageni út í gríska jógúrt, skera út á það fersk jarðarber og strá yfir góðu músli og kókosflögum.

Framhald af forsiðu ➔

Við erum ekki margar á landinu sem berum nafnið Hallbera en langalangamma mín var fyrst skirð því nafni í minni fjölskyldu og það er algengt í möðurættinni minni. Ég var ekkert of hrifin af nafninu þegar ég var yngri og þótti það helst til stórt, en í dag ber ég það með stolti,“ segir Hallbera Guðný Gísladóttir, viðskiptafræðingur og landsliðskonan í knattspyrnu.

Hallbera er fædd og uppalin á Akranesi.

„Ég er blanda af Skagamanni og KR-ingi, erkiffendum í fótboltanum. Mamma er af Skaganum og pabbi úr Vesturbænum, en hann er þó löngu orðinn gulur í gegn,“ segir Hallbera og vísar í gulan knattspyrnubúning Skagamanna.

Hún kveðst ekki vita hvaðan hún fékk fótboltagenin.

„Foreldrar mínir eru hvorugt frækin í knattspyrnu en frændur mínir, Ríkharður Daðason og Reynir Leósson, voru báðir í boltanum, sem og eldri bræður mínir. Ætli þetta skrifist ekki frekar á andrúmsloftið á Akranesi þar sem fótbolti er langstærsta sportið. Þegar ég var litil voru Skagamenn með gullaldrliðið og því lá beinast við að fara í fótbolta en ég var ekki krakki sem þurfti að pína á æfingar,“ segir Hallbera sem hefur alla tíð haft brennandi áhuga á fótbolta.

„Ég var fimm ára farin að elta boltann með bræðrum mínum úti í garði og fór alltaf á völinn með pabba. Síðan ég var litil hef ég líka verið eldheitur Manchester United-aðdáandi. Ég var alltaf ein með köllunum í fjölskyldunni, pabba, bræðrum mínum og frændum, að horfa á enska boltann og hljóp heim af æfingum til að horfa á leikina,“ segir Hallbera sem fór sex ára á sína fyrstu fótboltaæfingu með ÍA og hefur ekki stoppað síðan.

„Mér finnst alltaf jafn gaman að fara á æfingar og hitta liðsfélagana. Þótt það ríki samkeppni úti á vellinum erum við miklar vinkonur utan hans.“

Nam við Hússtjórnarskólann

Hallbera er fyrirliði Íslandsmeistara Vals en á dögunum kom fram að hún væri á förum frá Val til að stunda meistaranám í Svíþjóð.

„Planið var að fara til Stokk-hólms nú í haust, í meistaranám í samskipta- og markaðsfræðum, en vegna kórónaveirunnar fer námið enn sem komið er fram í fjarkennslu. Ég kunni vel við mig í Svíþjóð, þegar ég lék þar með Piteå í Norður-Svíþjóð árin 2012 til 2013 og með Djurgården í Stokk-hólmi 2017 og fann að ég var ekki búin með Stokkhólm þegar ég kom heim. Ég er því mjög spennt að komast út því Stokkhólmur er geggiuð borg og togar í mig,“ segir Hallbera sem hefur undanfarin

þrjú ár starfað sem þjónustufulltrúi á fyrirtækjasviði í Landsbankanum.

Hún er líka útskrifuð húsfreyja úr Hússtjórnarskólanum í Reykjavík.

„Ég ákvað að nota útistandandi valeiningar til stúdentsprófs til að fara í Hússtjórnarskólann og það var áhugaverður tími. Ég er ekki mikil húsmóðir í mér og gekk ekkert allt of vel að þrjóna og sauma en eldamennskan átti vel við mig og hefur nýst mér vel síðan, þótt ég sé ekki svo myndarleg að taka slátur nú í sláturtíðinni. Amma lærði líka við Hússtjórnarskólann á sínum tíma og ég fékk stóran plús í kladdann hjá henni sem þótti gaman að koma í gamla skólann sinn á ný og skoða handverkið.“

Allt frá fæðingu fram á full-orðinsaldur var Hallbera bæjarstjóradóttir en faðir hennar, Gísli Gíslason, var bæjarstjóri á Akranesi frá árunum 1987 til 2005.

