



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Regluleg hreyfing hægir á áhrifum og einkennum öldrunar.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYBÓR

Regluleg hreyfing er mikilvæg

gummi@frettabladid.is

Mikilvægt er að eldra fólk takmarki kyrrsetu og hreyfi sig reglulega. Meginráðlegging fyrir eldra fólk er sú að það stundi miðlungs erfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur á degi hverjum. Heildartímanum má skipta upp í nokkur tímabil yfir daginn, til dæmis 10-15 mínútur í senn.

Regluleg hreyfing hægir á áhrifum og einkennum öldrunar, veitir andlegan og líkamlegan styrk til að takast á við dagleg verkefni og hjálpar fólki að viðhalda getunni til að vera sjálfbjarga í daglegu lífi.

Styrktarþjálfun er sérstaklega gagnleg rosknu fólki, meðal annars til að viðhalda hreyfifærni og stuðla að auknu gönguöryggi. Í mörgum bæjarfélögum er boðið upp á leikfimi fyrir eldra fólk og víða eru gönguhópar og sundtímar sérstaklega fyrir eldra fólk.

Á heilsuvera.is eru tekin saman nokkur ráð fyrir fólk sem er 60 ára og eldra en ávinningur reglulegrar hreyfingar á efri árum er meðal annars:

- Aukinn styrkur og liðleiki.
- Úthald við leik og störf eykst.
- Betra jafnvægi.
- Minni hætta á byltum.
- Betri andleg liðan.
- Hjarta- og æðakerfið vinnur betur.
- Hægir á beinþynningu.
- Aukið sjálfstæði lengur.



Mæðgurnar Dána Íris Guðmundsdóttir og Íris Gunnarsdóttir, eigendur númer eitt, setja lýðheilsu landsmanna í öndvegi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Látum okkur líða sem best, alltaf

Margir setja sér markmið um bætta heilsu í upphafi nýs árs. Þín heilsa er ástríða heilsuvöru- fyrirtækisins númer eitt sem óskar landsmönnum gleðilegs og heilsusamlegs árs 2023. **2**

„Við mæðgur setjum okkur alltaf ný markmið fyrir komandi ár og höfum haft að leiðarljósi að þau séu raunhæf og hugsanlega ekki of krefjandi. Við höfum þá skoðun að litlu hlutirnir skipti máli og þegar kemur að bættri heilsu ber helst að nefna góða næringu, hreyfingu, svefn, hugleiðslu og öndun.“

Þetta segir Íris Gunnarsdóttir, stofnandi og eigandi heilsuvöru- fyrirtækisins númer eitt sem flytur inn fyrsta flokks bætiefni og vörur sem stuðla að betri liðan og heilbrigði. Númer eitt er fjölskyldufyr-

irtæki sem Íris rekur ásamt dóttur sinni Diónu Írisi Guðmundsdóttur.

Þær Íris og Dána Íris þakka öllum sínum tryggu og góðu viðskiptavinum samskiptin á árinu 2022 og hlakka mikið til að heyra enn meira í þeim á nýjarinu.

„Á áramótum er gott að staldra við og hugleida forgangsroðun og hvað hugsanlega megji bæta á nýju ári. Margir nota þetta tækifæri til að fara yfir bætiefnainntökuna og skipuleggja hana betur. Við höfum trú á því að með því að taka inn gæðabætiefni, ásamt því að huga

að ofangreindum þáttum, getum við orðið besta útgáfan af okkur sjálfum,“ segir Íris.

Fullkomin lausn fyrir gleymna

Vörumerkin eru nú sjö talsins og bætist áttunda vörumerkið við núna í janúar, en vörurnar fást í flestum apótekum, stórmörkuðum og heilsuvöruverslunum. Fyrst má nefna eigið vörumerki, númer eitt, sem samanstendur af sótthreinsivörum með sérvöldum 100 prósent hreinum ilmkjarnaolíum sem gefa vörunum einstakan og ljúfan ilm.

Nýjasta vörulína númer eitt eru bætiefnabox í umhverfisvænum umbúðum sem innihalda fimm sérválin hágæða bætiefni fyrir hvern dag.

