



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 9. mars 2022

Guli miðinn VÍTAMÍN

Bætir, viðheldur og ver
heilsu fjölskyldunnar.

Fæst í apótekum
og stórmörkuðum
um allt land.



SÉRISLENSKAR AÐSTÆÐUR

ÁN ÓÆSKILEGRA
AUKAEFNASTRANGAR
GÆÐAKRÖFURENDURVINNANLEGAR
UMBÚÐIRgulimidinn.is

gæði á góðu verði



Krummarnir eins og karlar

Áhugaljósmyndarinn Elva Hrönn Guðbjartsdóttir elskar hrafna og hraðskreiða bíla. Hún er kölluð vorboðinn af mörgum þegar hún mætir á stefnumót í krúvarp eða kvartmílu með Nikon sínum. **2**

Elva Hrönn Guðbjartsdóttir kemur til dyranna eins og hún er klædd, en segir myndavélina veita sér öryggistilfinningu.



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

„Ég segi oft að krummi sé eins og karlarnir; þeir koma alltaf aftur þangað sem er gott að borða,“ segir Elva Hrönn Guðbjartsdóttir og skellihlær.

Elva er áhugaljósmyndari sem hefur náð stórkostlegum myndum af fuglum, hestum og fleiri dýrum, en líka bílum og móturfákum.

„Ég elska hraða og allt sem fer hratt, eins og bíla í kvartmilu og mótorsporti, en á sama hátt nýt ég þess að fara ein með sjálfri mér út í kyrrð náttúrunnar og taka myndir af fuglum. Þolinmæði er reyndar ekki ein af mínum vöggugjöfum en furðulegt nokk þá finnst mér ótrúlega heilandi að sitja tímunum saman og taka myndir af kriunni. Það er svo sannarlega þolinmæðisvinna sem fylgir mikil slökun, og hreint mögnuð upplifun að fylgjast með því hvernig krian hagar sér í tilhugalífínu og með ungana sína. Við erum stundum á sama stað að taka myndir, ég og annar karl sem hefur gaman af fuglum, og þegar ég mæti með myndavélina segir hann jafnan: „Núnú, er vorboðinn kominn?“ og þá er það ég. Það sama á sér stað í sambandi við bílana og bílasportið, og mér finnst bara sætt og hef bara gaman af því að vera kölluð vorboðinn,“ segir Elva og hlær að öllu saman.

Skömmuð fyrir bílamyndirnar

Elva fékk myndavéladellu þegar hún sleit barnsskónum í Laugarnesinu.

„Þá átti ég gamaldags Kodak-myndavél með flasskubbum og tók myndir af vinkonum mínum í afmælum, kökum og blöðrum. Þegar ég var rétt komin af unglingsaldri fór ég á djammíð á Hótel Íslandi og tók myndir af því sem fyrir augu bar, framkallaði allt saman og á fullt af albúnum með fólki sem ég tók myndir af að skemmta sér á níunda áratugnum,“ segir Elva um spennandi heimildir úr skemmtanalífi landsmanna.

Hún er sjálfmenntuð í ljósmyndun og með einstakt auga fyrir myndefni.

„Eins og ég er frökk að edlisfari býr með mér ööryggi yfir því að geta ekki lært ljósmyndun á við aðra, og það kom í veg fyrir að ég ihugaði ljósmyndanám á sínum tíma. Mér fannst ég ekki eiga erindi. Ég er óskaplega næm og nota gjarnan þriðja augað við myndatökurnar. Ég sé annað en aðrir sjá og það sést oft á myndunum mínum, eins og af augum hrossa sem eru djúpir speglar sálarinnar. Líka þegar ég byrjaði að taka myndir af bílum. Þá var ég skömmuð fyrir að taka myndir af afturenda bíla, í gegnum hliðarglugga þeirra eða spegla, og strákarnir sögðu mig þá taka asnalegar bílamyndir, en nú eru allir farnir að taka þannig myndir í dag.“

Í vinfengi við kriurnar

Elva segist eins og kamelljón sem skiptir um ham eftir því hvernig landið liggur hverju sinni.

