

Heilsurækt

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 16. mars 2023

Kynningar: OsteoStrong, Breiðu bökin, Saga Natura, Mulier.



Pálína Pálsdóttir hefur heiðarleikann að leiðarljósi og þykir skemmtilegast að miðla þekkingu sinni um heilbrigði til almennings. Hér er hún með son sinn Hendrik í fanginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ástfangin af spegilmynd sinni og líkama

Lífsstílsleiðbeinandinn Pálína Pálsdóttir er einn vinsælasti áhrifavaldur landsins þegar kemur að heilsurækt. Hún er sögð koma með sólina inn í lífið og stefnir að því að gera Ísland að hamingjusamasta landi í heimi.

thordisg@frettabladid.is

„Ég er afar ástfangin af spegilmynd minni fyrir utan að mér finnst ég vera aðeins of grónn. Eftir að ég breytti mataræði mínu og lífsstíl er ég varla með neinar bólgur. Ég dýrka að horfa á líkama minn og vita að hann er hamingjusamur og flæðið gott. Bólguástand skiptir svo miklu máli fyrir líkamlega heilsu, og ég hef ekki orðið veik síðan ég fékk Covid fyrir hálfu öðru ári, fyrir utan svæsna gubbupest um daginn.“

Þetta segir lífsstílsleiðbeinandinn Pálína Pálsdóttir, spurð hvernig henni lítist á spegilmynd sína og líkamsform.

Pálína er með góðan boðskap til þjóðarinnar.

„Þó svo að margir væru til í að gleyma því að Covid hafi nokkurn tímann átt sér stað er það því miður ekki raunin. Í Covid staðnaði þjóðfélagið í heild sinni og einnig líkamar okkar. Mörg okkar fengu ekki að vinna, nánast enginn fékk að fara í líkamsrækt né sund, og öll skipulögð hreyfing

var lögð niður. Flæðið stoppaði því ekki bara í samfélaginu heldur einnig í líkómunum þjóðarinnar. Ef við erum ekki með flæði í líkamanum nær blóðið ekki að flytja súrefni til marga líffæra og vefja sem gerir að verkum að við verðum þreyttari og nenum minna. Sogæðavöðvinnur leikur ekki heldur lausum hala um líkamann og getur ekki hreinsað út rusl sem byggist upp í líkama okkar við niðurbrot og efni sem við innbyrðum í gegnum mat og fleira. Gott blóðflæði og gott

sogæðafæði er undirstaða lífs og til að geta komið í veg fyrir alls kyns lífsstílssjúkdóma er mikilvægt að sinna þessum þáttum vel. Ofan á þessa stöðnun herjaði svo vírusinn á ónæmiskerfið sem vann hörðum höndum við að endurheimta heilsuna,“ greinir Pálína frá.

Hún segir þjóðina enn vera að hlúa að sárum Covid.

„Heilbrigðiskerfið nær ekki að halda jafnvel utan um okkur og við þurfum á að halda og jafnvel þótt gert væri grín að því í

Áramótaskaupinu er það því miður staðreynd. Við þurfum því að vera duglegri að axla ábyrgð á eigin heilsu og mikilvægt að fræðast um hvað sé gott að borða og hvað ekki til að lifa sem heilsusamlegast. Til dæmis hefur verið sýnt fram á að unnar matvörur, geta verið afar skaðlegar fyrir heilsuna, valdið bólgum í líkamanum sem svo minnka flæði og þar með getu ónæmiskerfisins til að ráðast á veikindi sem koma inn fyrir varnir líkamans.“



» **Líkaminn man eftir áföllum**
Pálína kveðst hafa verið barnið sem var aldrei í íþróttum og fannst líkamsrækt ömurleg.

„En eftir að hafa átt eldri strákinn minn átján ára gömul, og eftir þínu erfið unglingsár, kviknaði einhver eldur og ég áttaði mig á hvað líkamsrækt hefur mikinn lækningamátt fyrir líkama og sál. Ég var 22 ára þegar ég þurfti að horfast í augu við lífið og fara í endurhæfingarúrræði á Akureyri sem gjörbreytti lífi mínu. Þar voru sálrænar meðferðir samtvinnadar líkamlegum meðferðum og það breytti öllu, þar á meðal mér og ég öðlaðist nýtt líf,“ segir Pálína sem í kjölfarið fór í sálfræðinám ásamt því að mennta sig í einkaþjálfun.

Í endurhæfingunni nyrðra var hún langyngst í hópi kvenna og ekki komin með líkamlega kvilla út frá sínum áföllum.

„En allar konurnar í hópnum voru með líkamsmeiðsl og lífsstíls-sjúkdóma sem hægt var að tengja við áföll sem þær höfðu orðið fyrir á ævi sinni. Líkaminn man það sem komið hefur fyrir og hann geymir það ef ekki er unnið í því. Þess vegna fer fólk oft og tíðum í kulnun þegar líkaminn gefur sig vegna líkamlegs og andlegs álags. Áföllin geymast í litlum „pökkum“ innra með okkur og setjast í líffæri, vefi og vöðva þar sem þau sitja þar til við gerum eitthvað í þeim. Ellegar skemma þau út frá sér því taugakerfið getur ekki unnið rétt. Það stakk mig að allar þessar konur voru svo fallegar að utan sem innan og mér fannst það svo sorglegt að ég ákvað að sérhæfa mig í bættri heilsu kvenna til að reyna að koma í veg fyrir að þær einfaldlega lömuðust í lifinu,“ segir Pálína.

Hún segir reyndar auðvelt að hvetja fólk til dáða, hvort sem það eru konur, börn eða karlar.

„Maður þarf að hlusta af ein-lægni og leyfa manneskjunni að vera nákvæmlega eins og hún er, spyrja hana persónulegra spurninga og leyfa henni að kynnast sjálfri sér. Ég er góð í að taka eftir smáatriðum og því var auðvelt fyrir mig að benda þeim á árangurinn sem þær náðu, láta þær horfa í spegil og verða ástfangar af spegilmynd sinni. Því það fyrsta sem þarf til að sjá bata af einhverju tagi er að byrja að elska sjálfan sig og átta sig á því að maður er ekki áfallið sem hefur komið fyrir mann. Maður er nógu góður, alveg sama hvað hefur gerst.“

Að setja sjálfan sig í forgang

Pálinu er best lýst sem heilara. Hún er með háskólagráðu í sálfræði og ýmsa titla sem hún hefur safnað til að þekkja líkamann betur, hvernig hann geymir áföll og getur losað sig við þau.

„Ég hef mikinn áhuga á því að hjálpa fólki að liða betur í lifinu. Það geri ég með því að auka flæði hjá þeim með líkamsrækt og jóga, eða með því að hjálpa því að mýkja sig upp með rúllum fyrir bandvef, bandvefslosun, heilun og nuddi.“

Hún sérhæfir sig í skemmtilegum æfingum.

„Í ræktinni á maður ekki að þurfa að litla stanslaust á klukk-una heldur njóta þess að svitna og anda. Fyrir mér eru skemmtilegar æfingar þær sem maður gleymir sér við vegna einbeitingar við að gera þær rétt. Það er til dæmis afar erfitt að gera tvíhöfðakrullu og gleyma sér. Æfingar sem mér finnst svo að ætti að forðast eins og heitan eldinn eru þær sem setja skrytið álag á hrygginn, en allt er þetta persónubundið og fyrir þau sem eru með brjóslos þarf að fara rólega í ýmsar æfingar.“

Spurð um bestu og árangursríkuustu heilsuræktina, svarar Pálína: „Ætli svarið sé ekki bland í poka. Þegar allt er gert í hófi, ekkert er



” Allir geta komist í sitt draumaform. Metnaður er lykilatriði og það að setja sjálfan sig í forgang.

of mikið og við hlúum að öllum hliðum heilsuræktarinnar. Við verðum öll að stunda styrktarþjálfun af einhverju tagi, annars hverfa vöðvarnir með aldrinum, og svo er algjör skylda að teygja og rúlla, og gera einhvers konar þolþjálfun fyrir hjarta og tauga-kerfið.“

Fyrir Pálinu er draumaformið að vera laus við bólgur og bjúg.

