



MIDVIKUDAGUR 11. NOVEMBER 2020

Heilsa



Í faraldrinum hafa margir upplifað breytingar á ósjálfráðum hugsunum og draumum. Svo virðist sem við tökum meira eftir innra lífi á erfiðum tímum og þetta gætu verið tilraunir hugans til að jafna sig. ➔7



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



Katrín Brynja er ævintýramanneskja, langskólagengin, með brennandi áhuga á fólki en segist þó fyrst og fremst vera þriggja sona móðir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fullkomlega ófullkomin

Katrín Brynja Hermannsdóttir endurheimti heilbrigt hár, neglur, liði, þrek og þol með Feel Iceland kollageni og segir það áfram verða hluta af lífi sínu. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Ef til vill verður grafskriftn mín: KBH – frekar þolinmód móðir,“ segir Katrín Brynja Hermannsdóttir kímín. „Ég er jú fyrst og fremst mamma þriggja ótrúlega vel heppnaðra stráka sem ég hafði hrikalega mikið fyrir að eignast. Þar liggur mögulega skýringin á bak við þolinmæði mína gagnvart boltaæfingum, boltaförum á veggjum og hávaða sem berst um heimilið þegar vel eða illa gengur í PlayStation.“

Þannig lýsir Katrín Brynja sjálfri sér. Hún hefur búið um allt land, lengst af á höfuðborgarsvæðinu. „Í grunninn er ég hins vegar stoltur Norðfirðingur og á þaðan góðar og hlýjar minningar þar sem meðal annars bryggjur og berja-mór koma við sögu.“

Katrín Brynja kveðst með ein-dæmum heimakær.

„Best finnst mér þegar ég næ öllum strákunum mínum við eld-húsborðið og það myndast þessi dýnamík sem foreldrar þrá að eiga sem mest af með börnum sínum. Við spilum og erum öll nema miðjumaðurinn mjög tapsár með tilheyrandi svekkelsi, stríðni og skellihlátri,“ segir Katrín Brynja, hlær og heldur áfram:

„Ég ætla annars ekki að tefla fram neinni glansmynd af okkar lífi. Við erum bara týpísk fjöl-skylda sem á í sama streði og flest önnur heimili, í sambandi við skjátíma og allt hitt sem enginn nennir að tala um. Eða jú annars! Það nálgast fullkomnun þegar við erum úti á palli við eldstæðið og masterum að grilla hinn full-komna sykurpúða, okkar eigin fullkomnun.“

Sálarleikfimi líka mikilvæg

Leið Katrínar Brynju liggur í Laugar þegar hún ræktar líkam-ann.

„Þangað fer ég eins oft og mér er unnt til að hitta þjálfara sem gefur engan afslátt, svona gott-vont dæmi. Síðustu vikur hefur mér orðið starsýnt á lóð á gólfinu og ég þurrka stundum af þeim, en reyni hins vegar að hlaupa eins oft og ég nenni, sem er alls ekki nógu oft. Ég stefni af malbikinu yfir í Heið-mörk sem er vandræðalega nálægt heimilinu okkar. Það strandar hins vegar á því að ég er með órat-vísustu manneskjum veraldar og þyrfti að strá brauðmolum til að rata aftur heim.“

Hún segir sálarleikfimi ekki síður mikilvæga.

„Ég rækta sálina að hluta til með því að sniðganga glansandi samfélagsmiðla, sem þó eru líka stútfullir af góðu efni. Á Instagram eru til að mynda frábærar síður sem geta sannarlega komið manni á rétta sporið og hænuskrefi nær markmiðinu að þroskast sem manneskja. Hugleiðsla hefur líka komið skemmtilega á óvart og ég er loksins búin að ná því að „hér og nú-vöðvinn“ þarfnast þjálfunar eins og allir hinir.“

Auðgar sitt líf og annarra

Katrín Brynja er ævintýramann-eskja að upplagi. Í sumar gekk hún yfir Fimmvörðuháls, sem hún segir hafa verið áskorun.

„Ég get ekki lýst upplifuninni öðruvísi en þannig að mig langaði strax að fara aftur, til að renna saman við þessa gömlu jörð með tryllta landslaginu okkar. Fjall-göngur eru því augljóslega efst á listanum og svo suða ég líka í vinkonum að koma aftur með mér í sjósund, því eftir þetta eina skipti sem ég fór í sumar var ég „high on life“ það sem eftir lífið dags og hver vill það ekki?“ segir Katrín Brynja um áhugamál sín. „Sú lágstemmda athöfn að skrifa texta og taka



Katrín Brynja segir Feel Iceland kollagen komið til að vera í sínu mataræði.

viðtöl við mér vitrara fólk er svo það sem ég brenn fyrir og þegar ég kemst í zone-ástand, þá mætir þakklætistilfinning til leiks með öllu því góða sem henni fylgir.“

Þjóðin þekkir Katrínu Brynju best sem sjónvarpsþulu og síðar Lottóþulu en hún hefur líka starfað sem flugfreyja og kennari.