„Ég get sett mig í hvers kyns aðstæður og stellingar og geri það, enda tek ég myndavél, fugla og bíla fram yfir flest annað til skemmtunar. Að fara út til að taka myndir gerir mig frjálsta og ég finn fyrir öryggistilfinningu að vera með myndavélina á mér. Sumir nota aðrar hækjur, eins og til dæmis að fara út að reykja, en myndavélin er mér til halds og trausts. Hún fyllir mig öryggi því þá hef ég eitthvað fyrir stafni. Því fer ég á deit með Nikon-vélinni minni og það er mín heilun og líkamsrækt; það skerpir bæði einbeitingu og hugann.“

Helsta áhugamál Elvu með Nikon eru krummar og bílar, en hægt er að skoða fádæma flottar bílamyndir hennar á Facebook-síð-



Elva nýtur þess að fara á stefnumót með Nikon-myndavélinni sem hún segir hina bestu líkamsrækt, heilun og slökun.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



Krummi er í sérstöku dálæti hjá Elvu sem hefur auga fyrir fallegum pörum.



Á veturna tekur Elva stundum myndir af álftum og hér náði hún eftirsóknarverðu hjarta hjá ástföngnu svanspari.

77 Eins og ég er frökk að edlisfari býr í mér ööryggi sem kom í veg fyrir að ég ihugaði ljósmyndanám á sínum tíma. Mér fannst ég ekki eiga erindi.

Elva Hrönn Guðbjartsdóttir

unni, Bilaljósmýndir Elvu Hrannar.

„Í upphafi var krummi númer eitt, tvö og þrjú, enda elska ég krumma. Hrafnar eru dyntóttir en maður getur vanið þá til sín og þegar ég átti heima í Efra-Breiðholti vandi ég einn til mín á pallinn á aðeins viku og hann kom alltaf á sama tíma að fá sér lifrarpylsu. Síðan heillaði krian mig, þegar ég fylgdist með henni gefa ungunum sínum og hvernig ungarir þekktu móður sína langar leiðir þegar hún kom til þeirra með matinn,“ segir Elva sem hefur tekið myndir af varptíma kria undanfarin ár, þegar þær maka sig, búa til hreiður og koma ungum sínum á legg.

„Krian er árásgjörð en hún hefur aldrei ráðist á mig. Svo settist maður við hlið mér til að spjalla nærri kriunum og ein krian sveif

að og skeit á hann, en ekki mig. Hún virtist þekka mig og líta á mig sem vinveitta þótt ég væri vopnuð myndavélinni,“ segir Elva og hlær dátt að minningunni.

Harðneskjulegt augnablik

Í mestu dálæti hjá Elvu sjálfri er mynd sem hún tók af fyrsta barnabarninu sínu.

„Á meðgöngu var föstrið kallað tásluálfurinn og þegar drengur fæddist tók ég myndir af táslu hans þar sem mamma hans myndaði hjarta með höndunum,“ segir Elva sem stundum er beðin um að taka myndir af óléttum konum og börnum, líka veisluhöldum, brúðkaupum og afmælum.

„Ég á erfitt með að gera upp á milli kriú- og krummamyndanna. Krian er montin af sjálfri sér og þegar vatnsflöturinn er spegilslettur má sjá hana sýna listir sínar og spegla sig í vatninu. Hún er hörð af sér, hefur óviðjafnanlega flugfimi, er sneggri en hinir fuglarnir og getur flogið á bakinu með hausinn niður en magann upp. Það er strembið að ná góðum myndum af kriúm því þær eru snarar í snúníngum og getur ein góð mynd tekið marga klukkutíma. Þannig mæti ég stundum í kriúvarpið að morgni og tek strætó heim klukkan sex að kvöldi, með fullt af myndum en þó



Mávur, nýbúinn að veiða sér galandi kriúunga í gogginn.



ekki margar sem standa upp úr.“

Elva náði magnaðri mynd af máv sem veiddi sér kriúunga í gogginn og má sjá hér á síðunni.