„Með réttu mataræði og metnaði í að rúlla sig, fara í nudd, stunda jóga, heita og kalda potta, og styrktarþjálfun geta allir komist í sitt draumaform. Metnaður er þar lykilatriði og að setja sjálfan sig í forgang. Við eigum bara eitt líf og mörg eyða mörgum klukkustundum á dag á samfélagsmiðlum en hreyfa sig ekki neitt og skilja svo ekkert í því af hverju þau eru þreytt, þrútin og verkjuð.“

Sjálf ræktar Pálína sinn innri mann, líkama og sál á marga vegu.

„Jóga gerir hvað mest fyrir mig. Þar næ ég góðri djúpslökun og að gleyma mér. Þessa dagana er ég á erfiðum tímamótum og hef þurft að sinna mínum innri kjarna

aðeins meira. Ég nota óhefðbundnar leiðir eins og hugleiðslu inn í orkustöðvarnar. Nýverið prófaði ég dáleiðslu í fyrsta sinn og mæli með að allir prófi slíkt. Þar náði ég að vinna úr miklu síðan úr barn-æsku sem hafði ýtt undir að mér fannst ég ekki nógu „góð“, ásamt því að losa mig við kvíða sem blundaði djúpt innra með mér. Ég fer einnig til heilara sem vinnur með orkustöðvarnar. Göngutúr í náttúrunni er líka sígildur, þar sem gróður er mikill og trén há. Þar get ég hengt vandamál á greinarnar og skilið þau eftir.“

Með orma í maganum

Pálína er með þúsundir fylgjenda á Instagram sem fylgjast með heilræðum hennar og fróðleik um heilsurækt og mataræði.

„Ég er mikill lestrarhestur, með algjöran limheila og það skemmtilegasta sem ég geri er að miðla þekkingu minni áfram til almennings. Ég vil að við verðum hamingjusamasta þjóð í heimi en til þess þurfum við að huga að heilsunni sem í augnablikinu er á þínu brothættum stað. En ég er alltaf með góð ráð til að elska sjálfan sig betur, vera jákvædari og velja hollari kostinn þegar kemur að mat og hreyfingu,“ segir Pálína sem hefur heiðarleika að leiðarljósi sem áhrifavaldur á Instagram.

„Ég kem alltaf til dyranna eins og ég er klædd og samfélag mitt á Instagram hefur heillast af því. Ég er afar persónuleg og alltaf tilbúin að hjálpa. Ég tala líka um hluti sem ekki allir eru tilbúnir að ræða. Í brennidepli í fyrra voru sníkjudýr í maga okkar sem ógna bæði líkamlegri og andlegri heilsu. Ég fór ítarlega í mitt innra ástand og benti samfélaginu á að fara í ristilskolon hjá Heilsunni minni í Hafnar-

” Margt af mínum heilsuvanda í árána rás var tilkomið sökum þess að ég var með mikið af ornum í maganum sem engum hafði tekist að finna en komu í ljós í kjölfar ristilskolunar.

firði eftir að í ljós kom að margt af mínum heilsuvanda í árána rás var tilkomið sökum þess að ég var með mikið af ornum í maganum sem engum hafði tekist að finna en komu í ljós í kjölfar ristilskolunar.“

Pálína gerði líka uppgötvun þegar hún fór til Grikklands þar sem lítið er um unnar matvörur og oliur.

„Öll aukakílóin sem höfðu hlaðist utan á mig á meðgöngu hrundu af mér og ég ákvað að kynna mér áhrif unninna olía á mannslíkamann. Þar kom í ljós að þær eru afar skaðlegar heilsu okkar í miklu magni og því ákvað ég að taka þær út. Ég fjallaði mikið um þetta á Instagram, sem fékk mikla athygli því margir eru orðnir ráðþrota þegar kemur að því hvað á að borða. Sjálfri hefur mér aldrei liðið eins vel í líkamanum og eftir að ég tók þennan viðbjóð út úr fæðunni og hef fengið mikið af jákvæðum reynslusögum frá fylgjendum mínum um það sama. Ég var alltaf að berjast við að vera undir ákveðinni tölu á vigtinni en núna berst ég fyrir því að vera

Pálína segir fólk þurfa að elska sig sjálft aðeins meira. Þá muni það alltaf setja heilsu sína og heilsuræktina í forgang.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

fyrir ofan ákveðna tölu. Ég er ekki hlynnt öfgamataræði eins og keto og veganisma sem er alveg fallett hugtak en það er afar erfitt að fá öll næringarefni á slíku mataræði, nema maður viti nákvæmlega hvað maður er að gera.“

Andleg heilsa er allt

Pálína keppti áður í bikinífittness með góðum árangri en segist hætt slíkum keppnum.

„Mig langar alltaf aftur upp á svið en eins skemmtilegt og það er langar mig frekar að þjálfa þau sem taka þátt í slíku. Að mínu mati ættu konur ekki að keppa mikið í þessu sporti því hormóna-búskapurinn fer oft í rugl og það hefur áhrif á svo marga mikilvæga ferla í kvenlíkamanum.“

Hún segir erfitt að svara því hvað henni þykir erfiðast þegar kemur að viljastyrk í ræktinni.

„Því ég þarf frekar að sannfæra mig um að ég þurfi að hvíla mig. Ég held að fólk þurfi bara almennt að elska sjálft sig aðeins meira. Þá mun það alltaf setja heilsuræktina í forgang.“

Innt eftir því hvort tilveran sé ríkulegri þegar maður er í fanta-formi, segir Pálína:

„Þegar ég var í fitness var lífið ekkert endilega betra því hausinn fer oft í rugl þegar maður er í niðurskurði. Í dag, þegar ég rúlla mig reglulega, fer í núvitundar-göngur, stunda jóga og styrktarþjálfun, fer í heita og kalda potta, og er með litíð af bólguum, þá já, er lífið miklu betra. Það er líka svo gott þegar maður fer að borða hreina fæðu og er ekki stútfullur af úrgangi í þörmunum því þá virka öll ferli líkamans svo miklu betur. Mest af serótíninu okkar er tekið upp í görnunum og margir á þunglyndislyfjum sem auka þau efni í líkamanum. Ef fólk veldi hins vegar betri fæðu og passaði upp á ristilinn gæti ef til vill einhver prósenta sleppt því að taka inn þunglyndislyf. Ekki að ég sé á móti því að taka þunglyndislyf en það væri betra ef líkaminn gæti séð um að framleiða þessi efni sjálfur og hjálpa okkur að liða betur,“ segir Pálína.

Hún hefur að markmiði að hjálpa einstaklingum að létta skap sitt samhliða því að léttast og bæta líkamsgetu sína.

„Andleg heilsa er allt. Ef maður hefur hana ekki skiptir engu hvernig maður litur út. Því ef maður er ekki með rétt hugarfar og talar niður til sín er erfitt að bæta líkamlega heilsu. Það felst kraftur í orðum og maður er það sem maður segir og hugsar. Ef maður er alltaf að níða skóinn af sjálfum sér gerist allt miklu hægar og stundum gerist einfaldlega ekki neitt.“

Kemur með sólina inn í lífið

Pálinu liður best í faðmi fjölskyldu og vina þar sem ást og kærleikur ríkir og hún hefur háleit markmið.

„En besta tilfinningin er þegar ég leiði góðan götátíma í World Class og finn róna sem fólk býr yfir þegar það gengur út. Ég fékk einu sinni að heyra að að ég kæmi með „sólina inn í lífið“ og það besta sem ég geri er að hjálpa fólki að finna ró og kærleika í lifinu. Við vinkona mín erum í þann veginn að stofna nýtt fyrirtæki og markmiðið að gera Ísland að besta landi í heimi. Við byrjuðum auðvitað á byrjunarreit en höfum nú gert tíu ára plan þar sem við náum vonandi að hlúa að öllum stéttum og ungum sem öldruðum. Við hlökkum mikið til að hjálpa landsmönnum að breyta lífi sínu til hins betra og liða betur í eigin sinni. Ef við hjálpumst öll að og hlúum hvert að öðru er ekkert mál fyrir okkur að vera landið sem er til fyrirmyndar. Við erum nú bara lítið sjávarþorp svo það ætti ekki að vera svo erfitt.“ ■

Finnur ekki fyrir strengjum meðan aðrir kvarta

Ólafía Kvaran, fyrrverandi heimsmeistari í Spartan og skurðhjúkrunarfræðingur, hefur tekið inn bætiefni frá Saga Natura í fimm ár. Hún segir þau hjálpa til við endurheimt, orku, einbeitingu og finnur mikinn og óvæntan mun á heilbrigði húðarinnar.

