

Lífsreynslusaga • Heilsa • *Tíska* • Matur • Krossgátur

UNNAN

3. tbl. 68. árg., 18. janúar 2006.

Aðeins
599 kr.

Ásdís Arnbjörns-
dóttir rekur
læknastofu í
Svíþjóð sem
sérhæfir sig í
hárígræðslu

4 síður
af mér!
Margrét Kristín
Sigurðardóttir

Gefur hárlausum nýtt líf

Tattúið tekið með
einfaldri aðgerð

Hættu að reykja!
Hollráð fyrir reykingamenn

G-strengur getur
orsakað blöðrubólgu

María fór í megrunaraðgerð
- og minnkaði um helming

Danski kúrin
Sjáið uppskriftirnar

**Er slúðrað
um þig?**
Hvað er til ráða?



Líkamsrækt
á legubekk



Stjörnuspeki
og heilsan



Fallegir
fylgihlutir!



Ásdís Arnbjörnsdóttir rekur einkalæknastofu í Svíþjóð sem sérhæfir sig í hárigræðslu

Þakklæti

skjólstæðinganna gefur starfinu gildi - margir Íslendingar hafa leitað til hennar

Ásdís Arnbjörnsdóttir er sannarlega fjölhæf kona. Hún hefur tekið atvinnuflugmannspróf, kennt flug og verið flugfreyja. Núverandi starf hennar er eitt það áhugaverðasta sem hún hefur tekist á við því hún er framkvæmdastjóri einkalæknastofu í Stokkhólmi í Svíþjóð, en þangað koma einstaklingar hvaðanæva úr heiminum og fá nýtt hár grætt á hárlaus eða gisin svæði á höfðinu og öðlast um leið nýja von og aukið sjálfstraust.



Demir og Ásdís með börnunum sínum heima hjá foreldrum hennar. August er tíu ára, Sara átta ára og Axel fimm ára. Þau eru öll skráð Demirsbörn í stað þess að fá ættarnafn föður síns líkt og venja er í Svíþjóð.

tungumálið. Ég vildi læra eitt Norðurlandamál til hlítar og sænskan varð fyrir valinu. Ég ætlaði bara að vera í nokkra mánuði en þeir eru orðnir ansi margir. Ég skil eiginlega ekkert í þessu. Jú, jú, ég skil það vel. Á sænskunámskeiðinu hitti ég manninn minn, Demir Ilter lækni. Hann er af tyrknesku bergi brotinn en hefur búið í Svíþjóð í mörg ár. Hann hefur unnið við lýtalækningar en fór síðan yfir í hjartaskurðlækningar. Fyrir fjórum árum fékk hann mjög mikinn áhuga á hárigræðslu og það leiddi til þess að við ákváðum að stofna eigið fyrirtæki.

2. Var einhver sérstök ástæða fyrir því að áhugi hans á hárigræðslu kviknaði?
„Já. Við buðum kollega hans í mat til okkar og undir borðum fór hann að tala um hárigræðslu. Við skildum ekki alveg til að byrja með hvað hann var að fara en svo

ákváð hann að leggja spilin á borðið. Ég skal segja ykkur af hverju ég er að tala um þetta, sagði hann. Það er vegna þess að ég fór sjálfur í hárigræðslu. Hann var miður sín yfir árangrinum. Hann spurði Demir, sem hafði stundað lýtalækningar í mörg ár og þekkti marga lýtalækna, hvort hann kynni einhver ráð til að hjálpa sér.

Demir sagðist ætla að athuga málið. Þegar maðurinn fór var ég orðin þreytt og ákváð að fara í rúmið en Demir settist við tölvuna. Hann sagðist vilja aðeins kanna þetta því hann var fullviss um að til væri betri hárigræðslutækni. Ég fór að sofa en klukkan fimm um morguninn kom Demir, harla glaður, inn í svefnherbergið okkar. Hann veifaði pappírnum og hrópaði: Ásdís, Ásdís, ég er búinn að finna það. Þá hafði hann fundið þessa tækni sem við notum við hárigræðslu og mánuði síðar vorum við komin til Kaliforníu til að kynna okkur hana betur. Í dag er Demir talinn einn fremsti sérfræðingur heims á sviði hárigræðslu.“

3. En það er samt talsvert stórt skref að segja upp stöðu hjartaskurðlæknis og stofna eigin stofu.

„Já, við tókum mikla áhættu. En sennilega er þetta í blóðinu. Pabbi minn, Arnbjörn Kristinsson, rekur eigið fyrirtæki og hefur gert í rúm fimmtíu ár. Hann á bókaútgáfuna Setberg. Hann og móðir mín, Ragnhildur Björnsson, hafa stutt okkur mikið þessi þrjú ár sem við höfum rekið fyrirtækið. Pabbi hefur gefið okkur mjög góð ráð varðandi reksturinn og mamma hefur ekki talið eftir sér að koma til okkar þegar hún hefur fundið að ég væri orðin svolítið uppgefin. Við eigum þeim mikið að þakka og þau hafa

Ásdís Arnbjörnsdóttir er atvinnuflugmaður að mennt en stjórnar nú einkalæknastofu í Svíþjóð sem sérhæfir sig í hárigræðslum.