„Það var harðneskjulegt augnablik og þótt þetta sé gangur lífsins og náttúrunnar varð það samt helvíti hart. Ég var nýbúin að taka myndir af unganum sem beið mömmu sinnar með æti en svo stakk helvítis mávurinn sér niður, greip ungan í gogginn og á eftir flaug mamman og stakk mávinn í bakið. Mikið sjónarspil og lífsbarátta,“ segir Elva og víst er að myndefnið er stórbrotið.

„Mér þykir alltaf jafn gaman að fara á deit með Nikon og fanga jafnt fugla og flotta bíla. Ég er svo mikil mamma og amma í mér, og sækist því kannski mest í að taka myndir af fuglum með unga smá. Það hefur hins vegar verið lítið um að vera í bílasportinu vegna Covid undanfarin tvö ár en hver veit nema það komi með vorboðanum mér?“ glensar Elva kát. ■

Elva segir gaman að fylgjast með hégómagirni kria sem gjarnan spegli sig í stilltum vatnsfleti og njóti þess að dást að fimi sinni og flugsnilli í spegluninni.

FUGLAMYNDIR/
ELVA HRÖNN GUÐBJARTSDÓTTIR

KEEN GÖNGUSKÓR OG SANDALAR



Mýkt og þægindi við ökkla
Lykkja að aftanverðu auðveldar þér að fara í skóinn

Targhee Mid ♂

28.990 kr.

Endurskin
Góður stuðningur við hæl
KEEN.Dry vatnsheld filma sem að andar

Ytri sóli: gúmmí með gott grip (all terrain)

Náttúruvænt hágæða leður, LWG vottað

Góð vörn á ták
EVA dual-density innlegg sem hægt er að fjarlægja

Fjölátta grip á sóla, gott grip

4 mm munstursdýpt á sóla

Stingum af...



Targhee Mid ♀
Uppháir gönguskór
28.990 kr.



Venice II H2 ♀
Stillanlegt hælband, lokuð ták
15.990 kr.



Venice ♀
Lokað hælband og ták
16.990 kr.



Venice H2 ♀
Lokað hælband og ták
17.990 kr.



Newport ♂
Gott grip, lokuð ták
20.990 kr.



Newport H2 ♂
Lokað hælband, lokuð ták
18.990 kr.



Targhee WP ♂ ♀
Lágir gönguskór
25.990 kr.



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

Sefur nú rótt nær hverja nótt án svefnlyfja

Kristín Þorvaldsdóttir hefur um árabíl þjáðst af slit- og vefjagigt og tekið inn bæði svefnlyf og verkjalyf við því.

Í kjölfar aðgerðar vegna mjaðma-grindarbrots, ákvað hún að segja skilið við verkjalyfin og svefn-töflurnar og leita í náttúrulegri lausnir.

„Ég var mikil íþróttakona hér áður fyrr og spilaði golf en vegna gigtar og veikinda hætti ég að geta stundað það. Ég hætti því í sportinu og í vinnunni,“ segir Kristín. Við tók langur kafli þar sem Kristín glimdi við sársauka vegna veikinda og svefnvandamál. Þá fékk hún uppáskrifað hjá lækni svefnlyf og verkjatöflur.

Slysaðist til að hætta

„Ég slasaðist í upphafi árs 2020 og brotnaði á mjöðm. Í júní sama ár fór ég í seinni aðgerðina af tveimur. Eftir hana ákvað ég að hætta á verkjalyfjum og í kjölfarið hóf ég að trappa mig niður og loks losa mig alfarið við svefnlyfin. Ég hafði tekið svefnlyf í um þrjú ár með hléum, því að ég á almennt erfitt með að sofna á kvöldin. Ég lá uppi í rúmi og bylti mér á þúsund vegu. Þetta stafaði eflaus af óþægindum vegna slitgigtar og vefjagigtar. Ég gat ekki slakað á. Svo sofnaði ég eftir dúk og disk, jafnvel þó ég væri að taka svefnlyf. Svo eru svefnlyfin líka þannig að þau gera mann ofboðslega þungan. Það tók mig langan tíma að vakna á morgnana og ég var þung í höfðinu lengi fram eftir degi. Eftir tvo mánuði var ég orðin laus við verkjalyf og svefnlyf.“

