

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 16. júní 2021



Sigríður Rósa Kristjánsdóttir greindist með vanvirkan skjaldkirtil fyrir tólf árum síðan. Hún áttaði sig ekki á alvarleika málsins fyrr en hún fór til læknis, níu mánuðum eftir að einkenni byrjuðu að koma fram.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ætlar að vera 98 ára í ræktinni

Sigríður Rósa Kristjánsdóttir var 38 ára gömul þegar hún greindist með vanvirkan skjaldkirtil. Sigríður er fimmtug í ár og ákvað að ráðast í lífsstílsbreytingu sem hefst á átta mánaða átaki. **2**

TARAMAR



Frítt dagkrem
fylgir hverju
augnkremi

www.taramar.is, Íslandsapótek,
Lyfjaver, Hagkaup
Smáranum, Kringlunni, Garðabæ, Akureyri

Járn – munnúði

Meira magn
- Miklu betra verð!



Fæst í völdum apótekum,
Hagkaup og Fjarðarkaup



Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@
frettabladid.is

Áfallið kom um sumarið á hennar 39. ári. „Ég fattaði ekki fyrir en níu mánuðum seinna hvað var um að vera. Ég hafði aldrei þekkt neinn sem hafði greinst með vanvirkan skjaldkirtil og þekkti því ekki einkennin. Ég byrjaði bara að þyngjast og það skipti ekki máli hvað ég æfði mikið eða borðaði hollt, ég hélt bara áfram að þyngjast. Ég var búin að þyngjast um 16 kíló á níu mánuðum og skildi ekkert hvað var í gangi,“ segir Sigríður og bætir við: „Skjaldkirtillinn hefur áhrif á brennslu líkamans. Hann stjórnar þróun efnaskiptanna, hitastigi líkamans, orkuframleiðslu og kolvetna- og fituefnaskiptum. Ef við miðum við eðlilegan einstakling sem fer í spinningtíma; til að ná sömu brennslu þá þyrfti einstaklingur með vanvirkan skjaldkirtil að fara þrisvar. Það hægist á öllu.“

Hraðar breytingar

Sigríður átti Perluna líkamarsæktarstöð í Keflavík og seldi 2008. „Það sumar hóf hún störf í Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Þetta var sumarið áður en ég greindist og ég man að mér var alltaf kalt. Ég klæddist mörgum lögum af fötum og flispeysu þrátt fyrir að sólin skini inn um gluggana og gerði bygginguna að gróðurhúsi. Ég var líka alltaf þreytt sem var mjög undarlegt því ég var alla jafna mikil orkumanneskja. Svo var líka rosaleg bjúgmyndun. Andlit, hendur og fætur bólgnuðu út og ég þurfti númeri stærra af skóm. Þetta skall á mér fyrst. Svo kom þunglyndið. Allar þessar hröðu breytingar og aukna þyngd fóru alveg með mig. Ég vissi ekkert hvað var í gangi og loks drattaðist ég til læknis eftir níu mánuði.“

Vill koma umræðunni af stað

Það breyttist allt hjá Sigríði þegar hún fékk greiningu frá lækni. „Þetta gerðist bara allt í einu hjá mér, þetta sumar. Það var engin ástæða, ekkert áfall sem raskaði ró minni eða þannig lagað. Læknirinn vildi meina að þetta væri af völdum sjálfsofnæmis hjá mér, en fólk greinist með of- eða vanvirkan skjaldkirtil af ýmsum orsökum. Hjá sumum er þetta ættgengt og stundum greinast ung börn með þetta. Oftar er þetta hjá konum en körlum, en ég finn að það vantar meiri umræðu um þetta í samfélaginu. Jafnvel hefur loðað einhver óskiljanleg skömm við þetta. Þess vegna ákvað ég að stíga fram og segja frá minni reynslu og koma umræðunni betur af stað.“