„Allt eru þetta skemmtileg störf, en í raun skiptir fólkið sem maður vinnur með mestu máli. Tíminn hjá Icelandair var ómetanlegur að því leyti að vinnan var skemmti-lega krefjandi og annan eins fjölda af bráðsniðugu og kláru fólki er erfitt að komast í tæri við, nema einmitt í því starfi. Sjónvarps-vinnan er líka frábær og ekki sist allt fólkið á RÚV. Þá finnst mér kennslan liflegt og gefandi starf sem togar sífellt meira í mig. Það er eitthvað einstakt við það að vera í samskiptum við nemendur á öllum aldri,“ segir Katrín Brynja sem er langskólagengin, með háskólanám að baki hér heima og ytra í kennsluréttindum, blaða-mennsku og sálfræði.

„Það er bara fáránlega gaman að læra nýja hluti og um miðjan september tritlaði ég með skóla-tösku inn í Endurmenntun HÍ til að læra jákvæða sálfræði. Ég sé ekki eftir því enda er nýr heimur að opnast fyrir mér og allt annar vinkill þegar kemur að sálfræði, hvernig við getum auðgað líf okkar og annarra. Það ættu allir að læra jákvæða sálfræði og hún ætti svo sannarlega að vera partur af upp-eldi og ekki sist kennslu í skólum landsins.“

Mamma reddar þessu

Meðal margra starfsheita Katrínar Brynju er „Mamma reddar þessu“ og ritstjórn hjá „Vildi sagt hafa“.

„Mamma reddar þessu ehf. var meira í gríni gert, því sem þriggja stráka mamma með lítið bakland þarf að redda alls konar hlutum, stórum sem smáum, og ekkert annað í stöðunni en að stóla á mig sjálfa. Ritstjórastaðan hjá „Vildi sagt hafa“ tengist svo óslökkvandi áhuga mínum á öðru fólki og þælingum um hversu dýrmætt



Katrín Brynja setur kollagenið út í búst eða skýrrétt með banana, berjum og dassi af chia-fræjum.

samtalið er við fólkið okkar. Bæði mamma og pabbi eru látnir og það sem ég hefði viljað hafa sagt við þau er margt, og eins hefði ég viljað vita svo miklu meira um þau. Gangi allt að óskum mun lénið vilðisagthafa.is lifna við og ég get lagt mitt af mörkum til annarra.“

Spakmælin „Einu sérfræðing-arnir í mér og þér eru börnin í lífi okkar. Þau vita hvaða mann við höfum að geyma“ eru í hægum höfð á fésbókarsíðu Katrínar Brynju.

„Þessi orð eru fengin að láni hjá Bjarna Karlssyni presti og segja svo margt – eiginlega bara allt, hvernig sem á það er lítið. Eflaust er ég bara dæmigerð mamma, fullkomlega ófullkomin að reyna mitt allra besta og með brjálæðislega mikla þörf fyrir tengsl og knús,“ segir Katrín Brynja. „Ég hef stundum sagt að það verði „áhugavert“ í fyllingu tímans að heyra hvað strákarnir segja um hvar ég hafi klúðrað hlutum, hvar ég stóð mig vel og var bara dálítið góð í þessu.“

Undraverð áhrif kollagens

Katrín Brynja var blessuð með góðu hári í vöggugjöf en segist hafa fengið áhyggjur þegar hún fékk ótæpilegt hárlós fyrr á árinu.



Katrín Brynja nýtur þess að ganga á fjöll og sameinast íslensku landslagi og í sumar gekk hún yfir Fimm-vörðuháls.



Feel Iceland kollagen hefur haft frábær og viðtæk áhrif á Katrínu Brynju.

„Ég ræddi það við mína frábæru hárgreiðslukonu sem tók undir að hárið á mér hefði verið talsvert þykkara og því væri full ástæða til að gera eitthvað í málinu. Sjálf sagðist hún taka inn kollagen með góðum árangri og hvatti mig til að prófa. Skeptíska konan ég, á allt sem heitir bætiefni, hugsaði þetta ekki lengi enda var stútfullur hárbursti af hárum dagleg staðreynd. Ég leit svo á að það væri enginn tími fyrir tilraunastarfsemi með bætiefnum sem ég hafði prófað áður svo í næstu búðarferð gekk ég rakleiðis að kollageninu frá Feel Iceland. Dunkurinn lenti á færibandinu og ég var varla komin heim þegar fyrsti skammturinn var kominn í bústið mitt.“

Þetta var nú í haust og fann Katrín Brynja breytingu til batn-aðar á aðeins rúmum mánuði.

„Það var eitthvað sem ég átti alls ekki von á. Ég hef alltaf haft ómurlegar og linar neglur, þær flögnuðu í sífellu, en voru allt í einu orðnar hæfilega stífar og viti menn, ég gat ekki lengur flett ofan af þeim! Ég rauk í spegilinn og rýndi í hársvörðinn en sá ekki mikið, enda frekar erfitt að skoða hann þegar fyrsti skammturinn var kominn í bústið mitt.“

Þetta var nú í haust og fann Katrín Brynja breytingu til batn-aðar á aðeins rúmum mánuði.

„Það var eitthvað sem ég átti alls ekki von á. Ég hef alltaf haft ómurlegar og linar neglur, þær flögnuðu í sífellu, en voru allt í einu orðnar hæfilega stífar og viti menn, ég gat ekki lengur flett ofan af þeim! Ég rauk í spegilinn og rýndi í hársvörðinn en sá ekki mikið, enda frekar erfitt að skoða hann þegar fyrsti skammturinn var kominn í bústið mitt.“

Þetta var nú í haust og fann Katrín Brynja breytingu til batn-aðar á aðeins rúmum mánuði.