Ólafía Kvaran byrjaði að taka inn Astaxanthin frá Saga Natura fyrir fimm árum þegar hún heyrði af bætiefninu frá vinkonu sinni. Einnig hefur hún tekið Energy frá sama fyrirtæki í tvö ár og segist í dag alls ekki geta hugsað sér að missa úr skammt af hvorugu bætiefninu.

Tarzanleikur fullorðna fólksins
„Ég er 52 ára gömul og hef alltaf verið virk. Ég hreyfði mig mikið sem unglingur og ung kona og á fullorðinsárum hef ég mest stundað Bootcamp og utanvega-hlaup,“ segir Ólafía.
„Árið 2017 prófaði ég Spartan í fyrsta sinn og féll gjörsamlega fyrir íþróttinni, en Spartan Race er stærsta vörumerkisnafnið sem býður upp á hindrunarhlaup.“ Íþróttin er krefjandi og segir Ólafía að keppendur þurfi styrk, fimi, sprengikraft og gott hlaupaform til að geta stundað hana. „Fyrir utan hlaupið þarf að yfirstiga hindranir eins og að sveifla sér í apastiga, klifra kaðla, stökkva og skriða undir gaddavir eða gegnum rör. Einnig þarf styrk til þess að bera þunga trjádrumba, keðjur eða steina og oft er líka synt. Þetta er svolítið eins og Tarzanleikur fullorðna fólksins,“ segir hún og hlær.
Ólafía brennur fyrir íþróttinni og hefur tekið Spartan þjálfara-réttindi. „Ég hef skipulagt Spartan-hópferðir fyrir Íslendinga til Bandaríkjanna og Evrópu og vil endilega dreifa þessari Spartan-bakteríu sem víðast hér á landi. Næsta ferð verður farin í haust og þegar eru fimm tíu skráðir í hana. Þetta gengur því ágætlega hjá mér,“ segir Ólafía.

Panikka ef ég á þetta ekki
„Íslenska Astaxanthin frá Saga Natura er einstaklega öflugt andoxunarefni og hjálpar mér við endurheimt eftir æfingar. Ég panikka alveg ef ég á þetta ekki,“ segir Ólafía og hlær. „Ég byrjaði á þessu til að standa mig betur á æfingum og flýta fyrir endurheimt og var fljót að finna fyrir hvoru tveggja. Ég æfi næstum því daglega og ef ég fer ekki á Bootcamp-æfingu þá fer ég út að hlaupa eða að hjóla. Harðsperrurnar sitja nú orðið mun síður í mér. Ég æfi oft með sama fólkinu og tek eftir því að margir kvarta yfir harðsperrum frá síðustu æfingu á meðan ég finn ekkert fyrir þeim. Ég er viss um að það sé íslensku Astaxanthin að þakka. Auðvitað er maður preyttur eftir æfingu en ég er mun sneggri að ná mér en áður,“ segir Ólafía.



Óvænt áhrif á húðina
Ólafía tók fyrst ekki eftir góðum áhrifum Astaxanthin á húðina, fyrr en fólkið hennar hafði orð á því hvað húðin á henni væri fallega brún eitt sumarið. „Ég er með viðkvæma ljósa húð sem varð alltaf bleik og brunnin í sól. Ég hef aldrei tekið góðan lit fyrr en eftir að ég kynntist íslensku Astaxanthin frá Saga Natura. Ég hleyp mikið úti og finn í dag að húðin er mun betur varin fyrir sól, kulda og veðri. Ég vinn líka sem skurðhjúkrunarfræðingur og þvæ og skrubba hendurnar mörgum sinnum á dag. Áður var ég alltaf með þurrar hendur og sprungna húð og gekk alltaf með handaburð á mér. Síðustu ár er ég orðin miklu betri í húðinni. Ég þoli mun betur skrubbb og sterkar sápur og nota handaburð kannski einu sinni í mánuði, svona spari. Það er eitthvað í þessu þó ég þekki svo sem ekki nákvæmlega

hvað það er. Hins vegar veit ég að Astaxanthin er eitt öflugasta andoxunarefnið sem finnst í náttúrunni. Andoxunarefni hafa margvíslega virkni í líkamanum og hjálpa til við viðgerðarferli hans. Þannig draga þau til dæmis úr bólgu og bjúg, verja húðina gegn útfjólubláum geislum sólarinnar og styðja við heilbrigða öldrun húðarinnar. En það er ekki nóg að taka bara töflur, maður verður líka að sinna heilbrigðum lífsstíl. Ég held að þetta sé frábær viðbót til að styðja við heilbrigði líkamans,“ segir Ólafía.

Bætt virkni með Energy
Seinna byrjaði Ólafía að taka inn Energy frá Saga Natura, eða fyrir um tveimur árum. „Energy tek ég nú á hverjum morgni með íslensku Astaxanthin frá Saga Natura til að bæta orku og einbeitingu yfir daginn. Auk Astaxanthin inniheldur Energy líka B- og E-vítamín, burnirót og koffín sem hjálpa einmitt til við að auka orku og einbeitingu og fleira. Fyrst var ég alltaf með Energy í íþróttatöskunni og tók það inn rétt fyrir æfingar. Í byrjun fattaði ég ekki hvaða áhrif koffínið hefði á mig og stundum tek ég æfingar seinnipartinn. Auðvitað var ég spræk á æfingu en þetta truflaði svefninn þegar ég tók þetta inn seint á daginn. Ég er greinilega viðkvæm fyrir koffíni og hef því haft það fyrir reglu að taka Energy alltaf inn fyrir hádegi,“ segir Ólafía. „Þetta er orðinn alger „standard“ hjá mér til að vera einbeitt í vinnunni og spræk á æfingum,“ segir hún. Auk koffíns er burnirót í Energy sem veitir jafnari orku yfir

Ólafía Kvaran stundar hindrunarhlaup af kappi og æfir nær daglega. Eftir að hún byrjaði að taka Astaxanthin frá Saga Natura er hún mun fljótari að ná sér á milli æfinga en áður. Einnig segir hún Energy frá Saga Natura gefa sér orku fyrir daginn og einbeitingu í vinnunni.

FRÉTTABLAÐID/
ERNIR

”Ég hef aldrei tekið góðan lit fyrr en eftir að ég kynntist íslensku Astaxanthin frá Saga Natura. Ég hleyp mikið úti og finn í dag að húðin er mun betur varin fyrir sól, kulda og veðri.

Ólafía Kvaran

á húðinni. Mér fannst ég mun fljótari að finna mun á endurheimtinni vegna Astaxanthin og orkunni og einbeitingunni vegna Energy. Húðin var bara góður bónus fyrir mér. Ég gleymi heldur aldrei að taka bæði með mér í ferðalög erlendis. Ég tók einu sinni eitt tímabil þar sem ég sleppti því að taka inn Energy; hugsaði með mér að þetta væri kannski of mikið af hinu góða. En ég fann fljótlega mun á því og byrjaði strax að taka það inn aftur. Þessi blanda er góð fyrir mig og ég mun halda áfram að fá mér íslenskt Astaxanthin og Energy á hverjum morgni.“

Íslensk framleiðsla og hentug áskriftarleið
„Það sem mér finnst flottast við bætiefnin frá Saga Natura er að þetta er íslenskt fyrirtæki og íslensk framleiðsla. Ég bý líka í Hafnarfirði þar sem verksmiðjan er staðsett og finnst gott að vita að ég sé að styðja við íslenska framleiðslu,“ segir Ólafía.
„Núna er komið rúmt ár síðan ég byrjaði í áskriftarleið Saga Natura, en það er svakalega þægilegt að fá bætiefnin bara beint inn um lúguna í hverjum mánuði. Það er líka bæði umhverfisvænt og hagkvæmt því þetta kemur í litlum pokum í stað þess að maður sé að safna upp glás af dósum. Ég gæti sérstaklega trúað að þetta sé sniðug lausn fyrir fólk sem á það til að gleyma að kaupa inn bætiefnin sín. Ég persónulega myndi aldrei gleyma að taka þetta inn og ef ég sé að það lækkar í áldósinni þá fer ég og kaupi meira, enda er ég alveg óþolandi skipulögð,“ segir Ólafía og hlær. Bætiefnin frá Saga Natura eru send fritt heim að dyrum mánaðarlega. Þau sem skrá sig í reglulega áskrift fá alltaf 20% afslátt. ■

Nánar á saganatura.is.



