FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 9. nóvember 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Kristín Svava Tómasdóttir skrifaði bókina Farsótt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Salka býður á bókakvöld

gummih@frettabladid.is

Bókaútgáfan Salka, sem einnig rekur bókabúð, býður gestum og gangandi að mæta á bókakvöld Sölku í kvöld þar sem gestirnir verða rithöfundarnir Valur Gunnarsson og Kristín Svava Tómasdóttir. Valur sendi frá sér fyrir skemmstu bókina Hvað ef? Í henni er meðal annars velt upp spurningum á borð við: Hvað ef Róm hefði ekki fallið, Hitler hefði unnið, Bítlarnir hefðu aldrei verið til, ekkert hrun orðið á Íslandi, víkingar hefðu sigrað heiminn og Jörundur hefði hengt einhvern? Í bók Vals er kafað í lykilatburði í mannkynssögunni og skoðað hvernig þeir hefðu hugsanlega getað farið öðruvísi og hvað hefði þá getað gerst í framhaldinu.

Fyrsta sjúkrahús Reykvíkinga

Kristín Svava sendi nýlega frá sér bókina Farsótt en hún segir frá húsi sem á sér viðburðaríka sögu. Húsið var byggt árið 1884 sem fyrsta sjúkrahús Reykvíkinga og síðar var það gert að farsóttarspítala, þá að geðsjúkrahúsi og seinast að gistiskýli fyrir heimilislausa. Sögð er saga borgar og velferðarkerfis en ekki síst saga af fólki: Sjúklingum og hjúkrunarkonum, læknum og ljósmæðrum, þurfamönnum, vinnukonum, verkamönnum, útigangsmönnum, sjómönnum, lögreglumönnum, miðlum og skáldum.

Bókakvöldið hefst klukkan 20 í Sölku. Aðgangur er ókeypis. ■

Eva Dögg Rúnarsdóttir, jógakennari og Gua Sha-sérfræðingur, segir Gua Sha-nudd gefa húðinni sérlega fallegan og heilbrigðan ljóma. MYND/HELGI ÓMARS

Vellíðan er besta gjöfin

Hjá Lyfju fæst Vellíðan í öskju. Hún inniheldur sérvaldar vörur sem næra líkama og sál, og er fullkomin gjöf fyrir þá sem þér þykir vænt um og þá sem vilja setja sig í fyrsta sæti. 2

Vellíðan er besta gjöfin og í Vellíðan í öskju frá Lyfju eru sérvaldar vörur fyrir vellíðunarstundir og Gua Sha-nudd.

Vellíðan í öskju inniheldur ilmkerti, Mádara Time Miracle Hyaluron-rakagel og Gua Sha-stein. MYNDIR/AÐSENDAR

„Ég hef mikið verið að kenna Gua Sha-nudd í fyrirtækinu mínu og okkar upplifun þar hefur verið að margir eiga til þessa fallegu steina og fínu tól en vita ekki alveg hvernig á að nota það. Þess vegna endar oft með því að steinarnir sitja uppi í hillu og safna ryki, eða maður notar þá svona einhvern veginn og vonar það besta.“

Þetta segir Eva Dögg Rúnarsdóttir, jógakennari, hönnuður, sjálfmenntaður Gua Sha-sérfræðingur og annar eigandi Rvk Ritual.

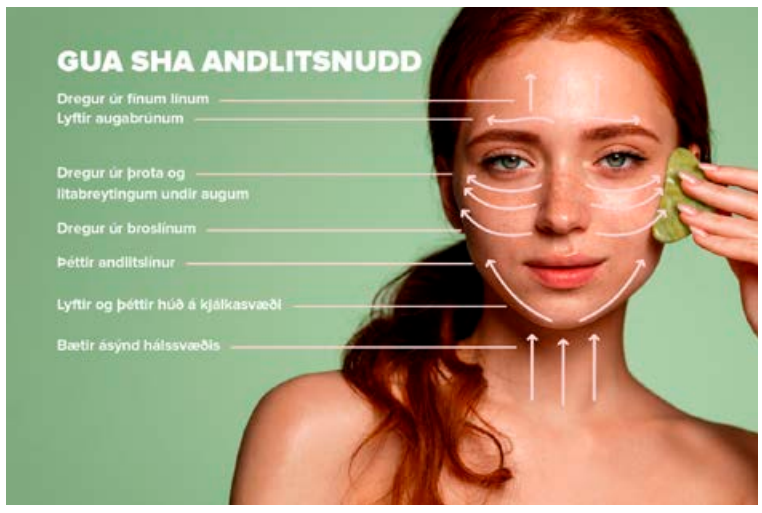
Eva Dögg elskar allt sem tengist heilbrigði húðarinnar.