Greiningin sjálf tók ekki langan



Sigríður segist vera að stíga rækilega út fyrir þægindarammann með því að leyfa fólk að fylgjast með áttakinu. En henni finnst mikilvægt að vekja athygli á skjaldkirtlinum og auka umræðuna um vandamál tengdum honum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

tíma enda sást vandinn við fyrstu blóðpröfu. „Það tók þó sinn tíma að stilla mig af. Hjá sumum gengur fljótt að koma skjaldkirtlinum af stað en hjá mér fór hann bara ekki í gang. Ég var sett á lyf þegar ég greindist sem hentuðu mér ekki. Þá fór ég á önnur sem virkuðu mun betur og ég tek þau enn í dag. Ég finn enn fyrir aukaverkunum og kvillum en ég upplifði til dæmis mikið hárlós. Þá missti ég aðra augabrúnina sem er ástæða þess að ég fékk mér húðflúraðar augabrúnir. Einnig finn ég fyrir gífurlegum þurrki í húð. Kálfarnir, hendur og iljar eru eins og ég hafi aldrei séð kremdollu. Ég fékk svo heilmikla millirifjagigt en gigtar-einkenni og stíðleiki eru líka fylgifyrkur skjaldkirtilsvandamála. Eftir fjögur ár á lyfjunum var ég sett á blóðþrýstingslyf vegna blóðþrýstingsvandamála. Svona hár lyfjaskammtur hefur slæm áhrif á beinheilsu og ég þarf að taka vítamín og steinefni til að vinna gegn mögulegri beinþynningu.“

Átta mánuði út fyrir rammann

„Fyrir faraldurinn var ég í þjálfun hjá Loga Geirs og við vorum komin ansi langt. Svo kom faraldurinn og allt féll niður. Mér þótti mjög erfitt að halda dampi því mig vantaði rútinu og hvatningu til að halda mér gangandi í ræktinni. Svo bættist ofan á þetta óöryggi, hvort ég fengi Covid eða ekki. Það var líka stressandi að vita ekki hvort ég héldi vinnunni í flugstöðinni. Þetta lagðist allt saman. Í maí ákvað ég svo að gera hjá mér lífsstílsbreytingu. Ég leitaði aftur til Loga og fékk hann til að hjálpa mér í átta mánaða átaki. Þó svo ég sé starfandi einkaþjálfari sjálf þá þarf ég líka hvatningu og spark í rassinn.“

Ég ákvað líka að stíga út fyrir minn þægindaramma og fara í allan pakkann hjá Loga; fá myndatöku, mælingar og allt. Þá hef ég ákveðið að sýna frá minni vegferð og birta myndirnar á Facebook: Hafðu heilsuna með þér. Það geri ég til að sýna öðrum að ef ég get þetta, þá geta aðrir þetta líka. Það er mikil ögrun fyrir mig að fara svona út fyrir rammann og leyfa fólk að fylgjast með en mér finnst mjög fallegt hvað ég hef fengið mikið af góðum straumum frá fólkinu sem er að horfa. Mér líður líka vel að finna að ég er að hjálpa fólk. Ég leyfi fólk líka að heyrja það sem ég er að hugsa og finn að margir eru að tengja við mig þar. Þá verð ég stundum klökk af því að lesa allt það fallega sem fólk skrifar til mín. Fólk hvetur mig og vonandi hvet ég það á móti. Ég fæ líka mikið af fyrirspurnum um mataræðið og hreyfinguna sem ég svara fúslega. Svo hef ég líka getað miðlað upplýsingum um Skjöld sem er félag um skjaldkirtilsjúkdóma sem er mér dýrmætt.“

Ég er í sjokki

„Ég fæ nýtt prógramm á tveggja mánaða fresti og núna vinnum við mikið með eigin líkamsþyngd. Armbeygjur, fram- og afturstig, hnébeygjur og hopp, uppstig og fleira. Svo geri ég líka styrktaræfingar með handlódum og sippa. Svo var það plankinn,“ segir Sigríður. „Æfingaprógrammið fyrstu tvo mánuðina innihélt mikið af plankaeifingum og hef ég verið mjög óþolinmód með þá. Maginn hefur alltaf verið mitt erfiðasta svæði. Ég hryggbrotnaði þegar ég var 17 ára og hef alltaf þurft að passa bakið. Fyrst gat ég bara haldið stöðunni í þrjátíu sekúndur en eftir tvo mánuði er ég farin

að geta haldið plankastöðunni í tíu mínútur. Eins og ég var farin að bölvla Loga. Ég geri ýmsar styrktaræfingar í plankastöðunni og finn hvað ég er orðin mikið sterkari. Mér líður líka mun betur í líkamanum.“