„Ég er mjög stolt af pabba og veit að hann sinnti sínu vel, en viðurkenni að hafa notfært mér það sem krakki að vera bæjarstjóradóttir og var eflaust óþolandi á tímabili þegar ég hótaði að reka þennan og hinn úr bænum,“ segir Hallbera og skellir upp úr.

„Fjölskyldan býr enn á Skaganum en ég og elsti bróðir minn í borginni. Við höfum fyrir sið að borða öll saman á sunnudögum og þá fer ég í mat til mómmu og pabba upp á Skaga, sem á stóran stað í hjarta mínu.“

Blómstraði seint í boltanum

Hallbera er með leikjahæstu landsliðskonum Íslands frá upphafi og á að baki 114 landsleiki. Aðeins Sara Björk Gunnarsdóttir, Katrín Jónsdóttir og Margrét Lára Viðarsdóttir hafa leikið fleiri leiki og eru allar miklar fyrirmyndir Hallberu.

„Ég blómstraði seint í boltanum og það tók mig tíma að verða góð knattspyrnukona. Ég var þó alltaf frekar góð og í 2. flokki fór ég aðeins að bera af og var valin í 17 ára landsliðið,“ segir Hallbera sem skipti úr ÍA yfir í Val árið 2006.

„Það voru mikil viðbrigði. Í Val þurfti ég að hafa mikið fyrir því að spila og sat fyrsta kastið oft á bekknum. Til að byrja með var ég mjög stressuð að mæta á æfingarnar hjá Val og fannst ég ekki vera komin svo langt í boltanum, enda voru æfingarnar mun erfiðari þar og meiri alvara í hlutunum. En svo náði ég tökum á þessu og gat unnið nokkuð vel úr því sem ég hafði. Ég hef mikið keppnisskap en ef ég hefði ekki haft rétta hugarfarið hefði verið auðvelt að koðna niður og gefast upp,“ segir Hallbera sem var valin í A-landsliðið tveimur árum síðar.

„Fyrir mér er toppurinn í fótboltanum að fá að spila landsleiki. Þegar ég var yngri bjóst ég aldrei við að komast í A-landsliðið og held að landsliðið haldi manni svolítið gangandi. Ég er 34 ára og



“Ég hljóma eflaust eins og predikari en ég get ekki annað en dásamað kollagenið frá Feel Iceland. Ég fór frá því að vera sárþjáð yfir í að vera nær verkjalaus.

hef hugfast hversu mikill heiður það er að spila með landsliðinu. Fyrir suma leiki fæ ég fiðrildi í magann af stressi en þegar ég mæti í klefann og undirbúningur hefst tekur yfir brjálaður fókus sem einkennir stemninguna,“ útskýrir Hallbera.

Undir þjóðsöngnum gleymi hún svo stund og stað.

„Það getur verið viðkvæm stund og mikil geðshræring. Ég spilaði landsleik daginn eftir að amma mín féll frá og þá var erfitt að halda andlitinu. Lofsöngurinn hreyfir við manni og það að standa í hópi og syngja hann, í bland við stoltið og samkenndina sem maður finnur hrislast um sig á vellinum, ekki sist þegar völlurinn er fullur.“

Strákastelpa og puntudúkk

Hallbera fer á tveggja tíma fótboltaæfingar sex til sjö daga vikunnar.

„Mér finnst fótbolti virkilega skemmtilegur. Það er gaman að

ná árangri, keppa og vera hluti af liði sem stefnir að sömu markmiðum. Ég tel það ekki eftir mér að þurfa að mæta oft á æfingar en það reyndi alveg á í samkomubanninu í vor þegar engar skipulagðar æfingar voru og maður þurfti að fara einn út að hlaupa, oft í ömurlegu veðri. Að sama skapi fann maður á fyrstu æfingu eftir kófið hvað allir voru himinlifandi glaðir að hittast á ný og hversu miklu það skiptir að vera með liðsfélögum sínum og á skipulögðum fótboltaæfingum.“

Eftirminnilegast á ferlinum segir Hallbera vera sigur Íslands gegn Þjóðverjum í undankeppni HM 2017.

