

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 23. nóvember 2022



Suður-amerísk veisla í Bíó Paradís

starri@frettabladid.is

Þessa dagana stendur yfir kvikmyndahátíðin Latin American Film Festival í Bíó Paradís í Reykjavík. Hátíðin er samstarfsverkefni sendiráða Argentínu, Chile, Kólumbíu, Venesúela, Perú og Mexíkó.

Sýndar verða sex nýjar og nýlegar kvikmyndir þar sem matur, tónlist og gleði verða í hávegum höfð.



Í dag, miðvikudag, verður kvikmyndin 1976 frá Chile frumsýnd en hún var í keppnisflokki á kvikmyndahátíðinni í Cannes á þessu ári. Myndin fjallar um Carmen, sem

tekur að sér að fela ungan mann í Chile árið 1976 með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

Konsúll Chile á Íslandi, Michel Andrés Lavín, verður viðstaddur sýninguna.

Ókeypis skemmtun

Á morgun verður sýnd myndin Frumbyggjamorðinginn frá Perú. Myndin fjallar um fjóra vini sem halda hátíð til heiðurs verndara bæjarins, til þess að lina sorgir vegna nokkurra mannhvarfa.

Að sýningunni lokinni verður sérstakt tilboð á perúskum drykk á Bíóbarnum. Hljómsveit Kristofers Rodríguez Svönussonar mun halda uppi stuðinu ásamt DJ Javi Valiño og ýmislegt spennandi matarkyns verður til sölu.

Ókeypis er á allar myndir hátíðarinnar en henni lýkur sunnudaginn 27. nóvember. Hægt er að kynna sér dagskrána á bioparadis.is. ■



Inga Björk Ingadóttir starfar sem tónlistarkona, tónlistarkennari og músíkmeðferðaraðili. Hún segir músíkmeðferðina koma að góðum notum í kennslunni, sérstaklega þegar hún sinnir sértækri tónlistarkennslu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Um heilunargildi tónlistar

Inga Björk hefur sinnt músíkmeðferð fyrir skjólstæðinga á Íslandi frá árinu 2011. Hún segir fagið lengra á veg komið erlendis en hér á landi þrátt fyrir ótvíræðan jákvæðan ávinning fyrir skjólstæðinga sem hljóta hana. **2**

Alla daga gegn kulda og sól

BEST I TEST Best-i-Test 2022

EVY TECHNOLOGY

DAILY UV FACE MOUSSE

LONG-LASTING HIGH-SPF PROTECTION

30

MINI-GREEN / POLLUTION-DEFENSE FOR ALL SKIN TYPES

PREVENTS DARK SPOTS, FINE LINES & HYALURONIC ACID

Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Jóhanna María
Einarsdóttir
jme
@frettabladid.is

Inga Björk Ingadóttir er menntuð tónlistarkona og músíkmeðferðarfræðingur. Eftir burtfararpróf í pianóleik frá Tónlistarskóla Kópavogs árið 1999 fór hún í háskólanám í músíkmeðferð í Berlín 2001–2006. Í kjölfarið starfaði hún við músíkmeðferð og sértæka tónlistarkennslu í Þýskalandi og Austurríki á hinum ýmsu stofnunum, bæði á heilbrigðis- og uppeldissviði. „Frá árinu 2011 hef ég svo boðið upp á músíkmeðferð hér á Íslandi. Ég hef starfað á ýmsum sviðum í mínu meðferðarstarfi, einna helst með börnum og ungmennum. En einnig í klínískra geiranum við líknandi meðferð á sjúkrahúsi sérhæfðu í krabbameinslækningum,“ segir Inga Björk.

Árið 2014 stofnaði Inga Björk Hljómu sem hún starfrækir í Hafnarfirði. Hún er starfandi tónlistarkona og hefur aðsetur í Hljómu. „Ég er tónskáld, lýrurleikari og söngkona. Ég hef gefið út tvær breiðskífur og allnokkrar smáskífur auk myndbanda, og held reglulega tónleika: nú síðast með Matthíasi Hemstock slagverksleikara. Í Hljómu sinni ég einnig bæði músíkmeðferð og sértækri tónlistarkennslu. Einnig held ég þar námskeið fyrir yngsta tónlistarfólkið og tek daglega á móti skjólstaðingum og nemendum frá eins árs gömlum og upp úr.“ Ásamt starfi sínu í Hljómu sinnir Inga Björk sértækri tónlistarkennslu í Tónlistarskóla Hafnarfjarðar og Tónlistarskóla Kópavogs.