SPARAÐU MEÐ ÁSKRIFT
HAGKVÆMT, VISTVÆNT OG ÞÆGILEGT



OsteoStrong kveikir á öllu kerfinu

Sigmar Freyr Jónsson er vanur kraftlyftingamaður sem hefur þurft að takast á við mikla verki í líkamanum. Eftir endurhæfingu fór hann í OsteoStrong til þess að komast aftur af stað í æfingar.

„Ég hef alla tíð verið mjög mikið í hreyfingu og lyftingum. Þrátt fyrir að hafa líka alltaf verið verkjaður í mjóbaki síðan ég var unglingur út af snúningi í mjöðm. Eiginlega eins og það hangi alltaf einhver þarna aftan í mér. Ég var alltaf að reyna að harka það af mér. Einhvern veginn var upplifunin sú að mér væri alltaf refsað fyrir það sem ég lagði á líkamann,“ segir Sigmar.

„Í langan tíma hef ég ekki getað sinnt almennilega líkamsrækt. Kannski tekið eina eða tvær æfingar og svo vildi líkaminn ekki meira. Ég stífnaði allur upp og það er bara ekki þess virði. Þegar ég fer í ræktina er eins og ég sé að stelast til að gera eitthvað sem ég má ekki. Það er óþægileg tilfinning að finna að maður rýrnar allur og hrörnar af æfingaleyzi en ég treysti mér samt ekki til að æfa,“ segir Sigmar enn fremur.

Nýtti mér alla hjálp

„Fyrir nokkru þurfti ég að breyta um stefnu í lífinu og skráði mig á sjóinn. Ég vann þar í tvö ár en við alla hreyfinguna í sjónum gáfust mjaðmírnar upp. Ég stífnaði allur og hætti að geta unnið og þurfti því að fara í stífa endurhæfingu. Ég tók hana mjög alvarlega og nýtti mér alla þá hjálp sem ég gat fengið. Það var ekkert einfalt því allt sem ég gerði kom af stað bólgum og verkjaköstum. Ég stundaði jóga, fór á námskeið hjá Primal, sökkti mér í öndunaræfingar, leitaði til vinar míns sem er nuddari, las fullt og lærði annað á netinu. Þannig náði ég aðeins að rétta mig til baka.“

Þekkt hugmyndafræðina í 15 ár

„Ég hafði fylgst með OsteoStrong í töluverðan tíma. Þegar ég var kominn vel á veg í endurhæfingunni og langaði til þess að fara að æfa líkamsrækt þá stoppaði ég mig af og fór fyrst í OsteoStrong til þess styrkja grunninn og minnka líkur á að mistakast,“ útskýrir Sigmar og bætir við: „Fyrir um 15 árum kynntist ég hugmyndafræðinni um það hvað vöðvarnir eru missterkir eftir því hvernig þeim er beitt. Mér fannst það svo spennandi að ég fór í GYM 80 til þess að prófa mig áfram og fann mikinn árangur. En það var ekki frábær aðstæða fyrir þessar æfingar. Í OsteoStrong er búið að gera þetta allt miklu aðgengilegra, öruggara, einfaldara og þannig líklegra til árangurs.“

Þolinmóður í þrjá mánuði

„Mér var strax sagt í prufutímanum að ég þyrfti alla vega að koma í þrjá mánuði til þess að finna verulegan mun á mér þannig að ég keypti kort og lofaði sjálfum mér að gefa líkamanum þann tíma áður en ég byrjaði að taka aðrar æfingar. Ég fann strax hvernig orkan magnaðist en það tók mig alveg þrjú skipti að liða virkilega vel eftir æfingarnar. Það eru ekki bara vöðvarnir sem finna fyrir átakanu heldur taugakerfið líka. Ég var samt strax svo spenntur yfir því hversu betur mér leið eftir fyrstu skiptin að ég sótti bara um vinnu í OsteoStrong sem ég var alsæll með að fá,“ segir Sigmar.

Allt í einu er kveikt á öllu

„Ég beið spenntur eftir að klára mánuðina þrjá til þess að sjá hvað líkaminn þyldi. Það var því alger hátíð hjá mér þegar ég gerði tilraun í byrjun fjórða mánaðarins. Ég fór á æfingu og náði að gera æfingu fjóra daga í röð! Í nokkur



Sigmar Freyr fór að vinna hjá OsteoStrong þegar hann kynntist starfseminni. Svo vel leist honum á.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Með OsteoStrong er hægt að virkja alla vöðva líkamans.

ár hafði reglan verið að lyfta aldrei í tvo daga í röð en ég náði fjórum og það fór mjög vel í mig. Fannst það ekki nóg og fór líka í einhverja jóгатíma og kom við í Thors Power Gym með konunni minni. Var að ýta og draga sleða og lyfta sandpokum. Í endurhæfingunni var ég alltaf að nota 60 kg poka en nú hljóp ég fram og til baka með 80 kg poka.

Líður eins og ég sé í nýjum líkama

Víkuna á eftir komst ég líka á æfingu. Þá fann ég um leið að nú var eins og það væri kveikt á öllu.

Gegguð tilfinning að vera aftur mættur og finna líkamann vinna með sér. Allt í einu er stór hluti af mér kominn til baka inn í lífið. Ég er orðinn svo sterkur og stöðugur og þá er allt í einu pláss fyrir svo mikinn vöxt. Styrktarmunurinn er það mikill að mér liður eins og ég sé í nýjum líkama.“

Allir í OsteoStrong

„Núna vil ég bara helst ná í alla sem ég þekki og fá þá í OsteoStrong. Ég veit að þessar æfingar hjálpa öllum félögum mínum úr lyftingunum hvar sem þeir eru staddir á ferlinum en líka öðrum sem finna fyrir

ópægindum í líkamanum eða bara vilja koma sér af stað í hreyfingu. Margir hafa gengið mjög nærri sér með stífum æfingu. Til dæmis þeir sem hafa verið að keppa í kraftlyftingum. Oft leyfir líkaminn þeim ekki að taka á eins og áður og þá er svo gott að geta komið hingað og virkjað alla vöðvana í sinni sterkustu stöðu til að finna ávinning af þungum æfingum án þess að fá slitid á líkamann í leiðinni.

Styrkur án slits

Með því að ástunda OsteoStrong er hægt að byggja upp svo mikinn styrk og virkja svo „motor-unit“ í

- Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. Meðlimir geta átt von á að:
- Auka styrk
 - Minnka líkur á álagsmeiðslum
 - Bæta líkamsstöðu
 - Auka jafnvægi
 - Minnka verki í baki og liðamótum
 - Lækka langtímaþlóðsykur
 - Auka beinþéttni

vöðvunum án þess að þræla þér of mikið út. Næstum eins og svindl til þess að hafa meiri orku til að gera aðrar æfingar. Maður finnur það í líkamanum dagana eftir æfingarnar að maður er að styrkjast og byggjast upp.

Ég er í yndislegu sambandi og er svo heppinn að vera fösturpabbi sem ég er þakklátur fyrir. Ég hef áhuga á jóga, alls kyns æfingum og andlegri heilsu. Bæði af því að ég hef þurft þess og líka af því að ég sé alla vaxtarmöguleikana því tengda. Eitt að því sem mér finnst spennandi Í OsteoStrong er hvernig eldra fólk er að ryðja brautina fyrir þá yngri. Oft er það yngra fólkið sem skapar tiskuna en núna er það öfugt. OsteoStrong á erindi við alla,“ segir Sigmar.

Frír prufutími

„Ég vil fá alla í OsteoStrong. Það eru svo margir sem geta grætt á því að stunda þessar æfingar.“

OsteoStrong býður upp á prufutíma í Hátúni 12 á fimmtudögum og Ögurharvi 2 á föstudögum. Prufutíma má bóka í síma 419 9200 og á www.osteoststrong.is ■



X3-æfingakerfið er ákaflega gott fyrir líkamann.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



X3-æfingakerfið er samansett af ólympískri lyftingastöng, 4 teygjum og lyftingapalli. Mjög fyrirferðarlítið og passar auðveldlega með í ferðatösku.

Hámarksárangur á minnstum tíma

X3-æfingakerfið er ný leið til þess að byggja upp styrk og vöðva. Settinu fylgir æfingaplan en aðeins er gert ráð fyrir fjórum mismunandi hreyfingum á dag, fjóra til sex daga í viku.

X3-æfingarnar má gera hvar sem er. Æfingakerfið er samansett af ólympískri lyftingastöng, fjórum teygjum og lyftingapalli. Það er mjög fyrirferðarlítið, passar auðveldlega í ferðatösku og tekur ekki upp geymslupláss.