Óeirðin kom aftur

Nokkru eftir að Kristín hætti að taka svefnlyfin fann hún að það var komin smá óeirð í hana og enn



vantaði hana hjálp við að sofna. „Ég var ekki farin að sofa 100%. Þá held ég að ég hafi séð auglýsingu í blaðinu og ákvað í kjölfarið að prófa Sofðu rótt frá ICEHERBS. Ég vildi klárlega fara út í eitthvað náttúrulegt og eitthvað sem væri ekki ávanabindandi, frekar en að byrja aftur að taka svefnlyfin. Ég fann strax mun á mér. Eftir að hafa tekið Sofðu rótt á hverju kvöldi í þrjú mánuði var ég orðin allt önnur.“

Hvilst betur

„Í dag fer ég upp í rúm á kvöldin, les smá í bókinni minni eða hlusta á hljóðbók. Þegar ég finn að ég er að sofna þá bara legg ég bókina frá mér og sofna án þess að þurfa að bylta mér endalaust. Ég segi ekki að ég sofi 100% allar nætur, en ég fæ mun betri svefn með Sofðu rótt en án þess, og ég sef líka betur heldur en með hjálp svefnlyfja. Ég er aldrei þung í höfðinu þegar ég vakna og vakna mun fyrr heldur en á svefnlyfjum. Þá finn ég að ég hvilst alla jafna betur. Ég finn að maður er ekki jafnstressaður og áður eða kvíðinn. Þetta hefur róandi áhrif á mig og ég finn það sérstaklega í öllu þessu ástandi sem hefur verið í dag, faraldur og hvað eina.

Sofðu rótt virðist vera eitthvað



Kristín segir að Sofðu rótt hafi algerlega leyst svefnlyfin af hólmi, og gott betur en það.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

sem gefur mér líka hugarró fyrir svefninn og ég hef fulla trú á vör- unum frá ICEHERBS. Ég mæli heils hugar með Sofðu rótt fyrir alla sem eiga í vandræðum með svefn og ég tala nú ekki um ef fólk vill kúpla sig út úr svefnlyfjum.“

Náttúrulega slakandi og róandi

Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldir um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klínískar þó, en þær eiga það sameiginlegt að sýna fram á virkni lækningajurta. Flestar lækningajurtir eru skaðlausar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausn við svefnvandamálum, en gríðarlega

stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður en svefnlyf eru notuð.

Sofðu rótt í alla nótt

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnoliubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi öflugla blanda hentar vel fyrir þá sem vilja aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnolía, hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Hún er þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnolíu sýna fram á að hún inniheldur virk efni,

sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíu-berkinum örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortísón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt blandan inniheldur einnig íslensk fjallagrös, oft nefnd ginseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járn og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif og geta hjálpað til við að draga úr þjúg. Þau innihalda betaglúk-antrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.

Hóflegt magn af kanil getur lækkað blóðsykur

Sýnt hefur verið fram á það með ýmsum rannsóknum að kanill getur hjálpað til við að lækka blóðsykur.

sandragudrun@frettabladid.is

Kanill er unnin úr berki sigrænna trjáa af ættkvíslinni Cinnamomum. Kanill hefur verið notaður í þúsundir ára í lækningaskyni og til að geyma mat. Kanill er yfirleitt flokkaður í tvær tegundir, ceylon og cassia. Ceylon er dýrari týpan og sú sem oft er kölluð hinn eini sanni kanill en cassia er ódýrari og oftast notaður í ýms konar mat.

Kanill inniheldur mikið af andoxunarefnum sem er ástæða þess að hann getur haft jákvæð heilsufarsleg áhrif. Hópur rannsakenda komst að þeirri niðurstöðu þegar þeir báru saman mismunandi jurtir og krydd að kanill væri með næst mesta magn andoxunarefna af þeim 26 jurtum sem þeir rannsökuðu, næst á eftir negul.

Það fólk sem þjáist af sykursýki framleiðir annað hvort ekki nóg insúlín eða líkami þess bregst ekki rétt við insúlíni sem veldur því að blóðsykur eykst. Samkvæmt rannsóknum getur kanill hjálpað til við að lækka blóðsykur með því að herma eftir áhrifum insúlíns og auka flutning glúkósa inn í frumur líkamans. Kanill getur líka hjálpað til við að lækka blóðsykur með því að auka insúlínæmið sem gerir það að verkum að geta insúlínsins til að flytja glúkósa inn í frumurnar eykst.