Það býr tónlist í okkur öllum

„Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á tónlist og fólki og starfið mitt sameinar þessi áhugasvið á svo skapandi og magnaðan hátt. Hver og einn skjólstaðingur kemur á sínum eigin forsendum og við finnum í sameiningu hentugustu leiðina um tónlistina. Við í tónlistinni og hún í okkur. Því það býr jú tónlist í okkur öllum.“

Músíkmeðferð segir Inga Björk að sé hvort tveggja fræðigrein og meðferðarform. „Tónlist í öllum sínum fjölbreyttu formum hefur frá örófi alda verið notuð á eflandi, uppbyggjandi og heilandi máta, enda eru jákvæðir eiginleikar hennar svo magnaðir og ótal margir. Það var svo fyrir miðbik síðustu aldar að það fór að þróast fræðigrein um heilunargildi tónlistar og hægt var að læra um það og öðlast sérfræðipækkingu í faginu. Samhliða hefur fagfólki um allan heim unnið mikilvæga rannsóknarvinnu á greininni sem sýnir fram á djúpstæð áhrif músíkmeðferðar og ótvíræðan jákvæðan ávinning fyrir skjólstaðinga sem hljóta hana.“

Inga Björk er félagi í Fismús, félagi músíkmeðferðarfræðinga á Íslandi, og var formaður félagsins 2015–2018. „Samkvæmt skilgreiningu Fismús, er músíkmeðferð skipulögð notkun tóna, hljóða og hreyfinga sem beitt er til að auka vellíðan eða endurnýja, viðhalda og þróa andlega og líkamlega heilsu og/eða getu. Sérstök tón- og hljóðareiti, eða eiginleikar og eðlisþættir tóna og hljóða, og tengsl sem myndast í tónlistarreynslunni eru notuð af sérfræðingi í þeim tilgangi að ná settum markmiðum í meðferð, kennslu og endurhæfingu fólks sem á við líkamleg, andleg og félagsleg vandamál eða fötlun að stríða.“

Hér á landi eru nokkrir sem sinna músíkmeðferð, en eins og búast má við eru fleiri sem sinna faginu í löndunum í kringum okkur. Þar er aðgengi að námi í



Inga Björk stofnaði Hljómu í Hafnarfirðinum árið 2014.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Inga Björk sinnir yngri kynslóðinni mikið í tónlistarkennslu. Hér taka börn þátt í Barnahörpunni, hópnámskeiði fyrir 2-6 ára.

MYNDIR/ABSENDAR

faginu en músíkmeðferð er ekki kennd hér á landi á háskólastigi. Einnig eru teymisvinna fagaðila og fjölbættari meðferðarúr-ræði þar lengra á veg komin en á Íslandi,“ segir Inga Björk.

Þarf að vera tónlistarmenntaður til þess að geta fundið áhrif músíkmeðferðar?

„Músíkmeðferð er fyrir alla og er engin tónlistarkunnáttu kraftist. Starfssvið okkar sem músíkmeðferðaraðila er því afar fjölbreytt. Við sinnum alls konar fólki; mæðrum og fyrirburum, börnum og ungmennum með ýmsar áskoranir, fullorðnum í líkamlegum og/eða andlegum veikindum í klínísku teymi, fólki með heilabilun eða í líknandi meðferð, svo nokkur dæmi séu tekin.“

Meðferðarvinnan er einnig afar einstaklingsmiðuð. Yfirbragð og viðfangsefni hvers meðferðarferlis er eins fjölbreytilegt og við erum öll ólík. Hljóðfæri sem eru notuð eru af öllum stærðum og gerðum. Röddin, hreyfing, textar, tónar og þögn eru svo nokkur dæmi um þætti sem koma líka við sögu.“

Þú sinnir líka tónlistarkennslu.

”Ég finn fyrir mikilli vakningu hjá tengdum starfsstéttum og tónlistarskólum og breyttri sýn á aðgengi að tónlistarnámi.

Inga Björk

Blandast aðferðir músíkmeðferðar eitthvað inn í kennsluna og öfugt?

