



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 7. september 2022

KYNNINGARBLAÐ



Liz Truss er þriðja konan sem gegnir embætti forsætisráðherra Bretlands.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Konur taka völdin

elin@frettabladid.is

Valdahlutföllin hafa breyst. Fleiri konur gegna nú embætti forsætisráðherra í löndum Norður-Evrópu en áður hefur þekkt.

Konur sitja í forsætisráðherra-stólum í öllum ríkjum Norðurlandanna að undanskildum Norgei. Erna Solberg hætti á síðasta ári eftir að hafa verið forsætisráðherra í tæp 8 ár. Katrín Jakobsdóttir er okkar forsætisráðherra og Mette Frederiksen hefur gegnt embætti forsætisráðherra Danmerkur frá árinu 2019. Svíar völdu konu í embætti forsætisráðherra í fyrsta skipti í fyrra, Magdalenu Andersson. Hún tók við af Stefan Löfven sem sagði af sér embætti forsætisráðherra í nóvember á síðasta ári. Þingkosningar verða í Svíþjóð um helgina og gaman verður að fylgjast með hvort hún haldi stólnum.

Finnski forsætisráðherrann og jafnframt sá yngsti á Norðurlöndum er Sanna Marín sem er fædd 1985 og því 37 ára. Sanna komst í alheimsfréttir fyrir stuttu vegna myndbirtingar. Sanna tók við embætti árið 2019. Forsætisráðherra Eistlands er Kaja Kallas og Ingrida Šimonytė í Litáen.

Bretar hafa nú aftur konu sem forsætisráðherra eftir að Liz Truss var kosin í embættið í stað Boris Johnson í vikunni.

Angela Merkel sem er nýhætt sem kanslari Þýskalands hefur setið lengst allra kvenna sem kjörinn þjóðarleiðtogi. Hún var fyrsti kvenkanslari Þýskalands og lengi talin ein valdamesta kona í Evrópu. ■



Halldóra Gyða Matthíasdóttir Proppé við endamarkið í Chamonix í Frakklandi þar sem hlaupið bæði hófst og endaði.

MYND/MAINDRU PHOTO

Sigurvegari í eigin huga

Halldóra Gyða Matthíasdóttir Proppé tók nýlega þátt í UTMB-hlaupinu sem er um 172 kílómetra hlaup í kringum Mt. Blanc. Hún hóf að hlaupa árið 2009 og segir fátt toppa það að hlaupa úti í náttúrunni í góðum félagsskap yndislegra vina og félaga. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**ALOE VERA**
MELTING & BÓLGURwww.celsus.is



Í lok ágústmánaðar tók Halldóra Gyða Matthíasdóttir Proppé þátt í UTMB-hlaupinu í Ultra Trail du Mont Blanc-hlaupaseríunni, þar sem hlaupið er hringinn í kringum Mt. Blanc-fjallið sem liggur við landamæri Frakklands, Ítalíu og Sviss. Hlaupið er oft kallað „mekka fjallahlaupanna“ en það er 100 mílur (172 kílómetrar) með rúmlega 10.000 metra samanlagðri hækkun. Hlaupið byrjar í Frakklandi í bænum Chamonix og fer í gegnum Ítalíu og Sviss og þaðan aftur til Frakklands.

„Ég reyndi við þetta hlaup árið 2017 en náði ekki að klára þar sem ég fékk áreynsluastma, sem ég vissi ekki að ég væri með og þurfti því að hætta eftir rúmlega 80 kílómetra. Síðan þá hef ég glímt áfram við astmann, en er núna með astmalyf sem hjálpa mér þegar köstin koma. Ég æfði mjög vel fyrir hlaupið og fór auk þess út sem annar tveggja fararstjóra á vegum Náttúruhlaupa með tvo hlaupahópa sem hlupu á sex dögum hluta úr hring sem kallast TMB (Tour du Mont Blanc), samtals um 130 kílómetrar. Ég náði því samtals 300 kílómetra fjallahlaupaæfingum í Ölpunum í sumar með rúmlega 20.000 metra hækkun.“

Ólýsanleg tilfinning

Það eru krefjandi tímamörk í UTMB og í ár var 32% brottfall hjá þátttakendum, þar af 43% brottfall hjá konum, segir hún. „Ég var aldrei bugð í hlaupinu, var alltaf glöð og ákveðin að klára, þótt ég hefði áhyggjur af astmanum sem tafði mig í bröttustu brekkunum og ég fékk aðeins í magann eins og algengt er í fjallahlaupum.“