„Það var risastórt í okkar augum. Við höfðum aldrei unnið Þjóðverja og það var ár og öld síðan þær höfðu tapað leik í undankeppni. Vonbrigði eru líka til staðar, eins og þegar við vorum nálægt því að tryggja okkur umspil fyrir HM en klúðruðum því með jafntefli við Tékkna á heimavelli. Það eru mestu vonbrigði sem ég hef upplifað og það er líka erfitt þegar fjölmiðlar eru ekki ánægðir með mann. Þá taka við erfiðir dagar,“ segir Hallbera alvörugefin.

Þegar fritími gefst þykir Hallberu gaman að ganga á fjöll og njóta samveru með fjölskyldu og vinum. Hún hefur líka mikinn áhuga á tísku og útliti.

„Ég er í senn mikil strákastelpa og algjör puntudúkk, hef gaman af því að vera fin, kaupa mér fót og fylgjast með helstu tískufyrirmyndum.“

Dásamar Feel Iceland

Síðastliðin sex ár hefur Hallbera strítt við meiðsli í báðum hásinum.

„Stundum er ég sárþjáð en inni á milli betri. Önnur hásinin var skorin með göðum árangri í fyrra en hin truflaði mig áfram mjög mikið, það var vont að hlaupa og koma sér í gang fyrir leiki. Hins vegar fer maður ekki í aðgerð

nema tilneyddur því batatíminn er langur og ég vildi fyrst prófa allt sem ég gat annað til að freista þess að verða betri,“ segir Hallbera sem í sumar sá fyrir tilviljun auglýsingu frá Feel Iceland.

„Mér leist strax vel á fyrirtækið sem er íslenskt og þá staðreynd að kollagenið er unnið úr íslenskum sjávarafurðum. Ég ákvað því að prófa og sjá hvort kollagen hefði góð áhrif á hásinina,“ segir Hallbera sem byrjaði að taka inn Joint Rewind frá Feel Iceland í júlí.

„Árangurinn var ótrúlegur. Á fimmta degi spurði liðsfélagi hvort mér væri ekki lengur illt í hásininni því það leyndi sér ekki hvað ég var þjáð þegar ég skakklappaðist um á æfingum. Á þeim tímipunkti gat ég hlaupið hratt og sársaukalaust og beitt mér almennilega. Áhrifin voru giganísk, ég hafði prófað svo margt, bæði meðferðir og sprautur, en á endanum var það kollagenið sem hjálpaði mér og það undurfljótt,“ segir Hallbera himinsæl.

„Ég hljóma eflaust eins og predikari en get ekki annað en dásamað kollagenið frá Feel Iceland. Nú finnst mér ég eiga endalaust eftir á tankinum og finn ekki lengur fyrir verkjunum. Kollagenið hefur líka góð áhrif á húðina sem verður oft litlaus og þurr með veðrabreytingum en er nú mjúk og góð.“

Hallbera tekur inn daglega hylki af Joint Rewind ásamt skeið af Amino Marine kollagendufti sem hún setur út í morgundrykkinn.

„Um helgar hræri ég kollageninu út í gríska jógúrt og sker niður fersk jarðarber sem ég set út á ásamt góðu músli og kókosflögum. Ég mundi ekki mæla með kollageninu nema heilshugar og út af muninum sem ég finn. Ég fór frá því að vera sárþjáð yfir í að vera nánast verkjalaus. Kollagenið gaf mér nýtt líf í fótboltanum.“

Sjá nánar á feeliceland.com

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðubundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjórdís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölmenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Auglýstu eftir rétta starfskraftinum í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS*

***Samkvæmt prentmælingum Gallup**



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Brosuð og tökum inn góðgerla

Heilsufræðingurinn Viðir Þór Þrastarson mælir með Optibac-góðgerlum sem lifa af ferðalagið í gegnum meltingarveginn, geta byggt upp heilbrigða þarmaflóru og bætt ónæmiskerfið.