„Sértæk tónlistarkennsla er náskyld músíkmeðferðinni. Sviðin skarast að einhverju leyti og þar er handbragð músíkmeðferðarfræðingsins alltaf til staðar. Ég finn fyrir mikilli vakningu hjá tengdum starfsstéttum og tónlistarskólum og breyttri sýn á aðgengi að tónlistarnámi. Allir eiga að fá tækifæri til tónlistarnáms, óháð áskorunum sínum. Og með hjálp okkar fagfólksins á tónlistarnám og sköpun að laga sig að þörfum barnanna og ungmennanna en ekki öfugt.“



Inga Björk vinnur með alls konar fólki. Hér kemur nemandi fram fyrir framan samnemendum sína.



Börn elska tónlist.

MYND/OLGA BJÖRT ÞÓRÐARDÓTTIR



Tónlist hefur heilandi áhrif og hefur fylgt manningum frá örófi alda. Það býr tónlist innra með okkur öllum.

Bjartari framtíð án ofbeldis

Soroptimistar um allan heim standa fyrir 16 daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi frá 25. nóvember til 10. desember. Soroptimistar hafa verið með slíkt átak á alþjóðlegum baráttudegi gegn ofbeldi gagnvart konum og stúlkum í þrjá áratugi.

elin@frettabladid.is

Guðrún Lára Magnúsdóttir, forseti Soroptimistasambands Íslands, segir að það sé markmið soroptimista að vinna að bættari stöðu kvenna, gera háar kröfur til siðgæðis, vinna að mannréttindum öllum til handa, vinna að jafnrétti, framförum og friði með alþjóðlegri vináttu og skilningi. „Við viljum vekja athygli á raunverulegum aðstæðum sem konur, börn og fólk almennt býr við í ofbeldissamböndum. Tölur þar um staðfesta að sjö tilkynningar um heimilisofbeldi eða ágreining bárust lögreglunni á degi hverjum, eða 205 tilkynningar á mánuði, fyrstu sex mánuði ársins 2022,“ segir hún.

„Eins og undanfarin ár erum við þátttakendur í að koma mikilvægum og skýrum skilaboðum til allra varðandi 16 daga átakið. Á þennan hátt getum við sáð fræjum til einhverra sem búa við bágar aðstæður og segjum: „Soroptimistar hafna ofbeldi.“

Til að vekja athygli á áttakinu hafa Soroptimistar óskað eftir því við utanríkisráðherra, Þórdísi



Kolbrúnu Reykjavíkur Gylfadóttur, að hún beiti sér fyrir því, eins og forverar hennar hafa gert, að öll sendiráð okkar Íslendinga erlendis verði roðagyllt þessa sextán daga sem átakið stendur yfir. Í ár bættum við um betur og óskum eftir því að öll ráðuneyti á Íslandi verði roðagyllt. Þessi áskorun nær einnig til allra opinberra bygginga á Íslandi og þar spila klubbarnir lykilhlutverk í að roðagylla landið með því að hvetja sín sveitarfélög og kirkjur til þess. Hér á landi eru starfandi nítján Soroptimistaklúbbar,“ segir Guðrún Lára.

„Stjórn landssambands Soroptimista á Íslandi er í marga mánuði að undirbúa verkefnið og hefur

hver stjórnarkona sitt hlutverk í því en við deilum verkefnum niður á okkur. Haldnir eru fundir með Soroptimistasysturum í Evrópu þar sem verið er að miðla upplýsingum og ákvarðanir teknar um hverjir séu áherslupættir áttaksins.

Áherslan í ár felst í fræðslu um hvernig koma megi auga á og stöðva ofbeldi í nánum samböndum. Þessi fræðsla þarf að koma fyrir sjónir almennings meðal annars með milligöngu Soroptimista með því að deila þeim fróðleik sem þegar er til hér á landi um þetta mikilvæga málefni. Þar skiptir upplýsingasíða 112 miklu máli.

Í ár mun stjórn landssambands

Guðrún Lára er forseti landsambands Soroptimista á Íslandi. Soroptimistar hafna öllu ofbeldi og verða með átak þess efnis næstu daga.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Áherslan í ár felst í fræðslu um hvernig koma megi auga á og stöðva ofbeldi í nánum samböndum.