„Gua Sha er ævaforn og náttúruleg kínversk aðferð sem notuð hefur verið til að meðhöndla hina ýmsu sjúkdóma í gegnum tíðina. Meðferðin losar um stíflaða orku í líkamanum og eykur þar með blóðflæði og örvar eitlakerfið. Með tímanum hefur svo þróast mýkri útgáfa af Gua Sha sem er sérstaklega ætluð fyrir andlitið. Hún er þetta Gua Sha sem við þekkjum í dag og hefur öðlast miklar vinsældir,“ greinir Eva frá.

Nuddað með Gua Sha-steini

Gua Sha er steinanudd með fallegu, heildrænu ritúali fyrir húðina og sem hefur óteljandi kosti fyrir líkama og sál.

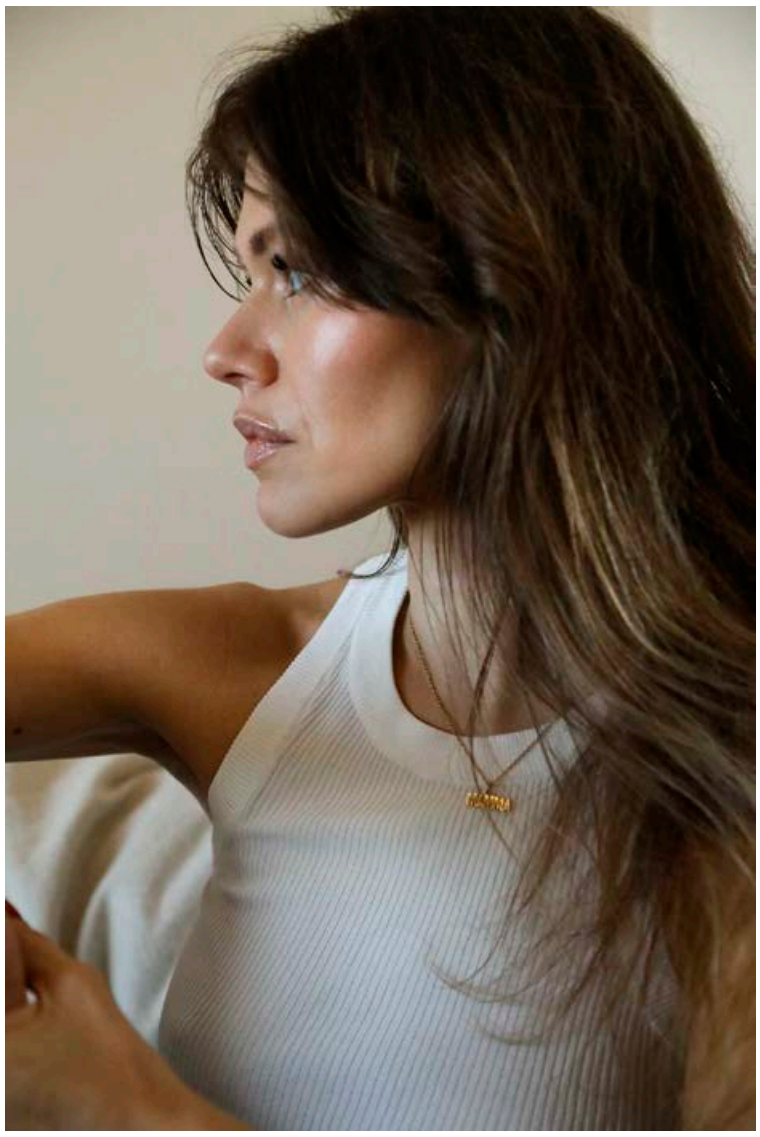
„Að framkvæma Gua Sha-nudd á sjálfum sér er frekar einfalt en mikilvægt er að það sé gert rétt. Meginreglan á bak við Gua Sha-tæknina er að veita húðinni raka



> **Gua Sha getur dregið úr bólgum, fínum línum og dökkum hringjum í kringum augu og mótað andlitið ef nuddið er framkvæmt á réttan hátt.**
>
> Eva Dögg Rúnarsdóttir

og nota svo vægan þrýsting og endurtekið nudd með Gua Sha-steini frá nálarstungupunktum að eitlavegum. Gott er að byrja á bringunni, fara svo upp hálsinn og hnakkann og klára alveg það svæði áður en andlitið sjálft er nuddað. Svo byrjar maður alltaf á annarri hlið andlitsins, klárar hana og nuddar svo hina hliðina,“ útskýrir Eva Dögg og heldur áfram:

„Þegar andlitið er nuddað byrjar maður alltaf á kjálkalínu og höku og fer svo upp á kinnina, að augnsvæði, þvert á augabrúnina og svo frá enni upp á hárlínu. Við endum svo á því að „tæma eitlaveginn“ með langri stroku frá enni niður á háls. Því næst nuddum við hina hlið andlitsins og einbeitum okkur allra síðast að því að nudda sérstök svæði eins og svæðið á milli augabrúnanna, svæðið í kringum nefið og varirnar.“



Eva Dögg segir mikilvægt að rækta líka huga, líkama og sál. MYND/HELGI ÓMARS

Uppskrift Evu Daggar að vellíðan

- Komdu þér fyrir á þægilegum stað, andaðu inn, andaðu út og náðu innri ró.
- Kveiktu á kerti með notalegri angan.
- Nærðu húðina með rakageli frá Mádara Time Miracle Hyaluron-rakageli. Það er rakabomba fyrir allar húðgerðir og afar létt, olíulaust rakagel. Rakagelið fer hratt inn í húðina, gefur henni meiri fyllingu, og mýkri og sléttari áferð.
- Nuddaðu andlitið létt með Gua Sha þegar rakagelið er komið á andlitið. Það losar um spennu í andlitsvöðvum, dregur úr þrota og færir húðinni heilbrigðan og fallegan ljóma.

Fylgist með Evu Dögg á @evadoggrunars og @rvkritual

Losar um staðnaða orku

Til að meðhöndla vandamálasvæði eru ýmsar meðferðir í boði með Gua Sha-steinanuddi.

„Gott er að taka fyrir eitt svæði í einu og einblína á það,“ segir Eva Dögg. „Við hverja nuddstroku endum við strokuna með því að hrista aðeins steininn upp við húðina til að tæma eitlaveginn og losa um staðnaða orku. Þegar húðsvæði er meðhöndlað með svona endurteknu nuddi skapar það tómarúm sem veldur því að úrgangsvökvi dregst að húðinni frá vefjum líkamans og við viljum losa vel um alla vökvasöfnun. Með Gua Sha-nuddinu erum við nefnilega alltaf að vinna með bandvefinn og sogæðakerfið.“

Eva segir ekki síður mikilvægt að nýta þennan tíma til að hugsa um öndunina.

„Að muna að anda djúpt og slaka vel á, passa sig að vera slakur í öxlum með upprétt bak og opna bringu. Auðvelt er að stífna upp í öxlunum og draga þær upp að eyrum, en það viljum við alls ekki. Hugsum um líkamsstöðuna og öndunina, og einnig að hugsa fallega til okkar sjálfra og um okkur sjálf, því allt tengist það saman. Það þýðir ekkert að nudda á sér andlitið fyrir framan spegilinn og hugsa um hvað maður er óánægður með sig og hvað mætti betur fara; það er harðbannað! Nýtum frekar tímann í að sinna huga, líkama og sál.“

Að ástunda reglulegt Gua Sha-nudd hefur marga kosti, að sögn Evu Daggar.

„Það losar um spennu í andlitsvöðvum, dregur úr þrota, eykur kollagenframleiðsluna og færir húðinni fallegan og heilbrigðan ljóma. Gua Sha getur einnig dregið úr bólgum og minnkað sársauka, til dæmis í kringum kjálka og höfuð. Einnig getur Gua Sha dregið úr fínum línum og dökkum hringjum í kringum augu og mótað andlitið ef nuddið er framkvæmt á réttan hátt.“

Nú er 20 prósenta afsláttur af öllum húð-, snyrti- og gjafavörum í Lyfju. Vellíðan í öskju er á sérstöku tilboði á Einstökum tilboðsdögum Lyfju dagana 8. til 13. nóvember. Askjan kostar þá 4.999 krónur. ■

Sjá meira á lyfja.is

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið rit-stjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Guðmundur Hilmarsson,** gummih@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **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,
Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

GG SPORT

Opnunarhátíð skíðadeildarinnar 9.-19. nóvember

Við opnum skíðadeildina okkar og sláum til veislu!

... og það verður mikið um að vera.

Kíktu við á skemmtilega viðburði!