Byrjum á að skoða hvað ónæmiskerfið er. Í einföldu máli er það kerfi lífrænna ferla í líkamanum sem starfa saman og vernda okkur gegn meiðslum, eitrefnum, bakteríum og jafnvel streitu,“ útskýrir Viðir Þór Þrastarson, íþrótta- og heilsufræðingur.

Hann segir flesta vita þetta um ónæmiskerfið.

„Hins vegar vita færri að 70 prósent ónæmiskerfisins eru að finna í meltingarveginum. Það gefur til kynna að skilvirkasta leiðin til að styrkja ónæmiskerfið sé að hlúa að heilsu meltingarvegarins, meðal annars gegn flensu og COVID-19.“

Góðgerlar bæta meltinguna

Skoðum nánar hvað felst í því að 70 prósent ónæmiskerfisins séu í meltingarveginum.

„Þegar við erum með heilbrigða þarmaflóru, sem samanstendur að mestu af vinveittum góðgerlum, gefur það gríðarlega sterka vörn gegn bakteríum og vírusum. Að sama skapi getur það boðið hættunni heim sé þarmaflóran í ójafnvægi,“ upplýsir Viðir.

Hann bendir á ýmsar leiðir til að byggja upp heilbrigða þarmaflóru.

„Flestar þeirra ættu að vera „common sense“, ef ég sletti aðeins. Að borða í grunninn fjölbreytta, hreina og ferska matvöru, eins og náttúran gefur okkur, og sem minnst af unnum matvælum. Drekkja vel af hreinu vatni, stunda reglubundna líkamsrækt og passa upp á svefninn,“ segir Viðir.

Allur gangur sé þó á hvort farið sé eftir þessu.

„Það er einu sinni svo að við berum sjálf ábyrgð á eigin heilsu og líkami okkar er það mikilvægasta sem við eigum. Ég hvet því alla til að gera sitt besta til að varð-



Viðir Þór Þrastarson er íþrótta- og heilsufræðingur. MYND/ÞSEND

”Venjum okkur á að borða hollan mat, hreyfa okkur reglulega, brosa og taka daglega inn góðgerla.

veita heilsuna eins vel og kostur er. Nútímalífsstíll, með tilheyrandi álagi og streitu, getur unnið á móti árangrinum, en hægt er að fá hjálp til að ná jafnvægi og þar langar mig að nefna góðgerla í fæðubótaformi,“ segir Viðir.

Verðlaunaðir góðgerlar

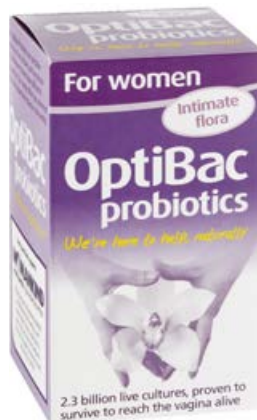
Breska fyrirtækið Optibac Probiotics sérhæfir sig í góðgerlum með það að markmiði að hjálpa fólki að byggja upp heilbrigða þarmaflóru.

„Góðgerlar styrkja ónæmiskerfið og vörur Optibac eru vel rannsakaðar og virkni þeirra sönnuð. Gerlarnir lifa af ferðalagið í gegnum meltingarveginn, fjölga sér þegar neðar er komið og byggja þannig upp heilbrigða þarmaflóru,“ útskýrir Viðir.

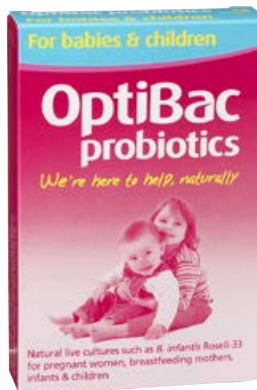
Optibac for everyday er verðlaunuð vara og inniheldur hvert hylki fimm milljarða góðgerla af sex mismunandi stofnum, þar á meðal Lactobacillus, Lactococcus og Bifidobacterium. Einnig 88 mg af trefjum (FOS). Hylkin þarf ekki að geyma í kæli.