„Við lítum aldrei á klukkuna þegar við erum að vinna og stundum verða dagarnir því langir. Skjólstæðingurinn er alltaf settur efst á forgangslistann og við leggjum okkur fram til hins ýrasta.“

1. En hvernig stóð á því að atvinnuflugmaður frá Íslandi endaði sem framkvæmdastjóri í Svíþjóð?
„Ég fór upphaflega út til að læra

Ásdís með Dem-ir og börnum þeirra á uppáhaldsstaðnum sínum í fjörunni á Arnarnesi.



alltaf verið boðin og búin að hjálpa okkur í hvers konar andstreymi."

Ásdís og Demir eiga þrjú börn. August er tíu ára, Sara átta ára og Axel fimm ára og eru þau öll altalandi á íslensku og sænsku. Þau eru öll skráð Demirsbörn í stað þess að fá ættarnafn föður síns líkt og venja er í Svíþjóð. Ásdís og Demir ákváðu að halda íslensku nafnahefðinni sem þau kunna mjög vel við.

4. En er ekkert erfitt að reka fyrirtæki og stórt heimili þar fyrir utan?

„Jú, vissulega er það oft. Reyndar er það alveg dæmigert fyrir mig að hafa mörg járn í eldinum. Þetta er í raun og veru erfiðara þar sem hvorki ég né Demir eigum okkar fjölskyldur í Svíþjóð. Við höfum verið með íslenskar auðingur undanfarnar ár og þær hafa algjörlega bjargað okkur.“

5. Fyrirtækið ykkar er mjög vaxandi og skjólstæðingar ykkar eru auðheyranlega mjög þakklátir fyrir hjálpa.

„Já, og það drífur okkur áfram og hvetur okkur til að þróa tæknina. Demir stansar út örmáar einingar með hárum út hnakka skjólstæðingsins og setur í sérstaka lausn. Þetta er gert með smásjá og örfínu stálröri sem er aðeins um 0,6 mm í þvermál. Hægt er að fjarlægja allt að 2500 slíkar einingar á dag en það eru um það bil 5000 hástrá. Þegar búið er að draga út allar einingarnar býr hann til lítil göt á hárlausu eða gisnu svæðunum sem hársökkirnir eru svo lagðir í. Árangurinn kemur í ljós á næstu níu til

hvers einstaklings og við látum okkur velferð skjólstæðinga okkar virkilega varða. Demir hefur líka þjálfað aðra lækna í tækninni og nú er hann að skrifa bók um efnið.“

Ég er fullviss um að þakka megi velgengni fyrirtækisins góðu samstarfi okkar Demirs. Við erum gott teymi. Við lítum aldrei á klukkuna þegar við vinnum og stundum verða dagarnir langir. Skjólstæðingurinn er alltaf fremstur á ganganglistanum og við leggjum okkur fram til hins ytrasta. Ég er í meijarmerkinu og verð að hafa allt í röð og reglu. Það fer ekki á milli mála í starfi mínu á stofunni. Ég hef mjög gaman af að skipuleggja hlutina og sjá til þess að þeir gangi upp. Helst vil ég sinna mörgum verkefnum samtímis og er mjög nákvæm og kröfuhörð við sjálfa mig. Ég gefst ekki upp fyrr en verkefnið er orðið eins gott og það getur orðið. Starfsfólk stofunnar er



Ásdís ásamt vinkonum sínum. Þær eru frá vinstri: Hlíf Steingrímsdóttir, lækni. Ásdís Arnbjörnsdóttir, framkvæmdarstjóri. Guðrún Sesselja Arnardóttir, lögfræðingur. Neðri röð: Heba Þórisdóttir, förðunarfræðingur og Jóhanna Vigdís Arnardóttir, leikkona.

tólf mánuðum. Síðan er mögulegt að endurtaka aðgerðina þar til takmarkinu er náð. Við búum einnig til augabráunir ef þörf krefur.