„Bætiefnaboxin eru fullkomin lausn fyrir þau sem eiga það til að gleyma að taka inn bætiefnin sín. Öll erum við ólík og því settum við saman sex mismunandi box fyrir fólk með ólíkar þarfir. Skammtastærðin er hárnákvæmt ákvörðuð og samsvarar meðferðarskömmum sem jurtalæknar mæla með,“ upplýsir Íris um bætiefnabox

Alla daga gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

númer eitt sem koma í hand-
hægum umbúðum sem er auðvelt
að kippa með sér hvert sem er.
Hver dagskammtur inniheldur
sérvalin næringarefni og jurtir sem
valin eru með samvirkni í huga.
„Mörgum þykir erfitt að feta sig
áfram í heimi bætiefna enda er
framboðið gríðarlegt og vörurnar
eins misjafnar og þær eru margar.
Stór hluti Íslendinga tekur inn
bætiefni og flestum er umhugað
um gæði þeirra. Gæði og virkni
fara hönd og hönd og við lögðum
strax ríka áherslu á að gæðin yrðu
ofar öllu. Þess vegna leituðum við
til virtra framleiðenda í Dan-
mörku sem vinna bætiefnin beint
úr fæðu og uppfylla alla nauðsyn-
lega gæðastaðla,“ greinir Íris frá.
Hún segir mörgum vaxa í augum
að finna hvaða bætiefni sé best að
taka.

„Einn stærsti kosturinn við
bætiefnaboxin frá númer eitt er
einfaldleikinn. Allt er í einum
pakka og flækjustigið því ekkert.
Maður velur einfaldlega pakkann
sem hentar manni hverju sinni og
tekur svo inn daglegan skammt,“
útskýrir Íris um bætiefnaboxin
sem heita Kjarni, Kyrrð, Orka,
Vörn, Kona 45+ og Karl 45+.
„Bætiefnaboxin frá númer eitt
eru einföld, þægileg og örugg
lausn. Þau eru framleidd á algjör-
lega náttúrulegan hátt og byggja
á þekkingu úr hefðbundnum
læknávisindum og á margra
alda reynslu af lækningarmætti
náttúrunnar. Áhersla er lögð á að
opna augu fólks fyrir mikilvægi
náttúrulegra bætiefna í plöntu- og
matvælaformi. Við erum sann-
færðar um að það sé formið sem
líkama okkar er eðlislægt að nýta
til að fá næringarefni. Þess vegna
líkjust bætiefnin mjög mikið mat-
vælum sem við neytum dagsdag-
lega,“ upplýsir Íris.

Vítamín, steinefni og jurtir
bætiefnanna frá númer eitt eru
unnin úr plöntum og án allra
ónauðsynlegra iðefna og aukefna.
„Þau eru mild, frásogast vel og
eru náttúruleg viðbót við daglegt
mataræði. Bætiefnin Karl 45+,
Vörn og Kyrrð eru vegan og öll
línan er glúten- og mjólkurlaus.
Þannig stuðlum við að bættri lýð-
heilsu almennings og spurning
dagsins ætti alltaf að vera: „Hvern-
ig liður mér í dag?“ Okkar svar við
því er ætíð það sama: „Láttu þér
líða sem allra best, alltaf!“ segir
Íris.

Membrasin við þurrki

Í þeim frosthörkum og fimbul-
kulda sem lagst hafa yfir Ísland að
undanfögnu hafa margir fundið
fyrir þurrki í húð, hári, augum, nefi
og leggöngum.
„Allt er gjörsamlega að skrælna,
loftið er þurrt, náttúran er þurr
og við erum þurr,“ segir Dána
Íris. „Veðrinu stjórnun við ekki
en við getum hjálpað kroppnum
að tækla þennan leiðinda þurrk
með Membrasin sem inniheldur
góðar fitusýrur. Þær eru öflugar
þegar kemur að því að vinna gegn
þurrki og á síðustu árum hafa
niðurstöður rannsókna sýnt að
ómega 7-fitusýran hjálpar til við
þurrk en hún finnst meðal annars
í hafþyrnisolíu sem Membrasin
vörurnar innihalda.“
Membrasin vörurnar koma í
pörum sem vinna vel saman en
einnig hvor í sínu lagi.
„Membrasin Vision er sér-
hannað fyrir augu og fæst bæði
til inntöku og með augnúða.
Membrasin Vision-bætiefnið
inniheldur einstaka blöndu af
SBA24® hafþyrnisolíu sem er rík
af ómega 7, lúteini og zeaxantíni
til að vernda slímhúð augnanna,



Mæðgurnar Diana Íris og Íris setja sér alltaf ný og raunhæf heilsumarkmið um áramót.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Kjarni er öflugt bætiefnabox.