Víktor Ben Gestsson er aðalþjálfari X3 á Íslandi. „X3-kerfið er fyrir þá sem vilja fá hámarksárangur á minnstum mögulegum tíma. Margir kannast við það að vilja finna fyrir meiri styrk í líkamanum en finnst erfitt að finna tímann sem fylgir því að mæta daglega í ræktina. Aðrir finna fullmikið fyrir æfingunum og eru þess vegna ragir við að beita sér. Hugmyndin er að einfalda líkamsrækt. Gera fólki kleift að æfa sig heima með minnstu mögulegu óþægindum, spara sér tíma en geta líka sótt ráð og stuðning.“

Fullnýta tímann

„Fyrir þá sem vilja bjóðum við upp á að koma reglulega í tíma með leiðsögn. Til þess að það sé auðveldara að halda sér við efnið og vera alltaf að fara fram, getur fólk komið til okkar vikulega og fengið ráð frá leiðbeinanda um hvernig er best að beita sér í æfingunum. Það tekur smá tíma að læra að fullnýta sér allt það sem X3 býður upp á og við viljum aðstoða fólk við að fá þann árangur sem það stefnir á og halda sér við efnið. Okkur fannst vanta þetta millistig milli heimaæfinga og ræktarinnar,“ segir Víktor.

Yfirleitt ekki harðsperrur

Með hefðbundnum lyftingum fylgja oftast bólgur í vöðvunum. Það er vegna þess að þá á sér stað vöðvaniðurbrot og í því ferli framleiðir líkaminn mjólkursýrur sem valda stífleika í vöðvunum, sem við köllum yfirleitt harðsperrur. Með því að taka aðeins eitt sett komum við í veg fyrir vöðvaniður-

brot að mestu og fáum því ekki hefðbundnar harðsperrur. Eðlilegt er að finna aðeins fyrir vöðvunum þegar fyrstu æfingarnar eru teknar þar sem þetta er nýtt álag fyrir vöðvana, en þeir sem hafa stundað X3 í smá tíma finna ekki fyrir slíku.

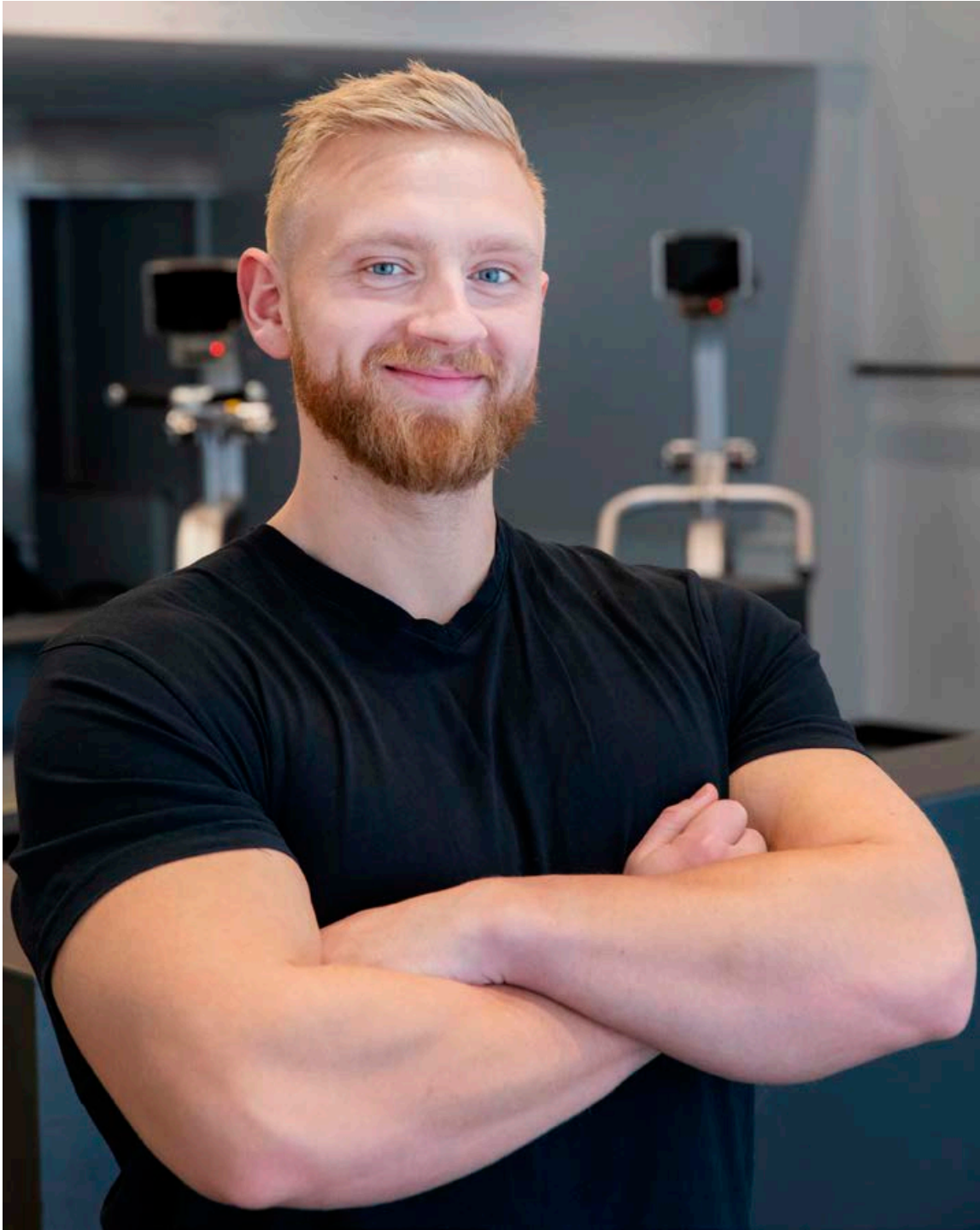
Í æfingum með X3 hækkar kortisólið í líkamanum ekki eins mikið og í æfingum sem taka lengri tíma. Ef við æfum lengi í senn hækkar kortisólið okkar og veldur streituáhrifum í líkamanum. Kortisol er oft kallað stresshormón líkamans. Of mikið magn af því getur valdið ofþyngd, vöðvaveikleika, þreytu og höfuðverk.

Spennandi hugmyndafræði

„Áður en ég hóf störf hérna var ég búsettur í Noregi þar sem ég starfaði og lærði einkaþjálfun. Það var skemmtilegur tími því ég lærði hefðbundna einkaþjálfun en á sama tíma komst ég yfir bókina um X3 sem er hugmyndafræði sem er töluvert ólík hugmyndum okkar um styrktarþjálfun. Mér fannst X3 mjög spennandi hugmynd og var alltaf á leiðinni að kaupa mér það en það var ekki fyrr en ég flutti til Íslands sem ég fékk loksins að taka fyrstu æfinguna og það var enn betra en ég hefði trúað. Ég hef keppt í kraftlyftingum og æft lyftingar í ellefu ár. Á þeim tíma hef ég skaðað mig nánast alls staðar í líkamanum og alvarlegast af þessu var slæmt brjós-klos neðst í bakinu. Undanfarin ár hef ég ekki getað lyft þungu með neðri líkamanum án þess að verða verkjaður daginn eftir. Með X3 get ég æft bak og fætur án þess að finna fyrir því daginn eftir.

Fyrir mig er mikilvægt að geta æft eins þungt og mikið og ég vil án þess að vera stífur og verkjaður. Æfingar með X3 hafa bætt lífsgæði mín og vöðvastærð til muna,“ segir Víktor.

X3 er í Ögurhvarfi 2 í sama húsnæði og OsteoStrong. Áhugasamir eru velkomnir á miðvikudögum kl. 17 í stutta kynningu og til þess að prófa settið. Nauðsynlegt er að skrá sig í síma 419 9200 eða í tölvu-pósti: skapari@skapari.is



Það er gaman að fylgjast með árangri af æfingum með X3.

X3-æfingakerfið er frábrugðið hefðbundnum lyftingum því með teygjum má fullnýta vöðvann í gegnum allan hreyfiferil hans. Vöðvar líkamans eru missterkir eftir því hvernig við beitum þeim og með X3 náum við betri nýtingu þar sem mótstaðan eykst eftir því sem vöðvarnir eru í betri styrkstöðu. Hvert sett er aðeins gert einu sinni alveg þangað til að iðkandinn getur ekki gert meira. Með X3 léttist álagið þar sem liðirnir eru viðkvæmastir og líkur á meiðslum minnka.