Soroptimista ásamt klúbbunum um land allt styrkja tvö verkefni, annars vegar Sigurhæðir og hins vegar Kvennaathvarfið sem ætla að byggja nýtt neyðarathvarf. Húsið yrði fyrsta sérhannaða neyðarathvarfið á Íslandi fyrir konur og börn sem eru að flýja ofbeldi.

Hægt er að leggja söfnuninni lið með því að leggja inn á reikning Soroptimistasambands Íslands, 0319-13-701113, kennitala 551182-0109.“

Afhending styrkja fer fram 10. desember á degi Soroptimista,“ segir Guðrún Lára en vel hefur gengið að vekja athygli á málinu. „Ég hef setið sem forseti samtakanna í tvö ár og greini mun á því hversu mikla athygli verkefnið fær milli ára, að ekki sé minnst á að konur í samtökunum eru frjóar í að vekja athygli fólks á áttakinu með alls kyns söluvarningi og hinum ýmsu uppákomum.

Soroptimistar eru alþjóðleg samtök kvenna sem hafa það að markmiði að stuðla að jákvæðri heimsmynd, þar sem samtakamáttur kvenna nær fram því besta sem völ er á. Samtökin vinna að bættari stöðu kvenna, að mannréttindum öllum til handa sem og jafnrétti, framförum og friði með alþjóðlega vináttu og skilning að leiðarljósi. Soroptimistar stuðla að menntun kvenna og stúlkna til forystu.

Soroptimistar um allan heim munu slást í för með um 6.000 samtökum í 187 löndum sem leidd eru af Sameinuðu þjóðunum til að vekja athygli á kynbundnu ofbeldi gegn stúlkum og konum með þátttöku í 16 daga áttakinu #roðagyllumheiminn, #orange-the-world. Roðagyllti liturinn sem er litur áttaksins táknar bjartari framtíð án ofbeldis gegn konum og stúlkum. ■

Hvannarróttin bjargaði næturbrotinu

Svefntruflanir af völdum næturbrotts höfðu fylgt Halldóri Kjartanssyni í nokkur ár þegar hann prófaði að taka inn Hvannarrót frá ICEHERBS. Í dag segist hann ekki sleppa skammti.

Haldór byrjaði að finna fyrir tíðari þvaglátum fyrir um þremur árum síðan og hafði næturbrotið neikvæð áhrif á gæði nætursvefnisins. „Mín rúttína er þannig að ég fer oftast að sofa á milli tólf og eitt. Síðustu ár hef ég vaknað klukkan fjögur eða fimm hverja nótt til þess að pissa. Ég starfa sem framkvæmdastjóri hjá fyrirtæki með náttúrulegar snyrtivörur. Þegar ég vakna svona á nóttunni fer hugurinn af stað fyrir næsta dag. Þá getur verið erfitt að sofna aftur og oftast var ég að dorma til sjö. Ég var því ekki að ná nema um 4-5 tíma samfelldum svefni alla jafna,“ segir Haldór.

Fyrir vikið varð Haldór virkilega þreyttur þegar liða fór á daginn. „Ég stunda útivist og hreyfingu, geng á fjöll og fer í golf. Svo fer ég í hot yoga í ræktinni. Ef nætursvefninn er ekki í lagi þá nennir maður ekki í hot yoga eftir vinnudaginn. Maður dettur miklu frekar í óhollustu og kaffidrykkju og sofnar svo yfir kvöldfréttunum.“

Fann mun eftir nokkra daga

„Ég hef ekki farið til læknis enda hef ég lesið að þetta tengist aldrinum. Menn fá oft tíðari þvaglát upp úr fimmtugu. En ég hafði prófað ýmis erlend bætiefni sem áttu að hjálpa til við þetta vandamál. Mér fannst ekkert virka nógu mikið. Meðal annars keypti ég rándýra stóra dollu af einhverju sem hafði engin áhrif á mig. Ég hafði líka prófað að minnka vökvainntöku seinnipart dags, en það varð bara



Haldór Kjartansson segir það hafa bjargað nætursvefninum að þurfa ekki lengur að vakna á nóttunni til að fara á klósettið.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



til þess að ég varð mun þyrstari en ella seinna um kvöldið. Ég var heldur ekkert spenntur fyrir því að geta aldrei fengið mér vatn eða stöku björglas á kvöldin.