„Hylkin mega allir nota frá eins árs aldri og er hægt að opna þau og blanda í grauta, þeytinga eða safa. Venjum okkur á að borða hollan mat, hreyfa okkur reglulega, brosa og taka daglega inn góðgerla,“ hvetur Viðir okkur öll.

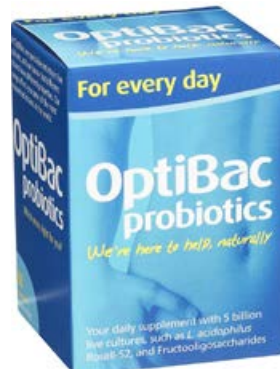
Optibac-góðgerlarnir fást í apótekum, í Heilsuhúsinu og í heilsuhillum matvöruverslana.



Optibac for women er mest rannsakaða góðgerlablandan vegna sveppasýkingar á kynfærasvæði kvenna. Rannsóknir hafa sýnt að við inntöku ná gerlarnir að styðja við gerlaflóru legganga.



Optibac for babies and children er fyrir börn með meltingarvandamál, svo sem kveisu, hægðatregðu og bakflæði. Blandan er einstaklega mild þó hún sé áhrifarík og hana má gefa ungbörnum allt frá fæðingu.



Optibac for every day inniheldur vel rannsakaða góðgerla sem dreifa sér um allt meltingarkerfið. Þeir búa til öfluga og vinveitta flóru sem getur bætt meltingarkerfið og styrkt ónæmiskerfið.

Mildari inflúensa í vetur?

Búast má við því að inflúensutímabilið verði mildara í vetur en oft áður. Tíður handþvottur, grímur og spritt dregur úr smiti á COVID-19, en einnig öðrum pestum eins og inflúensu.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þetta kemur fram á vefnum forskning.no þar sem segir að sóttvarnir og hreinlæti á COVID-tímum leiði mögulega til þess að flensutímabilið verði mildara en undanfarin ár. Vitaskuld veit enginn fyrir vist hver þróun árlegru inflúensunnar verður enda eru veirur óútreiknanlegar. Þess vegna er hvatt til þess að fólk sem hefur undirliggjandi sjúkdóma eða er viðkvæmt þiggi bólusetningu eins og áður.

Í Noregi voru 44 prósent heilbrigðisstarfsfólks bólusett gegn árlegru inflúensu í fyrra. Markmiðið er þó 75 prósent. Bent er á að á þessu ári sé sérstaklega mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk láti bólusetja sig til að forðast eigin veikindi og að bera smit í viðkvæma sjúklinga. Sömuleiðis er það afar óheppilegt á tíma heimsfaraldurs að missa fólk úr vinnu vegna flensu.

Norska landlæknisembættið hefur lýst yfir áhyggjum af því að einn af hverjum þremur heilbrigðisstarfsmönnum telji sig



Þótt sóttvarnir geti að einhverju leyti komið í veg fyrir smit af inflúensu er bólusetning mikilvæg. MYND/GETTY

» Til að forðast veikindi er rétt að þiggja bólusetningu jafnvel þótt allra smitvarna sé gætt.

ekki þurfa bólusetningu gegn inflúensu. Hvatt er til þess að allir heilbrigðisstarfsmenn fái ókeypis bólusetningu á vinnustað og á vinnutíma. Mikilvægt er að vernda sjúklinga og aldraða.

Bólusetning gegn inflúensu hefur engin áhrif á útbreiðslu kórónaveirunnar. Bent er á að hægt sé að smitast af COVID og inflúensu samtímis sem væri mjög slæmt. Sérstaklega er hvatt til þess að fólk í áhættuhópum fari í bólusetningu. Á hverju ári látast í kringum 900 manns af völdum inflúensunnar í Noregi. Margir verða mjög veikir og þurfa að leggjast inn á sjúkrahús. Inflúensan kemur verst niður á gamla fólkinu. Til að forðast veikindi er rétt að þiggja bólusetningu jafnvel þótt allra smitvarna sé gætt.

Venjulega stendur flensutímabilið frá nóvember fram í apríl. Mest er þó um veikindin í lok desember fram í mars.