Aðgerðin fer fram með staðdeyflingu og skjólstæðingurinn getur tekið sér hvíld, gengið um, lesið blöðin, borðað, hlustað á tónlist eða annað meðan þetta varir. Við erum það heppin að geta tekið einn skjólstæðing á dag og gefið okkur þann tíma sem þarf. Hver aðgerð er sérhönnuð að þörfum

mjög meðvitað um þessa eiginleika mína en hjá okkur starfar mjög hæft og næmt fólk. Það kallar mig reyndar „tidsoptimist“, telur mig haldna ofurbjartsýni, því þeim þykir oft nóg um hversu knappan tíma ég ætla í ferðir milli staða og fleira. En það er Íslendingurinn í mér sem veldur því.

Einu sinni á ári sækjum við ráðstefnur hingað og þangað um heiminn til að fylgjast með nýjung-

um og kynna það sem við erum að gera. Þá skulum við börnunum í pössun til Íslands en erum að hugsa um að taka börnin og barnapiuna með á næstu ráðstefnu sem verður í San Diego í Kaliforníu. Þar býr Árni Geir bróðir minn með fjölskyldu sinni og því hægt að heimsækja þau í leiðinni.“

6. Er hárleysi vaxandi vandamál?

„Ég held nú ekki en þetta er ákaflega viðkvæmt. Langflestir skjólstæðinga okkar eru karlar. Viðhorf ungs manns, sem leitaði til okkar, lýsir kannski vel hvernig hárleysi getur háð fólki. Hann var vel merntaður en tók sér frekar vinnu við færband í verksmíðu á næturvöktum en að reyna að hasla sér völl á sínu sérsviði. Við færbandið gat hann verið með hatt og eingöngu á ferð á næturnar. Við hjálpuðum honum og fyrir skömmu hitti ég hann á götu. Hann faðmaði mig að sér og sagði mér að hann væri farinn að vinna á daginn og hefði nýlega eignast kærustu. Þakklæti hans og annarra er það sem gefur þessu starfi gildi.“

Ilter Clinic er alþjóðlegt fyrirtæki. Til okkar leitar fólk alls staðar að úr heiminum. Við lokum jafnvel stofunni fyrir öðrum sé þess óskað til að tryggja skjólstæðingum okkar algert næði á meðan þeir eru í meðferð. Hjá okkur ríkir algjör trúnaður og til okkar hefur leitað margt þekkt fólk sem ekki kærir sig um að láta fréttast að það hafi farið í hárgræðslu. Þessu fólki þykir gott að koma til Stokkhólms þar sem það þekktist siður og fær að vera í friði.

Konur eiga við þetta vandamál að stríða rétt eins og karlmenn en þær eru snillingar í að fela það. Hárgræðslan, permanent og litur getur hjálpað þeim í þeirri viðleitni, en þær liða aftur á móti miklu meira fyrir hárleysið en karlarnir. Þær fá oft óþægilegar spurningar og margir halda að þær séu veikar. Það er því mjög þakklátt að geta hjálpað þeim. Og til okkar hafa leitað margir Íslendingar af báðum kynjum. Íslenskir læknar eru farnir að mæla með okkur og benda skjólstæðingum á stofuna okkar.“

7. Ásdís lauk atvinnuflugmannsprófi og starfaði síðan sem flugkennari hjá Flugtaki á Reykjavíkflugvelli en það fullnægði ekki ævintýra-

þránni. Hún réð sig sem flugfreyju hjá Air Atlanta og fór í pílgrímaflug suður til Sádi-Arabíu. Hún var ekki ein á ferð. Mamma hennar var einnig flugfreyja hjá sama flugfélagi og bróðir hennar, Ágúst, flaug vélinni sem þær mæðgur þjónuðu í.

„Á þeim tíma vantaði ekki flugmenn hjá Flugleiðum. Ég notaði tímann til að safna mér flugtímum og kynntist Íslandi úr háloftunum - en það er einstakt sjónarhorn á landið okkar. Uppáhaldsflugleiðin var til Vestmannaeyja en þaðan er pabbi minn upprunninn. Ég fór einnig utan til Los Angeles til að safna mér flugtímum og reynslu. Þar bjó



ég hjá æskuvinkonu minni, Hebu Þórisdóttur förðunarfræðingi í LA, en hún hefur farðað t.d. leikarana í Kill Bill-myndunum. Flugumferðin var mun meiri í Los Angeles en hér heima svo ég fékk góða reynslu þar.