Æfing 1 – Ýta	Æfing 2 – Toga
Brjóstpressa	Réttstöðulyfta
Axlarpressa	Róður
Þríhöfðapressa	Tvíhöfðaæfing
Hnébeygja	Kálfapressa



Æfingar með breiðustu teygjunni jafnast á við það að lyfta allt að 270 kílóum í bekkpressu.



Fjórar æfingar á dag, fjórum til sex sinnum í viku. Allt með þessu einfalda setti.

Á leið í æfingabúðir til Kenía

Það stendur mikið til hjá nokkrum hlaupurum úr FH en í byrjun næsta mánaðar fer fimm manna hópur frá Hafnarfjarðarliðinu í æfingaferð til Kenía ásamt þjálfaranum, Sigurði P. Sigmundssyni, sem í mörg ár gerði það gott í langhlaupunum og er þrautreyndur í bransanum.

gummih@frettabladid.is

Hlaupahópur FH verður við æfingar í Kenía í þrjár vikur en tveir úr hópnum ætla að dvelja í Afríkuríkinu í sex vikur. FH-ingarnir munu dvelja í lten sem liggur í um 2.500 metra hæð yfir sjávarmáli. Í lten eru þekktar æfingabúðir þar sem margir helstu hlauparar Kenía stunda æfingar sem og hlauparar frá öðrum löndum.

„Það verður spennandi tækifæri fyrir hlauparana að kynnst því að æfa í þynnra lofti en venjulega, kynnst framandi aðstæðum og æfingum fremstu hlaupara í heimi, aganum sem þeir búa yfir og mataræði þeirra,“ segir Sigurður.

Sigurður hefur verið að þjálfra meistaraflokk FH í millivegalengdum og langhlaupum frá árinu 2020 og segist hann vera kominn með mjög sterkan hóp og þá sérstaklega í kvennaflokki, sem hefur verið að vinna flestalla titla undanfarið.

Fyrsti hópurinn sem fer til Kenía

„Það er búinn að vera góður kraftur í þessu starfi og ég hef verið að byggja upp góða hlaupargrúppu. Nú er heldur betur farið að stytast í þessa ferð okkar til Kenía og þetta verður í fyrsta skipti sem hópur frá Íslandi fer til æfinga í Kenía,“ segir Sigurður og bætir við:

„Kenía og Eþíópía eru aðaluppsprettulöndin að milli-vegahlaupurum og sérstaklega langhlaupurum í gegnum tíðina. Maður hefur lengið hugsað um að fara til Kenía og nú er loksins að verða af því. Markmiðið er að sjá hvernig áhrif það hefur á hópinn að æfa við þessar aðstæður. Við munum æfa tvisvar sinnum á dag með styrktar- og teygjuæfingum í bland við hlaupin. Það verður svo gaman að sjá hverju þetta skilar í maí. Það er oft talað um það að árangurinn sé eitthvað aðeins betri en þá er blóðið súrefnisríkt.



Hópurinn sem er á leið til Kenía. Frá vinstri: Valur Elli Valsson, Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir, Sigurður P. Sigmundsson, fararstjóri og þjálfari, Íris Dóra Snorra- dóttir og Hulda Fanný Pálsdóttir. Á myndina vantar Nick Gísla Jansen.

MYND/ADSEND

Það verður spennandi tækifæri fyrir hlauparana að kynnst því að æfa í þynnra lofti en venjulega, kynnst framandi aðstæðum og æfingum fremstu hlaupara í heimi.

Sigurður P. Sigmundsson

Þetta verður spennandi tilraun og verður agi á mannskapnum að einbeita sér að þessu í nokkrar vikur.“

Sigurður segir markmið hópsins sem fer til Kenía að verða valinn til keppni á Smáþjóðaleikunum sem fram fara á Möltu 28. maí til 4. júní og síðan er Evrópukeppni landsliða í Póllandi 20. til 22. júní. „Krakkarnir ættu að verða í toppformi í lok maí ef allt gengur upp,“ segir hann.

Sigurður segir að Valur Elli Valsson, einn þeirra fimm hlaupara sem eru á leið til Kenía, hafi fyrstur komið með hugmyndina um að fara í þessa ferð. „Valur er 24 ára, er með mikið frumkvæði og er í stjórn frjálsíþróttadeildarinnar. Honum datt þetta í hug og þá

var maður ekki lengi að taka við keflinu.“

Tíu mánaða undirbúningur
Sigurður segir að það sé kominn mikill spennningur í fólk fyrir ferðinni til Kenía. „Við byrjuðum að undirbúa þessa ferð síðastliðið vor svo þetta er búinn að vera tíu mánaða undirbúningur. Það er að mörgu að hyggja eins og flugi, gistingu og ýmsu öðru. Ég skynja mikinn spennning í hópnum og fyrir mig sem gamlan áhugamann og hlaupara verður gaman að upplifa þetta.

Ég fór aldrei í háloftaæfingar eða eitthvað slíkt og ég er spenntur að sjá hvernig þetta virkar, hvort þetta sé eitthvað sem skiptir máli

og hvaða áhrif þetta hafi á fólk. Ég mun punkta allt niður hjá mér og læri vonandi eitthvað af þessari ferð. Keppnistímabilinu hér heima innanhúss er að ljúka og um helgina verður bikarkeppnin á dagskrá. Svo tekur bara við undirbúningur fyrir sumarið,“ segir Sigurður Pétur, sem nýlega tók við formennsku í frjálsíþróttadeild FH.

Þau sem fara til Kenía ásamt Sigurði og Vali Ella eru Nick Gísli Jansen, Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir, Íris Dóra Snorradóttir og Hulda Fanný Pálsdóttir. FH-hópurinn mun hitta tvo landa sína í Kenía, þá Arnar Pétursson úr Breiðabliki og ÍR-inginn Vigni Má Lýðsson, en þeir hafa báðir áður verið í lten í Kenía við æfingar. ■

Fjarþjálfun fyrir bakið

Dr. Harpa Helgadóttir, PhD, sjúkrahjálfi og sérfræðingur í stoðkerfisfræðum, kennir háls- og bakæfingar í þriggja mánaða fjarþjálfun.

„Þú getur byrjað hvenær sem er og færð heimaæfingar og fræðslu-myndbönd frá mér í hverri viku,“ segir Harpa. „Ég leiði þig í gegnum æfingar sem byggja stoðkerfið upp á heildrænan máta en þú velur á milli þess að leggja áherslu á bakið, mjaðmagrind og fótleggi eða á háls, efra bak og axlir.“

Harpa segir æfingarnar geta verið mjög einfaldar og léttar, allt frá æfingum þar sem setið er á stól eða með stuðning, yfir í fjölbreyttar og kröftugar styrktar- og stöðugleikaæfingar með lóðum.

„Við vinnum að því að bæta líkamsstöðu, líkamsbeitingu og líkamsvitund á sama tíma og við aukum styrk, stöðugleika og liðleika líkamans. Ég fer einnig með þér í gegnum jafnvægisæfingar, öndunaræfingar, djúpvöðvaæfingar, nudd og teygjur sem minnka vöðvaspennu og draga úr stiflleika í liðum,“ segir Harpa.

„Ef þú hefur háls- eða bakverki er mikilvægt að æfingarnar séu hæfilega erfiðar og að álagsþol stoðvefjanna sé byggt upp smám saman. Ef þú hefur ekki verki getur þú byggt álagsþolið upp hraðar og farið á svokallaða „Hraðbraut“. Einnig getur þú valið að gera upp- hitun með dansívaði sem minnkar vöðvaspennu, dregur úr stiflleika í liðum og er því gott að gera samhliða styrktar- og stöðugleikaæfingum.

Ef þú átt erfitt með að gera æfingar í standandi stöðu er tilvalið að gera dýnuæfingar, æfingar sitjandi á stól eða standandi í stuttan tíma með stuðningi við borð eða vegg. Æfingar í sundlaug eru einnig góðar þar sem við vegum aðeins einn tíunda af líkamsþyngdinni þegar við stöndum með vatnsýfirborðið í axlarhæð. Vatnið veitir okkur stuðning en einnig mótstöðu í æfingum. Það þarf að eiga airpods (Bluetooth-heyrtól) til að hlusta á mig leiða æfingarnar í laug,“ segir Harpa og bætir við að myndbönd af æfingunum fylgi einnig með.