Hún segir tilfinninguna að klára þetta hlaup vera einstaka og eiginlega ólýsanlega. „Ég er alltaf með þrjú til fjögur markmið þegar ég fer í krefjandi hlaup. Númer eitt er að komast að ráslinu, sem er ekki sjálfsagt. Það var einstök tilfinning að vera við ráslinuna fyrir framan kirkjuna í Chamonix þegar lagið Conquest of Paradise eftir Vangelis var spilað. Þá komu tár á hvarma. Að vera þarna ásamt rúmlega 2.600 öðrum hlaupurum, þar sem konur voru einungis um 9% hlaupara, var algjörlega magnþrungið.“ Markmið númer tvö er að hafa gaman alla leið sem hún gerði svo sannarlega. „Enda er það hugarfar sem þú stjórnar þrátt fyrir áföll. Markmið númer þrjú er að komast í mark, sem er alls ekki sjálfsagt, enda mikið brottfall og það var stórkostlegt að klára hlaupið.“

Hún segir sér hafa liðið eins og sigurvegara á lokametrunum þegar hún hlustaði á fagnaðarlæti og hvatningu allra sem tóku á móti henni á göngugötunni í Chamonix um miðjan dag á sunnudeginum. „Ég var svo sem sigurvegari í mínum huga þar sem ég hafði náð öllum markmiðum mínum og þetta var þvílíkur sigur. Svo var skálað í ísköldu Egils appelsíni í markinu og ég knúsaði mömmu og alla vini mína.“

Leiddist út í þríþrautina

Halldóra starfaði á árum áður hjá Íslandsbanka þar sem starfsfólk var hvatt til að taka þátt í Reykjavíkurmaraðunum og styðja um leið gott málefni. „Ég byrjaði að hlaupa 2009 meðan ég starfaði þar og hljóp mitt fyrsta maraþon og Laugavegshlaup árið 2011. Síðan þá hef ég hlaupið átta maraþon og sjö Laugavegshlaup. Hlaupin þróuðust svo í þríþrautina, þar sem ég keppti fimm sinnum í Ironman-keppnum í Evrópu og Bandaríkjunum.“

Samhliða þríþrautinni færði hún sig meira yfir í utanvegahlaupin og hefur verið þjálfari hjá Náttúruhlaupum frá 2014. „Ég lauk fyrsta



Halldóra var í skjúnunum eftir 172 kílómetra hlaupið. Skömmu síðar var skálað í ísköldu Egils appelsíni.

MYNDIR/MAINDRU PHOTO



Útsýnið var oft stórkostlegt á hlaupaleiðinni þar sem falleg fjöllin blöstu við hvert sem horft var.



Aðstæður voru með ýmsu móti á leiðinni og stundum þurfti að hlaupa varlega í stórgrýtinu.



Hlauparar þurftu að takast á við þáttar brekkur.

100 kílómetra hlaupinu mínu 2014 en ég hef klárað tíu hlaup sem eru 100 kílómetrar eða lengri. Árið 2018 kláraði ég fyrsta 100 mílna (170 kílómetra) hlaupið mitt en ég hef hlaupið fjögur hlaup sem eru lengri en 100 mílur. Í ágúst á síðasta ári hljóp ég svo 330 kílómetra hlaup sem heitir Tor des Geants 330, en þá hljóp ég í 145 tíma og 55 mínútur á Ítalíu hringinn í kringum Ávaxtadalinn.“

Veita gleði og orku

Hún segir hlaupin færa sér mikla gleði og orku. „Það er fátt sem toppar það að hlaupa úti í náttúrunni í góðum félagsskap yndislegra félaga og vina. Að upplifa fegurðina, jörðina, sólina, tunglið, lyktina og fuglasönginn á hlaupum er svo magnað. Maður kemst líka

Að upplifa fegurðina, jörðina, sólina, tunglið, lyktina og fuglasönginn á hlaupum er svo magnað.

Halldóra Gyða Matthíasdóttir Proppé

yfir ótrúlega langa vegalengd og liðanin eftir hlaupin er góð. Það er notalega tilfinning að vera þreytt líkamlega en úthvöld andlega og með aukna orku til að njóta vinnudagsins eða kvöldsins,“ segir Halldóra en hún starfar á velferðarsviði Reykjavíkurborgar.