„Það var eitthvað sem ég átti alls ekki von á. Ég hef alltaf haft ómurlegar og linar neglur, þær flögnuðu í sífellu, en voru allt í einu orðnar hæfilega stífar og viti menn, ég gat ekki lengur flett ofan af þeim! Ég rauk í spegilinn og rýndi í hársvörðinn en sá ekki mikið, enda frekar erfitt að skoða hann þegar fyrsti skammturinn var kominn í bústið mitt.“

Kollagenið fer hvergi

Katrín Brynja hefur nú tekið Feel Iceland kollagen í tæpa þrjá mánuði.

„Fyrir utan gjörbreyttar neglur og litlu hárin mín hef ég tekið eftir að ég þarf ekki lengur að bakka niður stigann heima hjá mér eftir erfíða fótæfingu, sem hlýtur að þýða að ég sé fljótari að ná mér eftir æfingar. Mér er líka minna illt í hnjónum, sem vanalega kvarta sáran þegar ég hef verið óvenju dugleg að hlaupa á malbiki. Kolla-genið frá Feel Iceland verður því áfram partur af mínu lífi og ekki sakar hvað umbúðirnar eru vel hannaðar; vel gert, stelpur! Sem Íslendingur, ættuð úr sjávarplássi með sjómannsblóð í æðum, finnst mér líka skipta heilmiklu máli að innihaldsefni Feel Iceland kolla-gensins sé íslensk náttúruafurð.“

Katrín Brynja setur kollagenið oftast út í búst, en þegar hún er á hlaupum og hefur ekki tíma í búst-gerðina setur hún það saman við vatn með smá vanillu- eða jarðar-berjaprótíni, dassi af chia-fræjum og hristir saman á hlaupum út í bíl.

„Oftast slumpa ég skyri eða mjólk, banana og þeim frosnu berjum sem ég á hverju sinni í blandarann og set kollagenið síðast út í. Í byrjun passaði ég alltaf upp á að ég sæi kollagenið berum augum því ég vildi að það færi örugglega ofan í mig, en nú erum við litlu hárin rólegri og þetta fer í blandarann með jarðarberjunum og því öllu.“

Helst í kjörþyngd og laus við löngun í gosdrykki

Bio-Kult Candéa er sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við virkni ónæmiskerfisins, draga úr meltingartengdum vandamálum og vernda viðkvæm svæði. Bio-Kult Candéa góðgerlablandan inniheldur sérvalda góðgerlastofna ásamt hvítlauk og greipaldinþykkni.

Candida albicans er svokallaður tækifærissveppur (sem er ákveðið form af geri) og er hann í litlum mæli í munni og þörmum til að aðstoða við meltingu. Hann er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarveginum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað verður hann orsök fjölda óæskilegra einkenna, eins og til dæmis þreytu, liðverkja, loftmyndunar og þyngdaraukningar, og löngun í sykrud matvæli og drykki getur aukist.

Hvernig er þín parmaflóra samsett?

Afar mikilvægt er að parmaflóra okkar sé heilbrigð og í jafnvægi en það er stundum hægara sagt en gert því það er svo margt í nútímasamfélaginu sem hefur áhrif þar á og kemur á ójafnvægi í þörmunum. Þar ber helst að nefna sýklalyf, óreglulegan svefn, streitu, mikla kaffi- og áfengisneyslu og að sjálf-sögu neyslu sykurs og einfaldra kolvetna. Ef ójafnvægi verður á parmaflórunni og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er candidasveppurinn þá ofarlega á blaði. Ef hann fær að vaxa óhindrað veldur hann oft miklum usla og einkennin leyna sér ekki. Það getur til dæmis verið:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hægðir
- Húðvandamál
- Óvenju mikil þreyta og þungt yfir þér

Sveppur sem elskar sykur

Candidasveppurinn elskar sykur og nærast og dafnar vel þegar svoleiðis er í boði. Hann ýtir því líka undir löngun í sætindi og eiga margir erfitt með að kljást við þann púka. Mikill ofvöxtur á candida albicans getur valdið því að þarmaveggirnir veikjast og verða gegndræpir (leaky gut/gegndræpur ristill) og þá er ástandið orðið



alvarlegt þar sem óæskileg efni geta náð að leka úr þörmunum út í líkamann.

Góðir gerlar og breytt mataræði

Það er vel hægt að ráða niðurlögum candidasveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kökum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, brauði, pasta og kartöflum, en það getur hindrað vöxt sveppsins og á endanum hjálpað til við að koma á jafnvægi. Einnig er mikilvægt að sleppa neyslu á gerjuðum matvælum eins og til dæmis súrkáli því þó svo að það sé gott og örvi vöxt bakteria í parmaflórunni, þá örvar það líka óæskilegar baktériur. Til þess að vinna heilshugar að því að drepa gersveppinn og koma jafnvægi á parmaflóruna er best að taka inn góða mjólkursýrugerla því að styðja þarf við framleiðslu á góðum bakteríum á sama tíma og við drögum úr vexti þeirra „vöndu“.