Árangurinn hefur ekki látið á sér standa hjá Sigríði. „Ég er algerlega í sjokki. Ég er búin að minnka um þrjú göt á beltinu síðan í maí. Ég finn og sé að mér líður miklu betur, mataræðið er léttara, ég passa svefninn, passa að halda rútinunni og á minn nammidag. Þá hef ég horft til sykurlausa sælgætisins því í raun þarf svo lítið til að drepa nammilöngunina. Svo er hentugt að margir veitingastaðir eru byrjaðir að bjóða upp á holla valkosti. Núna er ég á 16/8 mataræði sem er þannig að ég borða bara átta tíma á dag og fasta í sextán. Ég borða fyrst í hádeginu og svo er síðasta máltíðin í kvöldmatnum. Á minni lífsleið hef ég prófað alla heimsins kúra en enginn af þeim hefur verið langtímalausn. Núna fæ ég bara að fara einu sinni á vigtina í mánuði og það er fyrir mælinguna. Kílóin segja nefnilega aldrei alla söguna. Maður sér árangurinn mun betur af því að lita í spegil.“

Engar öfgar

„Ég er það mikill fikill í hreyfingu að ég hreyfi mig alla daga vikunnar og tek bara einn dag í frí. En ég er ekki í neinum öfgum. Ég verð bara að fá smá hreyfingu á hverjum degi. Þó það sé ekki nema 15 mínútna jógatími eða hálf-tíma labb til að halda vöðvunum mjúkum. Án þess stíðnar maður bara upp í líkamanum. Mér líður rosalega vel í dag og finn að ég er mun léttari í lund. Ég er hamingjusöm og líður vel í eigin líkama. Ég elska sjálfa mig á annan hátt en áður.“

Í dag vinn ég í flugstöðinni. Þá er ég líka alltaf með annan fótinn í ræktinni að kenna, en ég kenni jóga, spinning og ég kenni líka kennurum. Mér finnst nauðsynlegt að geta miðlað minni þekkingu og reynslu og leiðbeint og hjálpað öðrum. Ég er orðin fimmtug en get engan veginn hætt að kenna. Ég horfi líka til efri árána og mig langar að vera líkamlega og andlega hraust restina af ævinni. Það er svo margt fram undan sem mig langar til að gera og til þess þarf ég að halda heilsu. Þó svo ég sé í átta mánaða átaki núna, þá er markmiðið ekki bara að klára þessa átta mánuði. Þetta er lífsstílsbreyting hjá mér. Ég ætla mér sko að verða 98 ára gamalmenni í ræktinni,“ segir Sigríður og kimir. ■

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

Útgefandi:
Torg ehf
Ábyrgðarmaður:
Björn Viglundsson

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

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, 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.

KVENRÉTTINDADAGURINN

Laugardaginn 19. júní gefur Fréttablaðið út sérblað tileinkað kvenréttindadeginum.

Fyrir 6 árum héldum við Íslendingar upp á 100 ára afmæli þess að konur fengu hér kosningarétt. En sökum þess að Kvenréttindadagurinn 2021 kemur upp á afar áhugaverðum tímum í kjölfar Covid19, þá viljum við fjalla um frábærar íslenskar konur, hvað þær eru að gera í sínum störfum og í sínu lífi á þessum dæmalausum tímum.

Einnig viljum við heyrja í fyrirtækjum sem eru með konur í framvarðarsveit sinni.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Jóhann Waage, Markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
johannwaage@frettabladid.is eða 550-5656

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Ganga í náttúrunni er endurnærandi.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hressandi útivera