Ég heimsótti Hebu síðast í október síðastliðnum en ferðina til Kaliforníu fékk ég í fertugsafmælisgjöf frá eiginnanninum. Við vinkonurnar eyddum þá dagóðum tíma saman í heilsulind í Los Angeles.“

8. En hvers vegna snerir þú baki við fluginu?

„Dag nokkurn hringdi Ágúst bróðir minn í mig til Svíþjóðar og sagði mér að drífa mig heim. Flugleiðir auglýstu eftir flugmönnum og nú var komið tækifærið sem við biðum eftir. Ég flaug heim og var heilan dag í flugherminum á Reykjavíkflugvelli. Ég skildi ekkert í því hversu þreytt ég var og ólík sjálfri mér og ákvað að athuga það nánar. Í ljós kom að ég var ófrísk. Flugleiðamenn sögðu það engu breyta og að ég þyrfti ekki að draga umsóknina til baka. Ég valdi hins vegar að snúa aftur til Svíþjóðar og sé ekkert eftir þeirri ákvörðun. Ágúst bróðir minn hefur nú verið flugmaður hjá Flugleiðum um árabil og er nú orðinn þjálfunarflugstjóri hjá Icelandair.“

9. Dvöl í heilsulind í Los Angeles er ekki það eina sem Ásdís gerir til að viðhalda góðri heilsu. Hún er með einkaþjálfara og stundar líkamsrækt þrisvar í viku.

„Ég vinn tíu til tólf klukkustundir á dag og það er mér bókstaflega lífsnauðsynlegt að gera eitt-hvað til að rækta sjálfa mig. Ég lofaði einkaþjálfaranum að vera dugleg að halda áfram að æfa í jólaheimsókninni til Íslands



Börn þeirra Ásdísar og Demirs eru mjög áhugasöm um starf þeirra á lækna- og Botox-ferðum. Ásdís hefur einu sinni prúfað að láta sprauta Botoxi í hrukku sem var að myndast milli augnanna. Þegar nágrannakonan hrósaði henni fyrir hversu vel hún líti út sagði Sara dóttir hennar að bragði: „Hún er líka með Botox.“

og fór því út að skokka einn morguninn. Eftir litla stund var ég farin að berjast fyrir lífi mínu mót stormi og hríð! Ég hlakka mikið til að lýsa þeirri þrekaun fyrir honum.“

10. Kanntu betur við Svíþjóð en Ísland?

„Ég tel mig eiga heima í báðum löndum þótt ég verji meiri tíma í Stokkhólmi. Ég segist vera að fara heim þegar ég er á leið til Íslands og nota sama orðalag þegar ég er á leið utan aftur. Það yljár mér reyndar alltaf um hjartarætur þegar Icelandairvélinni er lent í Keflavík og flugfreyjan segir: Velkomin heim. Ekkert annað flugfélag í heiminum myndi nota þetta orðalag eftir landingu. Ég skelli mér til Íslands þegar mér finnst vera kominn tími til að hitta vini og fjölskyldu og þegar ég þarf að bregða mér í sund. Mér finnst gott að komast til Íslands og burt frá daglegu amstri um stund og endurhlaða batterið.“

Við komum hingað öll fjölskyldan á hverju sumri en þegar um skyndiferðir er að ræða tek ég eitt af börnunum með mér og það finnst þeim mjög spennandi. Þau eru með það alveg á hreinu hvert þeirra er næst í röðinni. Demir og börnin eru mjög hrifin af Íslandi. Við eigum líka sumarhús í Bodrum í Tyrklandi og reynum að fara til Istanbul helst árlega. Systir Demirs býr þar og það er heillandi borg. Þar mætast austríð og vestrið og þessi sögufræga borg iðar af lífi. Tyrknesku gufuböðin eru líka engu lík og ég fer alltaf í gufubað þegar ég fer þangað. Tyrkneskur matur og markaðirnir eru líka ómissandi og þar er óskaplega gaman að kaupa föt. Ég get eytt mörgum klukkutímum í búðaríp í Istanbul.



Ásdís og mamma hennar, Ragnhildur Björnsdóttir, í pílgrímaflugi í Sádi-Arabíu.

Tyrkir eru yndislegt fólk og ákaflega gestrisnir.“

Ásdís talar um að hún sé nákvæm og skipulögð en líklega er óhætt að bæta góðri aðlögunarhæfni við listann yfir kosti hennar. Hún er jákvæð og líflæg og lætur sig fólk varða. Hún á marga góða vini á Íslandi þrátt fyrir áralanga búsetu erlendis og ræktar enn tengslin við þá. Í þeim hópi eru vinkonurnar Jóhanna Vigdís Arnardóttir leikkona, Guðrún Sesselja lögmaður, systir Jóhönnu, og Hlíf Steingrímsdóttir lækni. Þær vinkonurnar léku hljómsveitina ABBA í æsku og þá varð Ásdís að sætta sig við að vera Benny! Í dag leikur hún stundum hlutverk Fridu, ein í útlöndum, en það var óskahlutverkið í æsku. Þegar þær vinkonurnar koma saman er alltaf mikið hlegið og margt skemmtilegt brallað. Ásdís segist vilja í því sambandi bæta við að hana langi til að læra að syngja. Þessi kona hefur lag á að láta drauma sína rætast þannig að hún á áreiðanlega eftir að láta verða af því.