Bio-Kult Candéa

Bio-Kult Candéa inniheldur öfluga blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og greipaldinþykkni



Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynst fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra.

MYND/ADSEND

„Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir, 54 ára og 5 barna móðir

(GSE).Fyrir utan að innihalda 7 mismunandi gerlastrengi fyrir parmaflóruna inniheldur blanda einnig hvítlauk og greipaldinþykkni sem talin eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum baktería, veira og sveppa.

Uppþemban hætti og sykurlöngun minnkaði til muna!

Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynst fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra:

„Í mörg ár fann ég fyrir óþægindum í maga. Ég upplifði það yfirleitt þegar liða tók á daginn að ég yrði sífellt uppblásnari um magann og sér í lagi efri hluta hans þannig að ég taldi líklegt að um óþol væri að ræða. Mér var bent á Bio-Kult Candéa hylkin og ákvað að það sakaði ekki að prófa. Þegar ég hafði tekið staðfastlega 2 hylki daglega með stærstu máltíð

dagsins í 2 mánuði fór ég að finna mun. Ég hafði í mörg ár verið afar hrifin af ákveðnum gosdrykk og hann varð hreinlega að vera til í ísskápnum. Eftir þessa tvo mánuði fór ég að finna minnkandi löngun í hann sem og aðra sykraða gosdrykki og hefur vatnsdrykkja aukist að sama skapi. Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun til staðar í slíkt lengur. Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þakinn inniheldur 60 hylki og ef um fyrirbyggjandi meðferð er að ræða, duga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag).



Efni sem bæklunarlæknar mæla með
Nú á bætiefnaformi



Glucosamine & Chondroitin Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondrótín sulfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.

Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.

Orkuríkara líf

Brimbretta- og mótorkrosskappinn Heiðar Logi Elíasson eykur enn á styrk sinn og orku með náttúrulegum og hreinum vítamínunum frá Solaray. Með þeim fullnýtir hann annasama daga.

Mitt daglega líf snýst um að hreyfa mig mikið. Ég stunda brimbretti og mótorkross og hef verið svo lukkulegur að fá að vinna við ástríðu mína sem er einmitt að ferðast um landið og eltast við öldur. Þess á milli geri ég upp fasteignir og tek að mér að leggja parket hér og þar,“ segir Heiðar Logi, sem er orkumikill að eðlisfari en segir annriki daganna þó taka sinn toll.

„Því má segja að ég sé alla daga að jafna mig eftir daginn áður. Til að lágmarka orkuleysi ákvað ég að taka inn vítamin því ég veit að með því að taka inn vítamin get ég verið ferskur fleiri daga mánaðarins. Þó svo að ég þrífist á því að hreyfa mig mikið þarf ég að finna mitt jafnvægi og hugsa vel um mig,“ segir Heiðar Logi.

Undanfarin ár hefur hann hugsað vel um mataræðið.

„En þegar ég fór að fylla upp í frítíma minn með erfðisvinnu hafði ég minni tíma og orku til að passa upp á hvernig ég nær mig. Þess vegna er ég meðvitaður um að vera duglegur að taka inn vítamín sem hjálpa mér að endurheimta minn náttúrulega styrk og orku.“

Úthaldið þarf að vera gott

Heiðar Logi tekur inn sérvalin vítamin sem henta lífsstílnum.

„Það skiptir mig gífurlega miklu máli að vítamínin virki

vel. Solaray hefur svo sannarlega komið sér vel fyrir mig því ég finn mikinn mun þegar ég tek þau inn. Solaray-vítamínin eru náttúruleg og án allra aukefna og það skiptir mig höfuðmáli.“

Til að auka orkuna tekur Heiðar Logi inn fjölvítamínið Once daily for active men. Það er vítamínblanda með öllum helstu vítamínunum og steinefnum.

„Í blöndunni eru orkugefandi jurtir og amínósýrur, andoxunarefni og ensím. Einnig tek ég inn B-Stress sem inniheldur að auki C-vítamín og magnesíum. Sannkallað fôður fyrir taugakerfið og hjálpar mér að vinna úr streitu og álagi. Einnig finnst mér það virka vel á húðina og hárið,“ upplýsir Heiðar Logi sem er einnig kunn fyrirsæta og þekktur fyrir hraustlegt útlit og ljósan, síðan makka.

Fyrir æfingar og átök fær Heiðar Logi sér Solaray Beet sem eru malaðar rauðrófur í hylkjum.

„Rauðrófur eru þekktar fyrir að geta bætt súrefnisupptöku og blóðflæði sem er tilvalið fyrir mig þar sem úthaldið þarf að vera gott til að halda uppi orkustigi í miklum átökum. Einnig blanda ég sôltum og steinefnum frá Nuun út í vatn en þessi blanda hjálpar mér að halda vökvajafnvægi í líkamanum.“

D-vítamín og Omega-3, 7 og 9 frá Solaray sjá Heiðari Loga fyrir



Heiðar Logi kann að lifa lífinu til fulls. Hann er orkumikill að eðlisfari en ákvað að taka inn vítamin frá Solaray þegar annriki í leik og starfi fór að taka sinn toll.



nauðsynlegri og hollri fitu fyrir líkamann.