Svo las ég víðtal við einhvern sem hafði tekið inn hvannarrótina frá ICEHERBS og mælti með henni fyrir þetta vandamál. Ég ákvað

að slá til fyrir um hálfu ári síðan og prófa. Það tók bara nokkra daga og ég fann því líkan mun á mér. Í stað þess að vakna upp úr fjögur þá sef ég nú samfleytt til sjö á hverri nóttu. Það munar því gríðarlega að sofa sjö tíma á nóttu í stað fjögurra. Það er gott að vakna úthvöldur á morgnana og það er líka gott fyrir dagvinnuna og geðheilsuna.“

Tekur þrjár á dag

„Ég tek tvær töflur af hvannarrót á kvöldin fyrir svefninn og eina í hádegjunni. Ég tek því alls þrjár yfir daginn. Þetta fækkar klósettferðunum yfir daginn og ég sef samfleytt alla nóttina, þökk sé hvannarróttinni. Ég hef ekki breytt neinu öðru í minni rúttínu. Ég drekk enn þá fjóra kaffibolla á dag og þann seinasta strax eftir kvöldmat. Ég er bara sáttur við að þetta virki fyrir mig á mínum forsendum. Einnig finnst mér það skipta máli að þetta sé náttúru-

leg framleiðsla. Ég hef tröllatru á náttúrulegum vörum og ég er sáttur við að taka þetta inn því ég veit að það eru engin skaðleg efni í þessu. Svo er það mikill plús að þetta sé íslensk framleiðsla. Að versla íslenskt styrkir efnahaginn og atvinnulífið í landinu.“

Fer Esjuna eins og ekkert sé

Góður nætursvefn og að taka réttu vítamínin segir Haldór að séu hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig. „Í dag er ég hraustur. Ég fer Esjuna og 2-3 sinnum í ræktina í viku hverri. Ég held að margir vanmeti hversu mikið góður nætursvefn hefur að segja þegar kemur að heilsunni. Ég veit það í dag hvað hann er dýrmætur fyrir mig því hann gerir mér kleift að stunda þá hreyfingu sem ég vil. Í dag er ég sáttur og sæll með lífið og hlakka til sumarsins.“

Hvannarróttin frá ICEHERBS
Hvannarrót er úr íslenskrum aeti-

hvönn, sem heitir á latínu Angelica archangelica. Ætíhvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og róttin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvasandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarróttin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtabeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætíhvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálfu til forna, en hún vex aðallega á norðlægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina en róttin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarróttar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi ætíhvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætíhvönnin sé einkar virk og öflug jurtt. ■

Hvannarróttin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverzlunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Kláði í kynfærum er ekki alltaf sveppasýking

Óþægindi á ytri kynfærum og í leggöngum kvenna eru oft meðhöndluð sem sveppasýking, en um helmingur tilfella á sér aðra skýringu. Fjölmargir þættir geta valdið óþægindum á ytri kynfærum og í leggöngum eins og kláða, sviða, roða, ertingu, bólgu og aukinni útferð.

Óþægindi á ytri kynfærum og í leggöngum koma í flestum tilfellum fram vegna bólgu (e. vulvovaginitis). Bólga myndast þegar heilbrigðar varnir húðar eða slímhúðar hafa brostið. Slíkt getur til dæmis gerst vegna sýkinga af völdum baktería, sveppa eða veira, jafnvel vegna ertandi- og ofnæmisvaldandi efna.

Bakteríur eru hluti af náttúrulegri flóru legganga og stuðla að heilbrigði þeirra. Þegar ójafnvægi kemst á samsetning bakteríuflórunnar getur sýking komið upp. Ójafnvægi getur skapast þegar breyting verður á sýrustigi í leggöngum og magni kvenhormóna. Það gerist yfir tíðahringinn, á meðgöngu, við brjóstgjöf, við tíðahvörf og við inntöku á hormónum eins og getnaðarvarpillunni. Einnig er þekkt að tíðablóð hafi áhrif á sýrustig og konur finni fyrir kláða og öðrum óþægindum dögum fyrir blæðingar og í nokkra daga á eftir. Sæði getur líka raskað jafnvægi bakteríuflórunnar og getur þannig valdið óþægindum í leggöngum eftir samfarir. Það sem einkennir bakteríusýkingar er þunnfljótandi og oft illa lyktandi útferð.