Rannsókn á sjö karlmönnum sem neyttu kanils sýndi að kanil-



Rannsóknir á kanil sýna að hann hefur ýmis heilsuþætandi áhrif.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Önnur rannsókn sýndi að inntaka tveggja gramma af kanil á dag í tólf vikur lækkaði blóðþrýsting verulega.

Það hefur cassia-afbrigðið verið notað við flestar rannsóknir á fólki sem sýnt hafa heilsuþætandi áhrif kanils.

Þrátt fyrir að kanill hafi ýmis heilsuþætandi áhrif þarf að gæta þess að neyta hans í hófi því hann inniheldur efnið kúmarín sem getur mögulega verið skaðlegt lífrinni. Matvælaöryggisstofnun Evrópu hefur gefið út að hámarks-neysla á kúmarín á dag sé 0,1 milligramm á kíló. Það þýðir að miðað við meðal kúmarín-magn í cassia-kanil má 75 kílóa mann-eskja borða 2,5 grömm eða hálfa teskeið af honum á dag. Ceylon kanill inniheldur aftur á móti mun minna af kúmarín og það er erfitt að neyta of mikils af efninu ef ceylon-kanill er borðaður.

Fólk sem tekur lyf eða insúlín við sykursýki ætti einnig að fara varlega í að bæta kanil við daglega neyslu sína því áhrif kanilsins og lyfjanna saman geta aukið áhættuna á of lágum blóðsykri. ■

HEIMILD: HEALTHLINE.COM

neyslan jók insúlínæmið strax eftir neyslu og áhrifin vörðu í allt að tólf tíma. Önnur rannsókn á átta karlmönnum sýndi líka auknið insúlínæmi eftir að mennirnir höfðu neytt kanils sem fæðubótar í tvær vikur.

Blóðsykursgildi fólks geta hækkað verulega eftir máltíð, en hversu mikið gildin hækka fer að miklu leyti eftir því hversu stór máltíðin er og hversu kolvetnaríki hún er. Þessar sveiflur á blóðsykri geta aukið oxunarstreitu og bólgur, sem getur svo valdið frumuskaða og auknið hættu á krónískum sjúkdómum.

Kanill getur hjálpað til við að halda þessari blóðsykurshækkun eftir máltíðir í skefjum. Sumir rannsakendur hafa sagt að það sé

vegna þess að kanilneysla hægi á því ferli líkamans að losa sig við matinn. Ein rannsókn leiddi í ljós að það að neyta sex gramma af kanil með einum skammti af hrísgrjónagraut hægði á tæmingu magans og blóðsykurinn hækkaði minna eftir máltíðina en þegar hrísgrjónagrautar var neytt án kanils. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að kanill lækki blóðsykurhækkun í kjölfar máltíða með því að stöðva ákveðin meltingarensím sem brjóta niður kolvetni í smáþorm-unum.

Fólk með sykursýki er í tvöfaldri hættu á að fá hjartasjúkdóma, samanborið við fólk sem ekki er með sykursýki. Rannsóknir hafa sýnt að kanill getur hjálpað til við að minnka þessu hættu með því að

bæta áhættuþætti sem þekkt er að geti valdið hjartasjúkdómum.

Rannsókn á fólki með sykursýki týpu tvö sýndi að neysla kanils getur lækkað gildi slæma kólesterólsins (LDL) í blóðinu og einnig gildi þríglyseríða. Einnig sýndi rannsóknin að neysla kanils hækkaði gildi góða kólesterólsins (HDL).

Önnur rannsókn sýndi að inntaka tveggja gramma af kanil á dag í tólf vikur lækkaði blóðþrýsting verulega, bæði efri og neðri mörkin.

Eins og áður kom fram er kanil skipt upp í tvær tegundir: ceylon og cassia. Ceylon inniheldur meiri andoxunarefni og er því líklegt að sú tegund hafi meiri heilsuþætandi áhrif en cassia. En þrátt fyrir