„Omega-hylkin frá Solaray innihalda ekki Omega 6 því talið er að við fáum nóg af því og jafnvel of mikið í sumum tilfellum. Ég fæ mér svo alltaf magnesíum fyrir svefninn því ég finn að það róar taugakerfið og slakar á vöðvum eftir átakamikinn dag,“ segir Heiðar Logi, alsæll með Solaray.

Nánari upplýsingar á [heilsa.is](#).

Frískandi og hressandi ropvatnið

Hefurðu heyrð því fleygt að kolsýrt vatn sé óhollt og hafi slæm áhrif á heilsuna? Vissulega hljómar orðið „kolsýra“ nokkuð fráhrindandi enda er sýra ætandi efni, en þá er ekki öll sagan sögð.

Jóhanna María Einarasdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Kolsýrt vatn er í grunninn vatn sem hefur verið meðhöndlað með koltvísýringi undir þrýstingi. Úr verður svokallað ropvatn sem kallað er sóðavatn, kolsýrt vatn og fleira sem hefur einkennandi hvíssandi áhrif á tunguna. Kolsýrt vatn inniheldur einnig oft sôlt til bragðbættingar og stundum er steinefnum einnig bætt við.

Koltvísýringur uppleystur í vatni myndar kolsýru sem er veik sýra. Sýnt hefur verið fram á að hún örvi sömu taugaenda í munninum og sinnep, sem stuðlar að stingandi eða kitlandi tilfinningu er getur bæði verið ánægjuleg og líka ertandi.

PH-gildi kolsýrðs vatns er um 3-4 sem þýðir að það er nokkuð súrt. En drykkja á kolsýrðu vatni stuðlar þó ekki að því að líkaminn súrni. Lungu og nýru fjarlægja auka koltvísýring sem heldur blóðinu örllítið basisku, eða í gildinu 7,34–7,45, burtséð frá því hvað þú borðar og drekkur.

Einnig lýsa sumir yfir áhyggjum af tannheilsu þegar kemur að kolsýrðu vatni þar sem glerungur-



Munurinn á því að drekka sóðavatn með lime-sneið og sykraðan gosdrykk er stjarnfræðilegur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

inn er útsettur fyrir sýrunni í drykknum. Ekki hafa verið gerðar miklar rannsóknir á þessari hættu en ein rannsókn hefur sýnt fram á að ropvatnið skemmdi glerunginn eingöngu örllítið meira en venjulegt vatn. Önnur rannsókn hefur sýnt fram á að kolsýrðir drykkir skemmi glerunginn eingöngu séu þeir sykraðir.

Margir trúá því að kolsýrt vatn sé slæmt fyrir beinin út af hárrí sýrni en rannsóknir sýna fram á að sú samsvörun sem hefur fundist tengist ekki kolsýrunni sem slíkri. Í stórri tilraun sem gerð var á 2.500 manns kom fram að eini drykkurinn sem tengdist minnkun á beinmassa væru kóla-drykkir, en talið er að mikið magn

fosfórs sé orsökina á minnkuðum beinmassa. Enn fremur kom fram að kolsýrt vatn hafði engin áhrif á beinmassa.

Við hægðatregðu

Tveggja vikna rannsókn var gerð á fjörutíu einstaklingum sem höfðu fengið blóðtappa og sýndi hún fram á að kolsýrt vatn gæti

» Sýnt hefur verið fram á að kolsýra örvi sömu taugaenda í munninum og sinnep, sem stuðlar að stingandi eða kitlandi tilfinningu er getur bæði verið ánægjuleg og líka ertandi.

hjálpað til við meðhöndlun á hægðatregðu. Þeir sem drukku kolsýrt vatn höfðu tvöfalt oftar hægðir í samanburði við þá sem drukku venjulegt vatn. Einnig fundu sjúklingar fyrir 58 prósentum minni hægðatregðueinkennum.

Rannsóknir benda enn fremur til þess að kolsýrt vatn geti hjálpað til við kyngingarviðbrögð bæði hjá eldri og yngri fullorðnum einstaklingum. Einnig bendir sumt til þess að ropvatnið geti stuðlað að betri magafyllni eftir máltíðir en venjulegt vatn.

Því er ekkert sem bendir til þess að kolsýrt vatn sé óhollt eða nokkuð óhollara en venjulegt vatn. Ef eitthvað er þá eru allar líkur á því að það hafi góð áhrif á heilsuna að drekka meira af ropvatni.

Skoðið // www.hjahrafnhildi.is

Frí heimsending og frí endursending

SINGLES DAY 11.11.20

20% afsláttur af dönsku merkjunum

MOS  MOSH

BITTE KAI
RAND

1 9 8 1

PRO

PHILOSOPHY BLUES ORIGINAL

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Tækið heitir Reliefband og er borið á úlnliðnum eins og armbandsúr.

Armband sem vinnur á ógleði

Ógleði getur víða gert vart við sig, til dæmis hjá mörgum þunguðum konum, sjómönnum eða í veikindum.