Sveppir eru þekkt orsök óþæginda á kynfærum kvenna. Óþægindin eru oftast vegna sveppsins *Candida albicans* sem er



Notkun ertandi efna hefur aukist og er þau að finna víða, til dæmis í ilmefnum, nærfötum, sápum, dömubindum, túrtöppum, smokkum, sleipiefnum.

Ójafnvægi getur skapast þegar breyting verður á sýrustigi í leggöngum og magni kvenhormóna.

sápa er notuð á kynfæri en hana ætti að nota sparlega og aldrei upp í leggöng.

Rosonia reddar þessu

Rosonia lækningavörurnar meðhöndla og fyrirbyggja óþægindi á kynfærum kvenna. Þær draga fljótt úr kláða og ertingu og vinna gegn sýkingum, bæði á ytri kynfærum og í leggöngum. Vörurnar eru náttúrulegar, án hormóna og innihalda hvorki ilmefni né parabena.

Rosonia VagiCaps eru litil mjúk hylki sem sett eru upp í leggöng. Hylkin leysast hratt upp og slá fljótt á kláða og sviða. Þau vinna gegn sýkingum, vernda slímhúðina og stuðla að náttúrulegri flóru legganga. Hylkin má nota á meðgöngu, eftir fæðingu og við brjóstgjöf, bæði til meðhöndlunar og fyrirbyggjandi. Mælt er með að nota 1 hylki í leggöng að kvöldi í eina viku, eða eftir þörfum.

Rosonia froðan er notuð við óþægindum á ytri kynfærum. Froðuna má einnig nota við endaþarm. Rosonia slær fljótt á kláða, ertingu og græðir sára húð. Hún vinnur gegn sýkingum og hentar vel eftir háreyðingu og rakstur. Rosonia er bæði rakagefandi og græðandi og hentar konum sem eru að jafna sig eftir fæðingu. Froðan er borin á hreina húð eftir þörfum, þornar fljótt og klístrast ekki. ■



hluti af náttúrulegri flóru legganga og veldur ekki sýkingu nema að magn hans verði óeðlilegt. Inntaka sýklalyfja, meðganga, sykursýki, járnskortur, ónæmisbæling og inntaka hormóna eykur líkur á sveppasýkingu. Það sem einkennir sveppasýkingar er þykk, kekkjótt og lyktarlaus útferð.

Ertandi efni eru einnig orsaka-valdur óþæginda á kynfærum og í leggöngum. Notkun ertandi efna hefur aukist og er þau að finna víða, til dæmis í ilmefnum, nærfötum, sápum, dömubindum, túrtöppum, smokkum, sleipiefnum. Rakstur skapahára og aðrar háreyðingaraðferðir eru oft mjög ertandi fyrir húðina og valda óþægindum í kjölfarið. Það sama gildir þegar

Rosonia Vagi Caps eru hylki sem sett eru upp í leggöngin. Rosonia froða er fyrir ytri kynfæri.

Einstök tilfinning að vinna gullið

Birta Líf Þórarinsdóttir vann gullverðlaun á Norðurlandamóti barna og unglunga í lyftingum fyrir í þessum mánuði. Markmið hennar eru fyrst og fremst þau að njóta og hafa gaman af að æfa og keppa.

starri@frettabladid.is

Ísland eignaðist fjóra Norðurlandameistara á Norðurlandamóti barna og unglunga í lyftingum sem fram fór í Garðabæ fyrir í þessum mánuði. Birta Líf Þórarinsdóttir, sem varð tvítug á árinu, var eina konan í sigurhópnunum að þessu sinni en hún lyfti 86 kílóum í snörun og 107 kílóum í jafnhendingu sem gerir 193 kíló samanlagt og dugði til gullverðlauna í 76 kílóa flokki unglunga.