9. nóv **10:30** Opnunarhátíðin hefst – Fyrstu 30 viðskiptavinirnir fá gjafapoka!

10. nóv **16:30 Við gefum gönguskíðapakka!** Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins gönguskíðapakka! **17:00 Kynning:** Val á gönguskíðum fyrir byrjendur.

Lau. 12.nóv Langur laugardagur, **opið kl. 11-18**.
13:00 Bobbi skíðakappi frá Ísafirði sýnir skíðaprepp á gönguskíðum!
Möndlubásinn verður á svæðinu milli kl. 11-17 og ristar möndlur fyrir áhugasama

Sun. 13. nóv Sunnudagsopnun **kl. 12-16**

14. nóv **16:30 Við gefum fjallaskíðapakka!** Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins fjallaskíðapakka! **17:00 Kynning:** Val á fjallaskíðum fyrir byrjendur.

18. nóv **16:30 Við gefum snjóbrettapakka!** Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins snjóbrettapakka! **17:00 Kynning:** Val á snjóbrettum fyrir byrjendur

19. nóv Lokadagur opnunarhátíðar.
13:00 Valdimar Flygering mætir á svæðið og heldur uppi giggi!

Tilboð á skíða-pökkum!

Við lækkum verðin!

30% afsláttur

af skíðavörum og flottir tilboðspakkar á skíðum og snjóbrettum!

Glæsilegir vinningar

Ertu góð/ur að giska?

Komdu í GG Sport og taktu þátt í skemmtilegum leik og þú getur unnið skíðapakka!

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

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Lau. 11-18, Sun. 12-16

Miklu meiri lífsgæði með Protis Liðum

Protis – nordic nutrition er íslenskt vörumerki sem sérhæfir sig í hágæða fæðubótarefnum. Formúlur Protis eru háþróaðar fyrir hámarksvirkni. Undirstaða vörunnar Protis Liðir er kraftur úr íslensku hafi.

Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði.

Protis Liðir er náttúrulegt fæðubótarefni sem unnið er úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskprótíni, fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Pétur er búsettur á Sauðárkróki og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti, sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Pétur segir að Protis Liðir hafi hentað honum frábærlega og gert honum kleift að fara aftur að hreyfa sig og hjóla, en áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjánum. Hann fann mikinn mun á sér eftir fimm daga notkun og honum versnar fljótt ef hann sleppir því að taka Liði.

MYND/AÐSEND

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil sex árum. Annað hnéð er brjósklaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóski. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stokkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst líka erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi, en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid, sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að útskýra þetta, en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjánum,“ segir hann.

Fór að geta hjólað

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir sex árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömuleiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skoðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjáliðaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 28 árum þegar ég var að hlaupa utanvegar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr, þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsli. Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum. Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Ég hef hins vegar fundið mig á reiðhjólinu enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítil umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á hverjum degi.“

Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín sem er í Protis Liðum.

> Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu.
>
> Pétur Björnsson

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið kondroitín súlfat. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, joði og járni og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum amínósýrum, sérstaklega tryptófan, auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjósk og liðvökva. ■

Verslaðu á protis.is eða í öllum helstu stórvörumörkuðum og apótekum.

Stefnan er alltaf sett á að vinna og gera betur

Arna Sif Ásgrímsdóttir, leikmaður Vals í fótbolta, var valin besti leikmaður Bestu deildar kvenna af leikmönnum deildarinnar. Hún segir stefnuna setta á fleiri titla og að bæta sig enn frekar sem leikmann.

starri@frettabladid.is

Arna Sif Ásgrímsdóttir, leikmaður Vals, var valin besti leikmaður Bestu deildar kvenna í ár en Valskonur urðu Íslandsmeistarar annað árið í röð auk þess að vinna Mjólkurbikarinn.

Það voru leikmenn deildarinnar sem völdu hana og segir Arna Sif viðurkenninguna vera fyrst og fremst gríðarlegan heiður. „Valsliðið var frábært í sumar og að mínu mati komu margir leikmenn liðsins til greina. Mér þykir vænt um þessa viðurkenningu.“

Valskonur eru þó ekki saddar að hennar sögn og er stefnan sett á þriðja Íslandsmeistaratitilinn í röð næsta sumar. „Það er alltaf erfitt að verja titla. Okkur tókst það í ár og stefnan er alltaf sett á að vinna og gera betur. Svo að gera það í þriðja sinn verður erfitt en við megum ekki vera saddar. Valskonur mæta fullar sjálfstrausts en auðmjúkar inn í nýtt undirbúningstímabil. Þetta verður mikil vinna og við þurfum að undirbúa okkur vel til að ná markmiðum okkar.“

Arna Sif Ásgrímsdóttir, leikmaður Vals í fótbolta, var ánægð með tímabilið.