Reynslusögur



Ég hef tekið „KONA 45+“-
bætiefnaboxið frá númer eitt
síðustu 3 mánuði og finn að
ég hef miklu meiri og jafnari
orku yfir daginn. Hárið mitt
hefur aldrei verið eins gott og
það tengi ég einungis við að
vítamínin eru að hafa áhrif.
Ég sef líka betur og þó svo ég
vakni að nóttu til þá sofna ég
strax aftur, það er alveg nýtt
fyrir mér. Mæli 100% með!
Íris Björk Jónsdóttir



Ég byrjaði að taka inn
„KJARNA“ fyrir sjö mánuðum.
Tók það inn í tvo mánuði
og ákvað þá að skipta yfir í
„ORKU“-boxið, en fann fljótt
að mig langaði að skipta aftur
yfir í „KJARNA“, hann einfald-
lega hentaði mér betur. Ég
á auðveldara með að vakna
á morgnana, er með jafnari
orku yfir daginn og þarf ekki
á orkudrykkjum að halda
eins og áður. Ég er líka ein-
beittari og finn mikinn mun á
meltingunni.
Jóhann Marel Viðarsson



Membrasin er frábær lausn fyrir þurra húð, hár, augu, nef og leggöng.

sjónhimnu og tárafilmu. Hún
styrkir augnbotnana og verndar
gegn bláum geislum frá tölvu og
skjáum farsíma,“ upplýsir Dána
Íris og heldur áfram:
„Þess má geta að SBA24® haf-
þyrnisolía er sú olía sem mest
hefur verið rannsökuð á heims-
vísu. Samsetning, öryggi og verkun
hafa verið klínískt sannreynd.“
Vision-augnúðinn er vegan
og inniheldur hafþyrnisolíu og
hýalúrónat.
„Hafþyrnisolían styrkir fitulag
tárafilmunnar og ver augun
gegn þurrki. Hýalúrónat styður
við vatnsbindigetu tárkökvans,
smyr augun og kemur í veg fyrir
frumuskemmdir. Hún hentar
vel fyrir viðkövæm augu og engin
vara með hliðstæð innihaldsefni
er á markaði,“ útskýrir Dána
Íris um Membrasin vörurnar
sem eru framleiddar í Finnlandi
undir ströngustu gæðakröfum og
flokkaðar sem lækningatæki með
sannaða virkni.
Membrasin Moisture eru sér-
hannaðar vörur sem vinna gegn
þurrki í húð og slímhúð og saman-
standa af bætiefni til inntöku
og kremi til að nota í leggöng
og á kynfæri.
„Talið er að átta af hverjum
tíu konum upplifi legganga-
þurrk einhvern tímann á
ævvinni. Bætiefnið er algjört
dúndur fyrir alla slímhúð og
húðina almennt og margir
taka það í vetrarþurrkinum.
Bætiefnið inniheldur ómega
3, 6, 7 og 9 fitusýrur og A- og
E-vítamín. Kremið er horm-
ónalaus meðferð sem hefur
góð áhrif á bakteríuflöru
legganga og er það allra
besta sem við getum gert
til að næra slímhúðina innan
frá. Kremið inniheldur hreina
hafþyrnisolíu, hýalúrónsýru

og mjólkursýrur til að viðhalda
réttu sýrustigi í leggöngum,“
greinir Dána Íris frá og nefnir að
nú í janúar bætist þriðja parið við
vörulínuna sem sérstaklega er
ætlað fyrir einstaklinga með mjög
viðkövæma, þurra húð og exem.

Hágæða freyðitöflur

Fyrirtækið flytur inn hágæða
freyðitöflur frá Trace Mine-
rals sem eru vegan, glúten- og
sykurlausar, GMP-vottaðar og án
erfðabreyttra hráefna. Vöru-
línan samanstendur af fjórum
tegundum, það er magnesíum og
steinefnasöltum.
„Um 75 prósent einstaklinga
fá ekki nægilegt magnesíum úr
daglegri fæðu. Magnesíum fyrir-
finnst í mörgum fæðutegundum,
svo sem kjöti, fiski, brauði, pasta,
hrisgrjónum og mjólkurvörum,
en mataræði okkar hefur breyst
mikið frá því sem áður var,“ segir
Íris.
Magnesium er nauðsynlegt
fyrir gott andlegt jafnvægi, sterk
bein og tennur, það bætir svefn,

hefur góð áhrif á hjarta- og æða-
kerfið, getur unnið gegn of háum
blóðþrýstingi, stuðlar að eðlilegri
slökun vöðva og vinnur gegn sína-
drætti og fótaóeirð.
„Magnesíum stuðlar að eðlilegri
vöðva- og taugastarfsemi og er
eitt af aðalefnunum sem þarf til
að byggja upp og styrkja bein.
Þá spilar það stóran sess í nær
300 lífefnafræðilegum ferlum
líkamans,“ upplýsir Íris.
Max-Hydrate Energy, Endur-
ance og Immunity innihalda
steinefni og sölt.
„Ef okkur skortir steinefni og
sölt getum við fundið fyrir ein-
kennum eins og orkuleysi, minn-
istruflunum, fótapirringi eða
þurrki í húð svo eitthvað sé nefnt.
Trace Minerals freyðitöflurnar
viðhalda eðlilegu jafnvægi vökva-
búskapar okkar; þær eru einstak-
lega góðar á bragðið og án allra
aukefna og sykurs,“ greinir Íris frá.