Hún segir það hafa verið einstaka tilfinningu að vinna gullið. „Tilfinningin var frábær. Það var sérstaklega gaman að vinna titilinn á heimavelli þar sem það kom mikið af fólki sem ég þekkti til að horfa á mig og hvetja.“

Annasamir mánuðir

Birta Líf hefur stundað íþróttir mjög lengi og var til dæmis í fótbolta og fimleikum á sínum yngri árum. „Árið 2017 byrjaði ég í CrossFit og kynntist þar ólympískum lyftingum. CrossFit hefur í raun alltaf verið mín aðalíþrótt og ég hef keppt á þó nokkrum mótum úti um allan heim, þar á meðal heimsleikunum árið 2018. Ólympískar lyftingar eru hluti af CrossFit en þær hafa alltaf verið minn helsti styrkleiki. Þess vegna



byrjaði ég einnig að keppa í þeim.“

Mánuðirnir fyrir mótið hafa verið annasamir hjá henni, sérstaklega síðustu tveir mánuðir. „Ég fór til Madrid, Sviss og Danmerkur í haust að keppa á CrossFit-mótum. Vegna þessara móta var ég ekki með einhvern sérstakan undirbúning fyrir Norðurlandamótið.

Ég fékk svo óvænt boð þremur dögum fyrir mót um að keppa á Smáþjódaleikunum í ólympískum lyftingum sem haldnir voru á Kýpur, helgina fyrir Norðurlandamótið. Þar gekk mér mjög vel, náði öllum mínum lyftum og bætti minn besta árangur. Þetta gerði mikið fyrir sjálfstraustið mitt fyrir komandi Norðurlandamót.“

Litil hvíld fram undan

Og það eru næg verkefni fram undan hjá henni. „Ég keppti á Íslandsmóti unglunga í lyftingum í lok desember og í byrjun janúar fer ég til Miami að keppa í CrossFit. Ég stefni svo á að keppa á Evrópumóti U23 í lyftingum sem verður haldið á næsta ári. Markmiðið er fyrst og fremst að njóta og hafa gaman af að æfa og keppa. Mig langar til þess að halda áfram að keppa og safna reynslu þar sem ég er að stíga mín fyrstu skref í fullorðinsflokki.“

Után lyftinga og CrossFit stundar Birta Líf diplómanám í styrktar- og þolþjálfun við Háskólann í Reykjavík sem hún klárar í vor. „Svo er ég að vinna í Hinu húsinu og er einnig þjálfari í CrossFit í WorldFit.“ ■

Birta Líf Þórarinsdóttir vann til gullverðlauna á Norðurlandamóti barna og unglunga í lyftingum fyrir í þessum mánuði.

MYND/ADSEND

Spurt og svarað

Hver er uppáhaldsæfingin og hver er í minnstu uppáhaldi?

Uppáhaldsæfingin mín er ólympískar lyftingar, eða snörun og jafnhending. Sú sem er í minnstu uppáhaldi er hlaup. Ég er hins vegar komin á hlaupaprógramm til að reyna að breyta því.

Hvað færðu þér helst í morgunmat?

Annaðhvort fæ ég mér beyglu eða jógúrt með músli.

Hvað finnst þér gott að fá í kvöldmat?

Almennt borða ég fjölbreytt og hollan mat, en það sem er í miklu uppáhaldi er pítsa eftir góða æfingu.

Hvert er besta millimálið?

Mér finnst gott að grípa í Barbells-próteinstykki, skyrskvísu og einn iskaldan Nocco með.

Hver er erfiðasti andstæðingurinn?

Erfiðasti andstæðingurinn er maður sjálfur. Maður hefur aldrei stjórn á því sem aðrir gera.

Hvaða þættir skipta mestu máli, til lengri tíma lítið, upp á góðan árangur í íþróttinni?

Að æfa jafnt og þétt og vera „consistent“.

Einnig finnst mér mjög mikilvægt að hafa gaman af því að æfa, því að um leið og þetta er hætt að vera gaman ertu ekki lengur að gera þetta fyrir sjálfan þig.

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir mót?

Ég er ekki með neina sérstaka rútinu. Ég verð alltaf nokkuð stressuð fyrir mót, en um leið og ég byrja að hita upp breytist stressið í spennu sem kemur mér í girinn.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út?

Mér finnst gott að sofa út en það er ekki vandamál fyrir mig að vakna snemma ef að ég þarf þess.

Ertu nammigrís?

Stutta svarið er já.

Það var sérstaklega gaman að vinna titilinn á heimavelli þar sem það kom mikið af fólki sem ég þekkti til að horfa.

Birta Líf