Að ganga úti í ósnortinni náttúru er ómetanlegt. Kyrrðin og róin gefa huganum tækifæri til að hvílast og njóta augnabliksins. Hvort sem fólk er eitt á ferð eða í hópi góðra vina getur útivist verið eins og góður sálfræðitími. Auk þess að vera eins og vítamínsprauta fyrir andlega heilsu þá er útivist líka kjörin líkamsrækt sem hentar flestum. Fyrir óvana eru léttar göngur á jafnsléttu úti í fersku lofti kjörin leið til að hreyfa stírdá vöðva og fá ferskt súrefni til að streyma um æðarnar. Fyrir lengra komna er hægt að njóta náttúrunnar við meira krefjandi aðstæður eins og með fjallgöngum eða fjalla-hlaupum. Eftir góða hreyfingu í náttúrunni endurnærast fólk á sál og líkama og er tilbúnara að takast á við áskoranir dagsins. ■



Verkur í kálfa getur til dæmis bent til blóðtappa.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þekktu einkenni blóðtappa í fæti

Blóðtappar í bláæðum myndast oft hægt með vaxandi bólgum, sársauka og litabreytingum á fæti, en þessi einkenni líkjast oft einkennum sýkingar eða netjubólgu. Blóðtappar í slagæðum myndast aftur á móti skyndilega þegar hörsli í æðaveggjum losnar og stíflar æðar. Við það tapast tilfinning og hreyfigeta í fæti, fóturinn hvítnar og verður aumur og sjúklingur getur orðið mjög kvalinn. Ef þetta gerist í mikilvægum slagæðum, til dæmis þeim er liggja til hjarta eða heila, getur það valdið hjartaáfalli eða heilablóðfalli.

Helsta ástæða blóðtappamyndunar í bláæðum er hreyfingarleysi, til dæmis á löngum ferðalögum og hjá rúmliggjandi fólki. Erfðagalli í einhverjum hinna fjölmörgu þátta blóðstorkuferlisins getur einnig valdið því að sumir einstaklingar eru sérstaklega viðkvæmir fyrir blóðtappamyndun.

Almennir áhættuþættir blóðtappa eru hár blóðþrýstingur, hátt kólesteról, sykursýki og reykingar. Fjölskyldusaga skiptir einnig miklu máli. Ófrískar konur eru svo í aukinni áhættu á að fá blóðtappa í fætur. ■

Heimild: doktor.is

Lífsstílsbreyting til frambúðar

Það geta verið ýmsar ástæður fyrir því að fólk vilji greinast. Einnig er munur á því að missa fá kíló eða mörg. Hvort ætli sé betra að einbeita sér að breytingum á mataræði eða hreyfingu til að léttast? Oft fylgist það að þegar fólk byrjar að hreyfa sig reglulega að mataræðið breytist sjálfkrafa. Í raun skilar það bestum árangri. 30 mínútna hreyfing á dag stuðlar

að betri heilsu og ekki síst verður skapið betra.

Margar litlar og reglulegar máltíðir með áherslu á fitusnauðar vörur getur aukið þyngdartap. Lífsstílsbreytingu á að gera til lengri tíma. Það er ekki heppilegt til árangurs að svelta sig. Nauðsynlegt er að skipta út sykrudum gosdrykkjum fyrir sykurlausu. Vatnið er þó best. Heilbriggt mataræði og

lífsstíll með hreyfingu er besta leiðin til að ná varanlegu þyngdaptapi. Ekki sleppa samt öllu sem þér finnst gott. Það er allt í lagi að leyfa sér góðgæti stundum en þá er mun minni hætta á að gefast upp. Skyndilausnir eru aldrei til góðs. Ekki heldur ofþjálfun. Best er að fara rólega af stað í upphafi og bæta sig eftir því sem þrekið verður meira. ■



Oft er nóg að gera lífsstílsbreytingu til að léttast.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