Mikilvægt er að æfingar séu hæfilega erfiðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dr. Harpa Helgadóttir hefur starfað við greiningu og meðferð fólks með háls- og bakverki frá því hún lauk sérfræðinámi í stoðkerf-

isfræðum árið 2000. Doktorsgráðu lauk hún árið 2010 frá Háskóla Íslands þar sem hún rannsakaði starfsemi háls, efra baks og axla

Við vinnum að því að bæta líkamsstöðu, líkamsbeitingu og líkamsvitund á sama tíma og við aukum styrk, stöðugleika og liðleika líkamans.

hjá fólki með hálsverki. Harpa hefur kennt Háls- og bakleikfimi í 30 ár og hefur þróað æfingakerfi sem byggir kerfisbundið upp álagsþol stoðvefja. Æfingarnar byggja á vísindalegum grunni og nýjustu þekkingu í þjálfun fólks með háls- og bakvandamál.

Harpa kennir Háls- og bakleikfimi í Heilsuklasanum við Bildshöfða og í sundlauginni í Boðapíngi, Kópavogi. ■

Upplýsingar og skráning: www.bakleikfimi.com

Aldrei þurrt augnablik með MEMBRASIN

Vörumerkið MEMBRASIN samanstendur af þremur vörulínum innan vörumerkisins, sem eru MOISTURE, VISION OG DERMAL.

MOISTURE og VISION vörulínurnar hafa verið fáanlegar hér á markaði frá árinu 2020 en nú í upphafi árs kom DERMAL vörulínan á markað hérlandis.

Vörulínan er unnin úr náttúrulegum berjaolium sem vísindalega sannað er að gefi raka og er hægt að nota fyrir alla fjölskylduna. Allar vörurnar byggja á einstakri samsetningu innihaldsefna til að tryggja meiri raka húðar innan frá sem utan.

Þegar þurrkur er ekki vandamál geturðu lifað virku lífi sem þú elskar!

- Náttúruleg nálgun og klínískt sannaður árangur
- Náttúruleg virk innihaldsefni með græðandi hafþyrnisolíu (SBA24)
- Vísindalega sannað öryggi og verkun
- Sýnilegur árangur eftir 2-5 vikur
- Rannsóknir og þróun er unnin í samvinnu við finnska lækna
- Framleitt í Finnlandi
- Öll vörulína Membrasin er vegan

Hafþyrnisolia er unnin úr aldin-kjöti og fræjum hafþyrnis (e. sea buckthorn) en hafþyrnir vex á norðurhveli jarðar við hafið og skartar fagurappelsínugulum berjum. Olían er rík af omega-7 fitusýrum, en miklar rannsóknir hafa verið gerðar undanfarin ár á omega-7 með tilliti til allrar slímhúðar sem og fyrir húðina. Grunnurinn í Membrasin-vörunum er einmitt hafþyrnisolían. Að auki er öðrum virkum efnum bætt í hverja vöru fyrir sig til þess að auka virkni þeirra enn frekar.

MEMBRASIN® MOISTURE

Vörulínan er hönnuð sérstaklega til að viðhalda náttúrulegum raka í slímhúð kvenna til að koma í veg fyrir og draga úr þurrki. Vörurnar eru einstakar og byggja á vísindalegum rannsóknum, eru unnar úr náttúrulegum innihaldsefnum og eru hormónalaus meðferð til að vinna gegn þurrki í slímhúð. Tveggja þrepa lausn er fyrir þurrk í slímhúð kvenna sem samanstendur af bætiefni og legganga-kremi.

MEMBRASIN® MOISTURE bætiefni

Bætiefnið inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® sem er rík af omega-7. SBA24® er mest rannsakaða hafþyrnisolia í heiminum og hefur virkni og öryggi verið staðfest í klínískum rannsóknum.

SBA24® hafþyrnisolia endurnýjar og nærir mikilvæga slímhúð, til dæmis á kynfærasvæðinu. Bætiefnið stuðlar einnig að eðlilegum raka húðarinnar. Venjulega koma jákvæð áhrif fram eftir 2-5 vikur. Bætiefnið er í formi grænmetishylkja og er 100% vegan. Bætiefnið inniheldur omega-3, -6, -7 og -9 fitusýrur, A- og E-vítamín.

Fæðubótarefnið inniheldur náttúrulegt beta-karótín, uppsprettu A-vítamíns, sem stuðlar að því að viðhalda eðlilegri starfsemi slímhúðar og húðar. E-vítamín stuðlar að verndun fruma gegn oxunarálagi.

MEMBRASIN® MOISTURE legganga-krem

Legganga-kremið er hormónalaust með sannaða virkni (MD – lækningatæki) og inniheldur hafþyrnisolíu SBA24®



MOISTURE og VISION vörulínurnar hafa verið fáanlegar hér á markaði frá árinu 2020 en nú í upphafi árs kom DERMAL vörulínan á markað hérlandis.

og er hormóna- og ilmefnalaust. Kremið nærir slímhúð legganga, húð og slímhúð ytri kynfæra og dregur úr þurrki. Kremið inniheldur annars vegar hýalúrónsýru sem eykur raka og mýkir og hins vegar mjólkursýru sem hefur góð áhrif á bakteríufloðu legganga og stuðlar að réttu sýrustigi.

MEMBRASIN® VISION

Vörulínan er þróuð til að vinna gegn augnþurrki og víðurkennd af augnlæknafélagi Finnlands. Augnþurrkur er algengt vandamál sem hrjáir breiðan hóp fólks á öllum aldri. Augnþurrkur getur verið afar óþægilegur og valdið kláða og þreytu. Ástæður fyrir þurrki í augum geta verið vegna mikillar skjánotkunar, breyttra lífsstíls-venja eða fylgifyrkur inntöku lyfja eða sjúkdóma svo eitthvað sé nefnt.

Membrasin® Vision er einstök tveggja þrepa lausn sem dregur úr einkennum augnþurrks og samanstendur af bætiefni og augnúða.

MEMBRASIN® VISION bætiefni

Bætiefnið veitir raka og verndar augun á náttúrulegan hátt. Stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar og raka í slímhúð augna. Það inniheldur einstaka blöndu af SBA24® hafþyrnisolíu sem er rík af omega-7, lúteini og zeaxantín til að vernda slímhúð augans, sjónhimnu og tárafilmu, styrkir augnbotnana og verndar gegn bláum geislum frá tölvu og skjáum far síma. Bætiefnið inniheldur einnig omega-3, -6 og -9 fitusýrur ásamt A- og E-vítamíni. Bæði lúteini og zeaxantín eru nauðsynleg fyrir heilbrigða augnheilsu.

Membrasin Vision bætiefnið inniheldur einnig náttúrulega uppsprettu A-vítamíns, úr náttúrulegu beta-karótíni, sem stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar, og E-vítamín, sem verndar frumurnar gegn oxunarskemmdum.

MEMBRASIN® VISION VITALITY augnúði

Augnúði sem dregur úr augnþurrki og gefur húðinni í kringum augun raka. Úðinn er með sannaða virkni og flokkast sem lækningatæki. Úðinn inniheldur annars vegar hafþyrnisolíu SBA24® og hýalúrónatsýru. Hafþyrnisolían styrkir fitulag tárafilmunnar og ver augun gegn þurrki. Hýalúrónatsýran styður við vatnsbindigetu tára-vökvans, smyr augun og kemur í veg fyrir frumuskemmdir.

Vandamál tengd þurrki í slímhúð augna hafa færst í aukana síðustu ár vegna breyttra lífshátta, en við erum mörg hver farin að eyða miklum tíma með snjalltækin fyrir framan okkur. Börn allt niður í þriggja ára eru farin að þurfa lausnir við augnþurrki enda verja mörg þeirra óhóflega miklum tíma með snjalltækjum. Úðinn er sérstaklega hannaður fyrir viðkvæm augu og er óhætt að nota hann á börn niður í allt að þriggja ára aldur.

Vision Vitality úðinn er einfaldur í notkun og má nota með augnlinsum og eftir að augnfarði hefur verið settur á. Hentar vel fyrir viðkvæm augu. Augnlæknar mæla með vörunni.