Til eru fjölmargar aðferðir til að draga úr ógleði, þar á meðal lyf, plástrar, þrýsti-bönd, engifer, ilmkjarnaolíur, te og lækningatæki. Í timaritinu Travel and Leisure er fjallað um ýmsar aðferðir til að taka á ferða-veikinni. Helsti ókostur lyfja er sagður svefndrungi sem fylgir þeim og varir löngu eftir að sjóferðin, bílferðin eða flugferðin er afstaðin. Plástrar eru sagðir geta gefið ágæta raun. Færri sögum fer af virkni engifers eða lyktarmeðferðar.

Lengi hefur verið þekkt að þrýstingur á ákveðna taug, P6, í úlnliðnum getur dregið úr ógleði. Armbönd sem þrýsta á taugina hafa lengi verið á markaðnum. Timaritið Travel and Leisure segir frá tæknilegri lausn til að virkja taugina í úlnliðnum til að hemja uppköstin. Tækið heitir Reliefband og er borið á úlnliðnum eins og úr. Það gengur fyrir rafhlöðum og gefur frá sér milda rafpúlsa sem örva miðtaugina í úlnliðnum. Taugaboðin hafa stillandi áhrif á þann hluta heilans sem stýrir ógleði og uppköstum og klínískar prófanir hafa staðfest að Reliefband virkar sem lækningatæki.

Í BioSpace, sem er stærsta timarit heims á sviði lífvisinda, segir að Reliefband hafi þá kosti að áhrif þess séu stillanleg og stöðug. Stillandi áhrifin á ógleðina koma fram um leið og kveikt er á tækinu og notkun þess hefur engin eftirköst. Í BioSpace kemur fram að Reliefband hafi í upphafi verið þróað til



Armbandið gengur fyrir rafhlöðum og gefur frá sér milda rafpúlsa sem örva miðtaugina í úlnliðnum.

að draga úr ógleði sjúklinga eftir skurðaðgerðir og ógleði sjúklinga í krabbameinslyfjameðferð og er enn notað í þeim tilgangi á sjúkrahúsum, en fór fyrir nokkrum árum í almenna sölu í Bandaríkjunum.

Reliefband hefur ekki verið á markaði í Evrópu fyrr en nýlega og er komið í sölu hér á landi á vefsíðunni reliefband.is þar sem hægt er að forvitnast meira um það. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Háskólann á Akureyri segjast níu af hverjum tíu sjómönnum hafa fundið fyrir sjóveiki og sjóriðu. Þá var tæpur helmingur svarenda að glíma við migreni eða spennuhöfuðverk. Rúmlega 26 sjómenn tóku þátt í rannsókninni.

Reliefband-armbandið getur verið hjálplegt við aðstæður sem valda ógleði og uppköstum. Þar á meðal má nefna ferðaveiki (sjóveiki, flugveiki, bílveiki), meðgöngu, krabbameinslyfjameðferð, migreni, kviða, þynnku (timburmenn) og tölvuleikjaspilun. Reliefband er einnig stuðningur við ógleðistillandi lyf eftir skurðaðgerðir.



Flestir eru hrifnir af pastaréttum ef þeir eru matreiddir úr ferskum hráefnum með gæði að leiðarljósi. MYND/GETTY

Safaríkt og seðjandi sveppapasta í kvöld

Pasta er einfalt, ódýrt og mettandi. Hér er uppskrift að fljótlegu og gómsætu sveppapasta sem auðvelt er að útfæra á ýmsa vegu. Hvernig væri að prófa það í kvöldmat?

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Það er fátt, ef nokkuð, jafn ljúffengt á þessum tíma árs og pasta. Hægt er að velja á milli ólíkra gerða pasta og eins er hægt að útfæra sósuna í ótal mörgum útgáfum. Þá þarf pasta alls ekki að vera óhollt eins og sumir óttast og fyrir þau sem forðast glúten er hægt að fá pasta sem er meðal annars unnið úr mais, svörtum baunum eða jafnvel edamame-baunum svo eitthvað sé nefnt.

Hér er uppskrift að ljúffengu sveppapasta sem svikur engan: **Skvetta af olíu**
1 litill, gulur laukur, fint saxaður
4-5 hvítlauksrif

2-3 bollar saxaðir sveppir
1 litill ferna hafrarjóni (eða annars konar rjóni)
Sveppa- og/eða grænmetisraftur
½ – 1 bolli pastasöð
Skvetta af sítrónusafa
Laukduft, salt og pipar
200-300 grömm pasta, t.d. penne, tagliatelle eða farfalle

Setjið vatn í pott, saltið vel, komið upp suðu og bætið pastanu við. Saxið niður lauk og hvítlauk, það getur verið gott að setja til hliðar eitt saxað hvítlauksrif. Hitið olíu á pönnunni á meðalháum hita og steikið laukinn og hvítlaukinn í mínútu og bætið svo sveppunum við, salti og pipar. Leyfið sveppunum að steikjast þar til þeir eru orðnir gylltir og jafnvel ögn stökkir ef vill. Hellið hafrarjóna varlega á

sveppina, bætið við sveppakrafti og/eða grænmetisrafti, laukdufti og smávegis pastasöði og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann, leyfið sósunni að malla og smakkið til með sítrónu, salti og pipar. Fyrir hvítlauksunnendur er ógurlega gott að bæta við einu fint söxuðu hvítlauksrifi á þessum tímamarki. Þegar pastað er klárt skal sigta það og setja svo aftur í pottinn eða í skál. Hellið sósunni yfir pastað, smakkið til með salti, pipar og jafnvel chiliflögum. Það er líka virkilega gott að bæta við ristudum furuhnetum. Straið yfir veganosti eða annars konar osti eins og til dæmis parmesan. Njótið með bestu lyst.



