



Í dag fevnir HNLFI um eitt rættiliga stórt øki við nógvum túsund fermetrum til ymiskar heilsuaktivitetir og heilsutænastr. Umframt nakrar hugaligar íbúðir, hevur stovnurin í dag 86 einmanskømur og 32 tvímanskømur

øll vælkominn at søkja sær heilsubót á stovninum.

Hann vísir á, at førleikarnir hjá HNLFI eitt nú fevna um læknar, sjúkrarøktarfrøðingar, sálarfrøðingar, føðsluráðgevar, vøddamykjarar, nála-viðgerðarar (akupunktur), og stovnurin hevur serfrøði á fleiri økjum innan sínar viðgerðir.

– Vit hava góðar baðiumstøður við svimjihøll og uttandura svimjihyli, og her er heitt guvubað, bløðrubað og lekibað. Vit hava eisini ymisk viðgerðarrúm og fimleikarrúm.

Ingi Þór Jónsson sigur, at HNLFI eisini hevur leirbað, sum ger, at vøddarnir hvíla, eins og baðið hevur linnandi ávirkan á pínu í rørluskipanini.

– Leirbaðið hevur gagnliga ávirkan á psoriasis og aðrar trupulleikar við húðini.

Vakra náttúran kring Hveragerði er eisini partur av aktivitetunum, og skipað verður fyri gongutúrum fyri fólki, sum koma á stovnin.

Heilsan – egin ábyrgd

Á HNLFI verður arbeitt í toyum, har nógvir ymiskir førleikar og fakkunneikar veita fólki ta hjálpp og vegleiðing, sum hvør einstakur hevur brúk fyri.

– Tað, sum vit vilja, er, at fólk skulu taka ábyrgd av egnari heilsu, og hetta er í stuttum okkara slagorð á stovninum – ella sagt á íslenskum: “Berum ábyrgd á eigin heilsu”.

Ingi Þór Jónsson sigur, at HNLFI vil hjálpa teimum, sum koma á stovnin til stytri ella longri uppihald, ávegis fram ímóti einum betri og sunnari lívi – alt eftir, hvat útgangsstøðið er.



Her eru góðar baðiumstøður við svimjihøll og uttandura svimjihyli, og her er heitt guvubað, bløðrubað og lekibað. Leirbað, sum HNLFI eisini hevur, hevur gagnliga ávirkan á psoriasis og aðrar trupulleikar við húðini

– Vit lurta eftir tørvinum hjá tí einstaka – antin talan er um sálarligar, líkamligar ella sosialar tørvir og trupulleikar. Tað snýr seg um at fremja og halda uppi einum vanligum og heilsugóðum lutfalli millum persónin sjálvan og umhvørvi, sum viðkomandi er í – og at frema verju av líkami og sál móti einum og hvørjum formi fyri vánaliga heilsu og sjúku.

Marknaðarleiðarin sker út í papp og sigur, at viðgerðin á HNLFI byggir á málrættaða rørlu, sunnan mat, lætta og hvíld, og stovnurin arbeiðir í fullum samsvari við Heimsheilsustovnin um betran av heilsu og sunna menning.

Heilsugóður kostur

Vikublaðið hevði høvi at vitja Heilsustovn Náttúrlæknafelag Íslands í Hveragerði frá fríggjadegi til mánadag

– ella í trýggjar dagar og nætur.

Á stovninum er stór og vælskipað matarhøll, og gott pláss er millum borðini. Umhvørvið í matarhøllini er hugnaligt, og tú situr væl. Hóast mong sita til borðs í senn, er friður yvir umhvørvinum.

Tú fært skjótt eina kensu av, at her tímir tú veruliga at njóta góða og spennandi matin eina stund. Á miðgólvinum stendur stóra sjálvttøku-borðið, og gott pláss er um borðið, soleiðis at fleiri sleppa til í senn.

Skjótt sært tú, at her er alt sunnur og heilsugóður matur, og her er stórt úrval av vistfrøðiligum grønmeti og ymiskum grønmetisrættum.

Grønmetið verður dyrkað í vakstrarhúsum í Hveragerði, sum er ein týðandi partur av konseptinum hjá HNLFI.



Fyrsta dagin, vit ótu døgurða í Hveragerði, fingur vit fiskafrikadellur sum høvuðsrætt, og hesar gagnaðust frálíka væl. Vit fingur eisini góða súpan og ørgrynna av góðum og vælsmakandi salatunum.

Maturin, sum verður borðreiddur í køkinum, byggir ikki minst á urtir, fullkorn og grovbreyð. Tú fært eisini egg og onkrar mjólkavørur. Hinvegin verður dentur lagdur á minst møguligt salt, mettaða fiti og sukur.

Breyðið verður bakað í køkinum, og økologiska grønmetið, salatir og kryddariir koma úr vakstrarhúsunum í Hveragerði.

– Kjót er ikki á matarskánni, men fiskur er tvær ferðir um vikuna. Hinvegin eru nógvar mjólkavørur. Vit bjóða ikki kaffi, men heldur te, gjørt úr íslenskum lekiurtum.

Eisini kostráðgeving

Ingi Þór Jónsson sigur, at fólk, sum koma á stovnin, hava eisini møguleikar at fáa ráðgeving um kost, og hvussu góður kostur kann tilgerast.

– Vit hava eisini havt føroyingar á Heilsustovni Náttúrlæknafelag Íslands, og nú verður so høvi hjá bólkunum úr Føroyum at koma higar nakrar ferðir um árið saman við føroyskum ferðaleiðara. Á stovninum hava vit ein heilan hóp av starvsfólki við flestu hugsandi førleikum at taka ímóti føroyingum, sigur marknaðarleiðarin hjá HNLFI.

Tey, sum vilja vita meira um heilsustovnin í Hveragerði í Íslandi, kunnu eisini hyggja á heimasíðuna www.hnlf.is