Styður konur í fjarlægum löndum

Halldóra er einnig sendiherra fyrir samtök sem heita Free to Run og ganga út á að gera konum kleift að fá að fara út og hreyfa sig sem og styðja þær til mennta og sjálfsstyrkingar. „Okkur finnst sjálfsagt að geta farið út að hlaupa en á mörgum stöðum í heiminum er það alls ekki sjálfsagt eins og til dæmis í stríðshrjádum löndum eins og Írak og Afganistan. Þar mega konur ekki fara út að hlaupa og eru líklegri til að verða fyrir ofbeldi. Það er hægt að fá frekari upplýsingar um samtökin á free-torun.org og heita á mig og styðja þannig þetta góða málefni.“

Viðburðaríkt ár fram undan

Það er ekki langt í næstu keppni hjá Halldóru en hún er að fara sem hópstjóri með hóp á vegum Bændaferða í Berlínarmaraþonið í lok þessa mánaðar. „Á næsta ári erum við í Náttúruhlaupunum að fara með hóp til Nepal, þar sem við ætlum að hlaupa hæsta maraþon í heimi. Þá er hlaupið frá grunnbúðum Everest niður til Namche Bazaar. Maraþonið byrjar í 5.356 metra hæð og endar í 3.440 metra hæð. Einnig ætlum við að fara með hóp á vegum Náttúruhlaupa í Landvættaferðalag sem er alltaf mjög skemmtilegt.“ ■

NEUBRIA

NÝTT!

COGNIFUEL®

MEIRA EN ORKUDRYKKUR



22 VÍTAMÍN & STEINEFNI

NÁTTÚRULEGT KOFFÍN

11 ADAPTÓGEN JURTI



ENERGY



FOCUS



HYDRATION



IMMUNITY



DE-STRESS



Bætiefnin frá Good Routine eru að slá í gegn, enda vönduð og árangursrík. Unnur Gunnarsdóttir fann fljótt mikinn mun á hárinu, liðunum og húðinni eftir að hún byrjaði að taka inn Pure Omega 3 frá Good Routine.

„Ég er í eðli mínu mikil áhuga-manneskja um bætiefni og hef því prófað margt og mikið þegar kemur að bætiefnum. Því get ég óhikað sagt að bætiefnin frá Good Routine eru sennilega Rollsinn í bætiefnaheiminum. Þar er greinilega vandað mjög til allra verka og áhrifin láta ekki á sér standa.“ Þetta segir Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey Kids. Unni hefur ávallt verið umhugað um heilsu sína og ástundað heilsusamlegan lífsstíl. Síðan í vor hefur hún tekið inn bætiefni frá Good Routine.

Kolfallin fyrir vörulínunni

„Ég fékk strax góða tilfinningu fyrir Good Routine þegar ég byrjaði að nota það og ég finn líka að það gerir mér gott. Þetta eru gæði í gegn og mikil rannsóknarvinna að baki. Nafnið Good Routine höfðar líka til mín. Allir vita jú að góð rútína er góð; maður finnur það ekki síst eftir sumarfríð. Nafn vörumerkja segir manni líka sitthvað og er oft það sem gripur mann fyrst þegar maður prófar eitthvað nýtt,“ segir Unnur sem tekur bætiefni frá Good Routine samviskusamlega hvern dag. „Þannig næst besta virkni og hún kemur fljótar fram. Mín fyrstu kynni af Good Routine var bætiefnið Synergize-Your-Gut, fyrir þarmaflóruna, og ég var rosalega ánægð með það, tek það enn inn og finn mikinn mun á mér. Síðan hef ég bætt við Guard-Your-Liver og nú síðast Pure Omega-3 frá Good Routine,“ greinir Unnur frá.