AFSLÁTTARVIKA 16.-21. JÚNÍ Í BÓEL

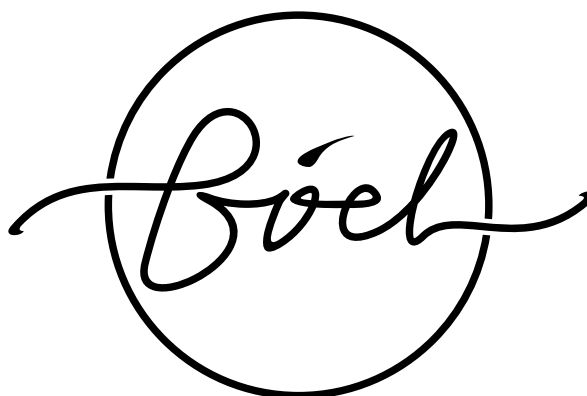
RUNDHOLZ FATNAÐUR -20%

K&M, STUDIOB3 OG **YAYA** FATNAÐUR -30%

TRIPPEN SKÓR -20-30%

MANDARINA DUCK TÖSKUR 20-50%

ANTIPODES HÚÐVÖRUR -20%



KÍKTU VIÐ HJÁ OKKUR Á ÓÐINGSGÖTU 1, 101 REYKJAVÍK

Sími 8341809 [f](#) BOEL [g](#) boelisland

Opið mánud. - föstud. 12-18 laugard. 12-16

www.boel.is

Bílar & Farartæki



Nú þegar engir sendibílar eru fáanlegir í heiminum eigum við þennan til á lager! Ford Transit Custom Trail L2H1. Með hliðarhurðum báðu megin. LED ljós. Álfelgur. Leðursæti. Stigbretti. Ofi. Ofi. Verð 5.250.000 án vsk.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

MARÁS

TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



Léttir Fyrirferðalítillir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Garðyrkja

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178, 105 Reykjavík S. 4900095 / info@accountant.is | www.accountant.is

Málarar

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

Búslóðaflutningar

Gef tilboð í búslóðaflutninga í öllum stærðum. Aratuga-reynsla. Guðmundur. 864-7896

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

Húsaviðhald

RUNARMURARI.IS

Tröppuviðgerðir, Húsaviðgerðir, Pakmálning, Málning o.m.fl. runarmur@gmail.com S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

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

www.kaupungull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Dýrahald

Ein læða til sölu 3ja mán (20þús)
Uppl. í s. 857 7290 e. kl. 13:00.

Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3 herb. íbúð á Selfossi til leigu f. 25. júlí á sanngjörnu verði. s. 832 6888

Atvinnuhúsnæði

Til leigu eða sölu 50 m2 bil + milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 109 þús. S: 661-6800

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 dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Auglýsing um Skipulagsmál í Skaftárhreppi.



Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi fyrir Klausturveg 4.

Nýtt deiliskipulag fyrir Klausturveg 4 er um 4,7 ha en deiliskipulagið gerir m.a. ráð fyrir viðbyggingum við skóla, nýjum leikskóla sem verður sambyggður skóla með tengibyggingu og Errósetri í framhaldi af þekkingarsetri. Markmið skipulagsins er að búa til heildstætt skólasvæði fyrir sveitarfélagið þar sem gott flæði er á milli skólastiga í tengslum við þekkingarsetur og Errósafn. Með því verða til öflugir innviðir fyrir menntun barna og tómstundir sem er liður í framtíðarsýn Skaftárhrepps að verða eftirsóknarvert sveitarfélag þar sem samstarf einkennir samfélagið.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Skaftárhrepps, frá og með miðvikudeginum 16. júní til 30. júlí 2021. Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Skaftárhrepps, www.klaustur.is.

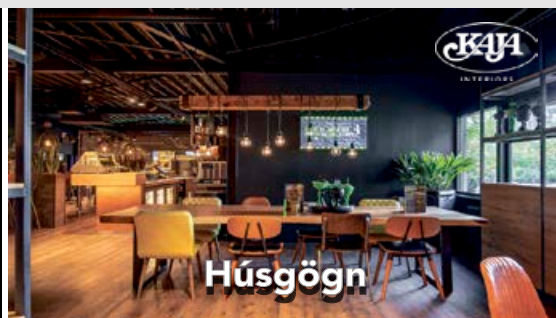
Skila skal athugasemdir á skrifstofu Skaftárhrepps, Klausturvegi 10, 880 Kirkjubæjarklaustri. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Sveitarstjóri Skaftárhrepps

Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús



Kælar & frystar



Húsgögn



Ofnar

MINNUM Á 20% AFSLÁTT Á ÖLLUM VÖRUM Í NETVERSLUN



Uppþvottavélar



Stál vinnuborð



Kæliborð



Handvagnar



Gastro



Stólar



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS



www.verslun.is

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is