Melatónín loksins á Íslandi

Þær Íris og Dána Íris segja sanna
ánægju að kynna fyrir lands-
mönnum Sleep Aid-munnúðann
sem inniheldur 1 milligramm af
melatónín og var nýlega leyft í
sölu á Íslandi.
„Sleep Aid er fyrir þá sem eiga
í vandræðum með að festa svefn,
vakna oft á nóttunni eða eru
með svefntruflanir. Góður svefn
er nauðsynlegur til að viðhalda
eðlilegri líkamstarfsemi og góðri
heilsu. Ef við fáum ekki nægan
svefn getur það valdið vanlíðan
og aukið hættu á ýmsum kvillum,
sérstaklega ef um langvarandi
svefnleysi er að ræða,“ segir Dána
Íris.
Svefntruflanir geti verið af
ýmsum ástæðum, til dæmis af
völdum álags og sjúkdóma.
„Þá eru ákveðnir hópar í meiri
hættu á svefntruflunum en aðrir;
þau sem vinna vaktavinnu,
ferðast oft á milli landa, þjást af
kvíða, þunglyndi eða langvarandi
verkjum, og konur á breytinga-
skeiði,“ útskýrir Dána Íris.
Sleep Aid melatónín munnúð-
inn er bragðgóður og inniheldur
200 dagskammta. Hann er vegan,
laktósa- og glútenfrír, einfaldur og
þægilegur í notkun og aðeins fyrir
fullorðna.
„Melatónín stytir tímann sem
þarf til að sofna og gagnleg áhrif
koma fram þegar 1 milligramms
af Sleep Aid melatónín er neytt
rétt fyrir svefn. Talið er að munn-
úði nýst líkamanum allt að 50
prósent betur en hefðbundnar
töflur og hylki því innihald hans
frásogast beint í gegnum slímhúð
munnhols og út í blóðrásina,“
útskýrir Dána Íris. ■

Vörurnar fást í flestum apó-
tekum, stórmörkuðum og heilsu-
vöruverslunum. Allar nánari
upplýsingar á numereitt.is.



Til vinstri má sjá Sleep Aid melatónín-munnúðann sem fæst loksins á Íslandi. Til hægri má sjá úrval freyðitöflulínunnar frá Trace Minerals.

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR Í MELTINGUNNI?

Bio Kult Candéa inniheldur 7 tegundir
frostpurrikaðra og sýrupolinna gerlastofna



Bio Kult Candéa er sérhönnuð
góðgerlablanda sem hefur það að
markmiði að styðja við heilbrigða
þarmaflóru og heilbrigða flóru á
viðkvæmum svæðum.

Bio-Kult góðgerlar henta vel
sanhliða sýklalyfjum en mælt er
með að Bio-Kult sé tekið 1-2 klst.
eftir inntöku sýklalyfjanna fyrir
bestan árangur.

Bio-Kult®
Candéa®

Þjónusta

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

SPÁMIÐILL
ER BYRJUÐ AFTUR

- SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
- MEÐ HJÁLPIÐ AÐ HANDAN
- HEILLUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTTI

S. 5574391

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Til bygginga

NÝKOMIÐ BANKIRAI HARÐVIÐARPALLAEFNI 21X145MM VERÐ 1.950 KR METERINN

slétt beggja megin, ofnþurrkað. Lengdir frá 2,44 upp í 5,50 metrar. Harðviður til húsbýgginga. Sjá nánar á vidur.is Vatnasklæðning 21x125mm, panill 10x85mm, útihurðir 5,4cmx210cmX80,90,100) Eurotec skrufur, Penofin og Armstrong Clark harðviðarolíur. Uppl. hjá Magnúsi í síma 660 0230, á magnus@vidur.is og frá kl 10-14 á Öseyrarbraut 2 Hafnarfirði.

Heilsa

Heilsuvörur

gottcbd.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Pinulítill st. íb. 30fm f. reglusaman eldri einst. Sv. 108. Verð 120 þús. per mán. með hit/raf. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 11-16.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

HEILBRIGT LOFT
HEILBRIGÐ HEIMILI

LOFTRÆSTIKERFI MEÐ VARMAENDUVINNSLU

- BETRI LOFTGÆÐI
- RÉTT RAKASTIG
- MINNA RYK
- FÆRRI ÖRVERUR
- MINNA ORKUTAP

ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?

Íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is