Alhliða vítamínlna
hönnuð fyrir
íslenskar aðstæður



Holt að láta hugann reika

Í faraldrinum hafa margir fundið breytingar á ósjálfráðum hugsunum og draumum. Við virðumst taka meira eftir innra lífi á erfiðum tímum og þetta gætu verið tilraunir hugans til að jafna sig.

Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Mörgum finnst heimsfaraldurinn ekki bara hafa breytt daglegu lífi, heldur líka innra lífi. Það hefur verið mikil umræða um hættuna á auknum geðrænum vanda vegna faraldursins en margir hafa líka fundið fyrir heilaböku í allri einangruninni og upplifað fleiri, raunverulegri og furðulegri drauma í svefni. Yfirleitt lítum við á vöku og drauma sem aðskilda hluti, en þessir hlutir eru merkilega tengdir, segir Jennifer Windt, rannsóknarfélagi við Monash-háskólann í Melbourne í Ástralíu, sem telur að þetta beri vott um tilraunir hugans til að hvíla og jafna sig.

Um helminginn af tímanum sem við erum vakandi erum við að hugsa ósjálfráðar hugsanir. Hugsanir okkar og athygli ráfa endurtekið frá því sem við erum að gera og okkar nánasta umhverfi. Ósjálfráðar hugsanir og upplifanir eru líka algengar í svefni og skýrasta dæmið er draumar, sem hefur verið lýst sem kraftmikilli útgáfu af ósjálfráðum hugsunum. Þessar náttúrulegu sveiflur milli athygli og óreglegs hugsanaflæðis halda áfram, bæði í svefni og vöku.

Yfirleitt tökum við ekki eftir því að hugur okkar hafi reikað og á sama hátt muna flestir bara stundum eftir draumum sínum, þó að í svefnrannsóknnum þegar fólk er vakandi geti það sagt frá mörgum draumum á hverri nóttu. Rétt eins og reikilar hugsanir, eru draumar yfirleitt ekki undir okkar stjórn.

En Windt segir að svo virðist sem við gefum innra lífi okkar aukna athygli þegar við höfum litla stjórn á daglegu lífi. Með því að hugsa um drauma um leið og maður vaknar er hægt að muna þá miklu betur og með því að reyna að ná stjórn á hugsunum og athygli okkar yfir daginn, er hægt að vera meðvitaðri um það þegar við missum athyglina. Windt segir að á sama hátt gæti verið að fólk sem tekur meira eftir ósjálfráðum hugsunum í faraldrinum sé einfaldlega að taka betur eftir því sem var alltaf til staðar.



Það getur haft ýmsa kosti að leyfa huganum að reika. Draumar og reikandi hugsanir geta meðal annars hjálpað okkur að sjá viðfangsefni í nýju ljósi, vinna úr minningum, áföllum og tilfinningum og auðveldað okkur ákvarðanatöku og áætlanagerð. Þær geta líka aukið sköpunargáfu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Öðruvísi svefn og draumar

Þeir sem hafa sofði meira í innilokuninni eru líklega að fá meiri REM-svefn á morgnana. Þar sem REM-svefn hefur verið tengdur við raunverulegustu og flóknustu draumana gæti verið að þetta fólk sé að dreyma meira. Þeir sem hafa losað sig við vekaraklukkuna eru líklegri til að vakna beint frá REM-svefni, segir Windt, sem eykur líkurnar á að viðkomandi muni draumana.

Faraldurinn hefur líka breytt bæði dagdraumum og öðrum draumum fólks. Áhyggjur sem hvíla á okkur í vöku gera það líka í svefni og valda fleiri martröðum og draumum tengdum þessum áhyggjum.

Breytingar á ósjálfráðu innra lífi geta líka verið vísbending um að eitthvað sé að fara úrskeiðis. Kvíði og streita eru tengd endur-

» Það er oft álitin dyggð að vera staddur í núinu og fólk er hvatt til að efla núvitund. En það getur líka stundum verið gagnlegt að dreifa huganum.

teknum hugsunum, einbeitingarleysi, svefntruflunum og slæmum draumum, sem virðist allt hafa aukist í faraldrinum. Þessar endurteknu og úppbyggilegu hugsanir eru andstæður þeirrar frjálсу hugsunar sem yfirleitt einkennir drauma og reikandi hugsun.

Hefur ýmsa kosti

Reikandi hugsanir hafa sína kosti. Draumar og reikandi hugsanir geta hjálpað okkur að mynda nýjar tengingar og sjá viðfangsefni í nýju ljósi. Þannig geta draumar blandað saman ótengdum upplifunum og áhyggjum úr vöku, í nýjar og oft og tíðum furðulegar sögur.