MYND/AÐSEND

Langar í fleiri titla

Arna Sif varð 30 ára fyrr á árinu og segist vonandi eiga nokkur góð ár enn í boltanum. „Mig langar að vinna fleiri titla á næstu árum, halda áfram að vaxa sem leikmaður og njóta hverrar mínútu. Svo er alltaf möguleiki á að fara út aftur en ég hef spilað í Svíþjóð, Skotlandi og á Ítalíu.“

Hún segist mjög bjartsýn fyrir hönd íslenskrar kvennaknattspyrnu. „Hún hefur verið í miklum vexti síðustu ár. Það koma stundum tímar þar sem ég hugsa hvort við séum ekki komin lengra en þetta. En jákvæðu hlutirnir eru fleiri en þeir neikvæðu og ég hugsa að það sé full ástæða til að vera bjartsýn.“

Vill búa á Akureyri

Auk þess að leika með Val er Arna Sif sjávarútvegsfræðingur og fótboltaþjálfari. „Utan fótboltans elska ég göngutúra, samveustundir með fjölskyldu og vinum og góðan mat. Ég hef einnig gaman af því að lesa, hekla og hugsa vel um sjálfa mig og fólkið í kringum mig.“

Hún segir ekki alveg ljóst hvað taki við eftir að ferlinum lýkur. „Eitt er þó alveg öruggt og það er að ég ætla alla vega að búa á Akureyri en þar er ég fædd og uppalin. Mér finnst líklegast að það sem taki við eftir fótboltann verði meiri fótbolti, bara í öðru hlutverki.“

Spurt og svarað:

Hver er uppáhaldsæfingin og hver er í minnstu uppáhaldi?

Ég gæti eytt heilli æfingu í reitabolta. Mér finnst fátt skemmtilegra en góður reitur. Það er ekkert sérstakt sem kemur upp í hausinn á mér ef ég hugsa um hvað er leiðinlegt. Ætli það væri ekki hlaup án bolta. Sú æfing kemst alla vega ekki á topp fimm.

Hvað færðu þér helst í morgunmat?

Morgunmatur er uppáhaldsmáltíð dagsins hjá mér. Þessa dagana er ég að vinna með hafragraut, til dæmis graut með próteindufti í botninum, skyr hrært með hnetusmjöri ofan á, ávextir og fræ ofan á skyrið. Ég held að ég segi á hverju kvöldi: Vá, hvað ég hlakka til að fá mér graut í fyrramálið!

Hvað finnst þér gott að fá í kvöldmat?

Taco er í miklu uppáhaldi á mínu heimili.

Hvert er besta millimálið?

Hleðsla og ristað brauð með banana.

Hver er erfiðasti mótherjinn?

Ég ætla að segja danska landsliðskonan Pernilla Harder.

Hverju þakkar þú helst löngum og farsælum ferli?

Fyrst og fremst fjölskyldunni minni. Ég elti systkini mín á æfingar og fékk fótboltadelluna frá þeim. Ég hef alltaf fengið mikinn stuðning frá mínu fólki. Það hafa verið alls konar veggir sem ég hef þurft að klessa á, erfiðir tímar og mótlæti sem þroskaði mig mikið og styrkti mig. Svo hef ég haft marga frábæra þjálfara og liðsfélaga sem hafa hjálpað mér mikið.

> Valsliðið var frábært í sumar og að mínu mati komu margir leikmenn liðsins til greina. Mér þykir vænt um þessa viðurkenningu.
>
> Arna Sif Ásgrímsdóttir

Hvernig kemur þú þér í gírinn fyrir leik?

Með tónlist! Ég hlusta mikið á tónlist á leikdögum, til dæmis meðan ég útbý morgunmatinn, í leikdagsgöngutúrnum, þegar ég græja mig fyrir mætingu og á leiðinni í leikinn.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út?

Ég myndi segja að ég væri svona B+ manneskja. Mér finnst bæði gott að vakna snemma og sofa aðeins lengur. Svo lengi sem ég hef tíma fyrir góðan morgunmat og góðan kaffibolla þá er ég í góðum málum.

Ertu nammigrís?

Nei, ég myndi ekki segja það. Ég elska súkkulaði samt! En ég er meira fyrir góðan mat. ■