MEMBRASIN® DERMAL

Membrasin® Dermal vörulínan hentar fyrir alla fjölskylduna. Vörurnar hafa virk og fyrirbyggjandi áhrif á viðkvæma og þurra húð og jafnvel á exem. Láttu náttúruna sjá um þig og þína nánustu frá toppi til tåar. Membrasin Dermal er þriggja þrepa lausn fyrir mjög þurra húð og þá sem eiga við húðvandamál að stríða.

MEMBRASIN® DERMAL bætiefni

Membrasin® bætiefnið til að bæta vökvastig húðarinnar stuðlar að viðhaldi varnarlags húðarinnar og kemur í veg fyrir og róar þurra húð og kláða. Það er náttúruleg næringaruppbót og stuðningur við heilbrigða húð.

Bætiefnið inniheldur einstaka blöndu BC634® sólberjafræjaolíu og SBA24® hafþyrnisolíu. Báðar

Membrasin DERMAL er ný vörulína og er þriggja þrepa lausn fyrir mjög þurra húð og þá sem glíma við húðvandamál.

eru þær ríkar af lífsnauðsynlegum fitusýrum til að viðhalda heilbrigði húðarinnar. Sýnt hefur verið fram á öryggi og virkni BC634® sólberjafræjaolíu og SBA24® hafþyrnisolíu með vísindalegum rannsóknum. Bætiefnið inniheldur einnig lífsnauðsynlegar omega-3, -6, -7 og -9 fitusýrur og A- og E-vítamín stuðla að heilbrigði húðarinnar. Bætiefnið er í formi gelhyllkja sem unnin eru úr jurtum og henta grænkerum (vegan).

MEMBRASIN® DERMAL

græðikrem fyrir þurra húð

Membrasin®-græðikrem slær á ofnæmisexem, kláða og roða. Það mýkir einnig þurra húð og veitir raka. Kremið verndar húðina, bætir varnareiginleika hennar og kemur í veg fyrir þurrk og bólgu.

Kremið inniheldur Sólberjafræsolíu BC634® sem er afar góð uppspretta Omega-3, -6 og -9 fitusýra og eru nauðsynlegar fyrir heilbrigða húð. Samsetning sólberjafræsolíu og annarra virkra náttúrulegra innihaldsefna ver viðkvæma, þurra húð og exemhúð á áhrifaríkan hátt. Virkni hefur verið staðfest í klínískum rannsóknum.

MEMBRASIN® DERMAL húð-olía með lifandi gerlum

Membrasin® húðolía með góðgerlum er einstök og nýstárleg húðolía með virkum og lifandi góðgerlum. Hún hentar vel á mjög þurra húð til að mýkja, veita raka og auka friskleika. Olían inniheldur lifandi lactobacillus rhamnosus-gerla, hafþyrnisolíu og sólberjafræolíu.

Hafþyrnisolia og sólberjafræolia eru ríkar af lífsnauðsynlegum omega-3, -6 og -9 fitusýrum sem stuðla að heilbrigðri húð. Blanda lifandi, virkra góðgerla og náttúrulegra berjaolia veitir öflugan stuðning fyrir viðkvæma, þurra og exemhúð.

Hentar vel á þurra húð til að mýkja, veita raka og auka friskleika. Endurbyggir og eflir heilbrigða gerlaflóru á viðkvæmri húð. Skilur húðina eftir silki-mjúka en ekki oliukennda. Olían styrkir viðkvæma, þurra og exemhúð með virkum hætti og hentar fyrir alla fjölskylduna. ■

Ekki ætti að nota fæðubótarefni í stað fjölbreyttrar fæðu og heilbrigðs lífnis. Geymið við stofuhita, fjarri beinu sólarljósi. Geymið þar sem börn ná ekki til. Náttúrulegur breytileiki á lit og gagnsæi olíu er eðlilegur.

MEMBRASIN fæst í flestum apótekum, Fræinu Fjarðarkaupum, Heilsuhúsinu Kringlunni, Hagkaupum og Dreifingaraðili Avita ehf.



Borðaðu að hætti Miðjarðarhafsþúa

Oft er talað um að matur sem er ættaður frá Miðjarðarhafinu sé góður og heilsusamlegur kostur. Hvers vegna ætli það sé? Svarið er fyrst og fremst það að hann samanstendur af blönduðu fæði, fiski, kjöti og grænmeti.

elin@frettabladid.is

Það má segja að uppistaðan í fæði sem er mikið borðað í löndunum umhverfis Miðjarðarhafið sé fjölbreytt. Það er mikið af grænmeti, rótargrænmeti, belgjurtum, korni og pasta auk sjávarfangs, hollrar fitu úr fiski og ólífulíu. Þá skiptir máli að íbúar þessa svæðis njóta þess að sitja saman og borða. Félagsskapurinn skiptir máli en maturinn öðru fremur tengir saman fjölskyldu og vini. Skyndimatur er ekki á borðum og að henda í sig samloku á ferðinni er ekki í boði. Miðjarðarhafsmatur er ekki fituskertur en gæði fitunnar skipta miklu máli í matreiðslunni.

Mikil fiskneysla gefur ómega-3 fitusýrur sem eru líkamanum afar gagnlegar en einnig er fita úr ólífulíunni, hnetum og möndlum sem oft er notað í matargerðinni og gefur bæði bragð og karakter. Þannig er hollustan og hreinleikinn í fyrirrúmi. Það er einfalt að verða sér úti um hráefni fyrir Miðjarðarhafsmáltíð. Um allan heim hafa vísindamenn komist að því að jafnvægi í Miðjarðarhafsmataræði virðist leiða til minni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, sykur-



Grískur matur er bæði góður og heilsusamlegur.

FRÉTTABLAÐID/GETTY

sýki, offitu, vitglöpum og ákveðnum tegundum krabbameins.

Árið 2013 sýndi rannsókn sem birtist í New England Journal of Medicine að fólk sem heldur sig við Miðjarðarhafsfæði væri mun ólíklegra til að fá hjartaáfall, heilablóðfall eða aðra hjarta- og æðasjúkdóma en fólk sem borðar lágfitu-mataræði. Þátttakendur í rannsókninni sem borðuðu Miðjarðarhafsfæði með ólífulíu og hnetum minnkuðu áhættuna á hjartasjúkdómum um 30%. Fólk

léttist á þessu mataræði og bólgur í líkamanum minnkuðu.

Miðjarðarhafsmataræði hentar mjög vel þeim sem æfa mikið eða eru duglegir að hreyfa sig. Það gefur góða orku og mettar vel. Á Ítalíu er matur borðaður hægt, helst í langan tíma. Hæg kolvetni tekur langan tíma að brjóta niður í líkamanum og gefur þannig orku sem endist. Kolvetni úr sælgæti eða gosdrykkjum gefa strax orku sem klárast fljótt. D-vítamín sem er öllum nauðsynlegt finnst í miklum

Einkennandi matur við Miðjarðarhafið er fjölbreyttur

- Grænmeti, ávextir og ber
- Fiskur og sjávarfang
- Belgjurtir, margs kyns baunir
- Hnetur og möndlur
- Edik og ólífulía
- Kolvetni í formi pasta, brauðs og hrísgrjóna
- Kjúklingakjöt

Mikil fiskneysla gefur ómega-3 fitusýrur sem eru líkamanum afar gagnlegar.

mæli í feitum fiski eins og laxi, sild og makríl. Þá er Miðjarðarhafsmatur járnríkur.

Lax í ofni með fetaosti og ólífum fyrir fjóra

Hér er uppskrift að einföldum laxi sem er hollur og bragðgóður. Þar fyrir utan eru fá innihaldsefni og auðvelt að gera. Gott er að bera þennan rétt fram með góðu fersku salati.

- 600 g laxaflök
- 150 g fetaostur
- 4–5 sólþurrkaðir tómatar
- 70 g kalamata ólífur, steinlausar
- Salt og pipar
- Ferskt timían

Hitið ofninn í 150 gráður. Deilið laxinum í fjóra bita og skerið smá vasa ofan í hvern bita. Myljið fetaost í skál, hakkið tómata og ólífur og blandið saman við ostinn. Setjið blönduna í vasann á laxinum. Bragðbætið með salti og pipar. Klippið smávegis timían yfir. Bakið í 15 til 20 mínútur eða þar til laxinn er eldaður. ■

BRANDSON
NÆRFATADAGAR

Gríptu tvennu á **50% afslætti**

- Tvennt úr nærfatadeild í körfu
- Notaðu kóðann: **BOGO**



Skannaðu kóða og nýttu þér
50% AFSLÁTT
AF NÆRFÖTUM

BRANDSON.IS