Ósjálfráðar hugsanir í vöku og svefni gætu hjálpað okkur að vinna úr minningum og hjálpað til við ákvarðanatöku og áætlanir. Auk þess geta þær veitt okkur nýja innsýn og verið skapandi. Svona

hugsanir gætu líka komið að gagni við að vinna úr áföllum og tilfinningum. Þegar hugurinn reikar fram í tímann er það oft jákvætt, en þegar hann reikar aftur í tímann tengist það oft neikvæðum tilfinningum, segir Windt.

Það er oft álitin dyggð að vera staddur í núinu og fólk er hvatt til að efla núvitund. En það getur líka stundum verið gagnlegt að dreifa huganum. Reikandi hugsanir geta boðið upp á velkomna pásu frá leiðinlegum verkefnum og gert okkur kleift að snúa aftur með bætta athygli. Stundum eru þær líka bara ánægjulegar, við upplifum aðra veruleika í draumum okkar, ferðumst og eigum samskipti við fólk. Þegar lífið er einhæft, takmarkað og einangrað, eins og það er hjá mörgum núna, getur óbeislaður hugurinn boðið upp á frábæran flötta.



MICKEY THOMPSON
M/T
TIRES & WHEELS

Deegan 38 All Terrain

Heilsársdekk fyrir jeppa og jepplinga frá Mickey Thompson. Frábær ending.

- 265/70R16 verð 40.800 kr.
- 265/70R17 verð 37.500 kr.
- 265/65R18 verð 44.800 kr.
- 285/70R17 verð 49.900 kr.
- 285/65R18 verð 52.900 kr.
- 265/50R20 verð 39.900 kr.

Ice-track ehf 773-4334 mtdekk@mtdekk.is www.mtdekk.is

Mest selda liðbætiefni á Íslandi

LIÐVERKIR, STIRÐLEIKI EÐA BRAK Í LIÐUM?

2-3ja mánaða skammtur í hverju glasi



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Garðyrkja

PROSTONE

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikael S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

PROSTONE

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir
loftstræstikerfa. Hafðu samband og
pantaðu fría ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Til sölu

SÓFI + SKAMMEL TIL SÖL

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með
höfuðpúðum og skammel, grár. St.
90X220 og skammel 70X85. Tilboð
óskast S. 663 3313

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUB ÚR OG MÁLVERKI!**

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
**Opið mán - fös 11-16,
Skiptiholt 27, 105**

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd gott fyrir þig

spotdoc
Burt með bólurnar

Íslenskt undur
sjávarensima

Skólar & Námskeið

Kennsla

KENNSLA - NÁMSAÐSTÖÐ

Kenni stærðfræði, eðlisfræði,
bókfærslu, íslensku og fleira.

By nemendur undir próf.
Uppl. í síma 899 9365

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut

h

SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

Garðabær kynnir tvær skipulagslýsingar.

1. Breyting á Aðalskipulagi Garðabæjar 2016-2030, Garðaholti og Garðahverfi, og breyting á deiliskipulagi Garðahverfis.

Þann 5.11.2020 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar skipulagslýsingu vegna fyrirhugaðrar breytingar á Aðalskipulagi Garðabæjar í Garðaholti og Garðahverfi, og breytingu á deiliskipulagi Garðahverfis. Tillagan gerir ráð fyrir eftirfarandi breytingum á aðalskipulaginu; breytingu á afmörkun 1.89 Op, opnu svæði við Grænaragard og breytingu á afmörkun 1.76 Íb, blandaðrar byggðar á Garðaholti. Gera skal eftirfarandi leiðréttingar á villum sem slæddust inn á Norðuruppdrátt Aðalskipulags Garðabæjar 2016-2030 við staðfestingu: Bæta við á uppdrátt landnotkunarskilgreiningu 1.80 Íp fyrir íþróttasvæði á Garðaholti sbr.greinargerð. Taka út af uppdrætti skilgreiningu 1.80 S. Lagfæra hringtákn fyrir 1.81 M, Miðsvæði Útbæjar, á uppdrætti. Tillögur deiliskipulagsbreytingarinnar varða m.a. mörk deiliskipulagssvæðis, lóðamörk, skilmála húsagerða og legu stíga.

2. Breyting á Aðalskipulagi Garðabæjar 2016-2030, Brekkusvæði búsetukjarni.

Þann 5.11.2020 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar skipulagslýsingu vegna fyrirhugaðrar breytingar á Aðalskipulagi Garðabæjar, Brekkusvæði búsetukjarni. Tillagan gerir ráð fyrir því að reitur fyrir samfélagsþjónustu 2.06 S sameinist reit fyrir íbúðarbyggð 2.04 Íb. Í stað leikskóla er áformað að byggja búsetukjarna fyrir fatlað fólk á svæðinu.

Með vísan í 30. gr. og 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru skipulagslýsingarnar lagðar fram til kynningar á heimasíðu Garðabæjar, www.gardabaer.is, og í þjónustuveri Garðabæjar, Garðatorgi 7.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar. **Frestur til að skila inn ábendingum rennur út 2. desember 2020.** Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is

GARÐABÆR
gardabaer.is

VERSUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

Munaskápar

Búninga- og munaskápar

Fáanlegir í ýmsum litum - með læsingum og snertilásnum
Stærð HBD - 1900x 1200 x 500

MEGABLOK

VERSUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

Velkomin í sýningarsalinn Draghálsi 4 - Sími 5351300 - verslun@verslun.is

5668 #