Glansandi hár, mýkri liðir og þéttari húð með Pure Omega-3



Unnur var snögg að finna mun á hárinu, húðinni og liðunum þegar hún byrjaði að taka inn Pure Omega 3. MYND/ÆSEND

Ánægð með áhrif á húð, hár og liði
Hún er heldur betur ánægð með áhrif Good Routine Pure Omega 3. „Pure Omega-3 er stórkostlegt bætiefni fyrir húðina, hárið og liðina. Ég hef alltaf hugsað vel um hárheilsuna og lagt mig fram um að næra hár mitt vel. En eftir að ég fór að taka inn Pure Omega-3 bætiefnið frá Good Routine finn ég bæði og sé að glans og þétni hársins hefur tekið miklum og góðum stakkaskiptum. Þá er húðin orðin þéttari og með meiri raka. Ég finn greinilegan mun á þessu tvennu og bætiefnið virðist gefa virkilega góða og ríkulega næringu. Þá finn ég glöggst hversu góð áhrif það hefur á liðheilsuna;

það mýkir liðina og eykur allan liðleika til muna,“ segir Unnur. Hún mælir heils hugar með bætiefnunum frá Good Routine. „Þetta eru fyrst og fremst vönduð og góð bætiefni. Maður finnur fljótt mun á sér og ég er spennt að prófa fleira úr bætiefnalínu Good Routine.“

Hraust hjarta og hamingjusamur heili
Bætiefnið Pure Omega-3 frá Good Routine inniheldur hesta styrk af ómega-3 fitusýrum í skammtastærð (1.430 mg). Efnablandan er einstaklega kröftug og inniheldur háan styrk af EPA (792 mg) og DHA (528 mg). Blandan inniheld-

ur einnig D3-vítamín og E-vítamín sem spornar gegn þránun. Næringarefnin EPA og DHA eru tegundir ómega-3 fitusýra og gegna þær mikilvægu hlutverki í líkamanum sem nauðsynleg byggingarefni frumuhimna auk þess að stuðla að eðlilegri virkni hjarta, augna og heila. Taugar innihalda mikið magn af ómega-3 fitusýrunni DHA og því er inntaka DHA mikilvæg til þess að veita taugum nauðsynleg næringarefni. Afleiðingar þess að fá ekki nóg af DHA úr fæðu gætu verið skert geta líkamans til að læra, hugsa, muna og viðhalda hraustum og hamingjusömum heila. Þá er DHA í líkamanum nauðsynlegt til þess að viðhalda góðri sjón.

Áhrif á allan kroppinn
Mælt er með Pure Omega-3 til að tryggja heilbrigði hjarta, augna, taugakerfis, húðar, hárs, beina og liðamóta, en einnig til að viðhalda eðlilegu magni lípíða í blóðinu, styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir ofnæmisviðbrögð og stuðla að vellíðan þeirra sem neyta ekki nógu mikils af góðri fitu. Pure Omega-3 frá Good Routine er framleitt með einkaleyfisvarða hreinsunarferlinu Flutex™ sem tryggir að þungmálmur og önnur mengunarefni eru fjarlægð, án þess að notast sé við leysiefni, háan hita eða aðrar ágengar aðferðir. Það eykur auk þess gæði olíunnar sem skilar sér í hesta styrk af ómega-3 fitusýrum og góðri upptöku í líkamanum. Hreinsunarferli Good Routine tryggir einnig að notandinn finnur ekki fiskibrað eftir inntöku. Mælt er með því að taka tvö hylki á dag, með mat eða vatnsglasi, fyrir hraust hjarta og hamingjusaman heila, alla daga. ■

Good Routine fæðubótarefnin fást í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekaranum og Krónunni.



Núllstilla líkamann með safakúr

Að loknu sumarfríi eru fjölmargir sem vilja fara í átak fyrir líkama og sál, núllstilla sig, borða hollari mat, stunda heilbrigða hreyfingu og koma sér í form eftir að hafa verið í vellystingum yfir sumarið.

sjofn@frettabladid.is

Karen Jónsdóttir, Kaja eins og hún er ávallt kölluð, frumkvöðull, stofnandi og eigandi Matarbúrs Kaju og Café Kaju, býður upp á safahreinsun nokkru sinnum á ári sem hefur notið mikilla vinsælla. Fyrsta safahreinsun haustsins er í gangi núna og færri komust að en vildu, svo vinsælir eru safarnir hennar Kaju orðnir. Það er ekki að ástæðulausu sem þessi safahreinsun er jafn vinsæl og raun ber vitni. Fram undan eru tvö námskeið til viðbótar í haust í safahreinsuninni, 17. september og síðan þriðja og síðasta námskeið haustsins 1. október.

Tilurð og árangurinn

Þegar kemur að því að framleiða safana eins og allt það sem Kaja framleiðir og gerir er aðaláherslan á lífrænt hráefni enda rekur Kaja eina lífrænt vottaða kaffihús landsins. Við förung og heimsóttum Kaju og fengum hana til að segja okkur nánar frá safahreinsuninni. Þú hefur verið að bjóða upp á safahreinsun, segðu aðeins frá tilurð hennar. „Eftir að ég veiktist leitaði ég allra leiða til að ná heilsu að nýju. Eftir lestur og yfirlegu varð ég



Karen Jónsdóttir framleiðir safa til að hreinsa líkamann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

nokkuð sammála þeim kenningum að hreinsa þurfi líffærakerfið annað slagið. Eftir margar prufur og leit að hreinsun sem hentaði mér, rakst ég á bók sem heitir Sjö daga safakúr, en þessi safakúr grundvallaðist meira sem megrun heldur en hreinsun. Ég fór í gegnum þennan safakúr nokkrum sinnum, breytti og þróaði þannig að hann hentaði mér og hefði hlutverk hreinsunar, ekki megrunar. Eru uppskriftirnar að söfunum þínar? „Það eru grunnuppskriftir en þær eru þó breytilegar eftir því hvaða hráefni fást en ég nota einungis lífræn hráefni í safana eða íslensk sem eru ræktað villt eða án eiturefna. Enda er það grunnurinn

að hreinsa út, að nota „hreinan“ mat.“ Kaja segir að sér finnist það alveg nauðsynlegt, bæði andlega og líkamlega, að fara í safahreinsun. Ástæðan sé sú að það eigi sér stað svo mikil endurnýjun og þetta sé frábær leið til að núllstilla sig. „Til að losna við bjúg og bólgu auk þess sem þetta auðveldar fólki líka að hefja og ná tökum á breyttum lífsstíl,“ segir Kaja.

Hreinsa út eiturefni

Kaja segir að tilgangur með safahreinsuninni sé fyrst og fremst að minnka álag á meltinguna og gefa líkamanum tóm til að hreinsa eiturefni út úr líkamanum og vinna svolítið að viðgerðum. Safahreinsun er átta daga



Kaja notar einungis lífræn hráefni í safana.

prógramm sem samanstendur af þriggja daga undirbúningi og síðan fimm dögum þar sem viðkomandi neytir einungis safa, ávaxta og fræja. „Safarnir eru allir með trefjum og eru þeir samtals 25 og enginn eins, þar sem hver safi á að hafa sína virkni. Í fyrri hluta hreinsunarinnar eru notaðir ávextir og grænmeti sem hafa losandi og hreinsandi áhrif og í seinni hlutanum eru hráefnin til að byggja upp. Á fimmta degi verður uppljómun, það er reynsla þeirra sem hafa tekið þátt í þessu námskeiði. Prógrammið fyrir safahreinsunina er í bóði nokkrum sinnum á ári, í fyrstu var það tvisvar á ári en eftirspurn eftir safahreinsun hefur aukist og því erum við farin að bjóða oftari upp á safahreinsunina.

Þriggja daga undirbúningur

Samsetningin skiptir miklu máli, bæði til að ná góðu bragði, upplifun og svo hreinsandi þættinum.“ Þarf að undirbúa sig fyrir safahreinsunina? „Það eru teknir þrír dagar í undirbúning þar sem allt kjöt,

fiskur, sykur, glúten og mjólkurvörur eru teknar út.“ Geta einhverjar aukaverkanir fylgt því að fara í safahreinsunina? „Aukaverkanir geta verið misjafnar og fara eftir því hvar fólk er stadd í lífinu og þeim lífsstíl sem það hefur tileinkað sér. Þeir sem eru vanir að drekka mikið kaffi eða koffeindrykki geta fundið fyrir hausverk og þreytu svo dæmi séu tekin. Enda eru viðbrigði að taka út koffeindrykki í fimm daga en vel þess virði. Aukaverkanir eru mjög persónubundnar og sumir finna strax fyrir ferskleika bæði á líkama og sál.“

Betri liðan

Hvaða árangri getur fólk náð með safahreinsuninni? „Í sumum tilfellum er hægt að losna við lyf vegna ýmissa lífsstíls-sjúkdóma en það á einungis við ef fólk heldur áfram að vera á beinu brautinni. Betri liðan á allan hátt, léttara skap, bólgu minnkun og svo mætti halda áfram.“ Hægt er að fræðast frekar um safahreinsunina hjá Matarbúri Kaju. ■