



LAUGARDAGUR 10. FEBRÚAR 2018

Heilsa



ENZYMEDICA®

Áttu við
meltingar-
vandamál að
stríða?



Nýir eyrnadropar við eyrnaverk og -bólgu

Otikon eru eyrnadropar sem hreinsa eyrnamerg úr hlust, draga úr verk og styðja við meðferð við eyrnabólgu. Otikon er í úðaformi og inniheldur einungis náttúruleg efni. Hentar bæði fyrir börn og fullorðna. ➔2



habitat

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Framhald af forsiðu →

Otikon droparnir draga úr eyrnavek

Otikon eyrnadropar hreinsa eyrnamerg úr hlust, draga úr verk og styðja við meðferð við eyrnabólgu,“ segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölu-fulltrúi hjá Artasan.

Sýking í miðeyra eða miðeyrnabólga getur orsakast af stíflu í kolkhlust sem tengir saman miðeyra og nefkokið. Við kvef getur stíflan valdið söfnun vökva sem getur orðið gróðr-arstía og leitt til sýkingar. Þessi bólga er algengari hjá ungbörnum og börnum þar sem kokhlustin er þrengri og stíflast auðveldlega. Aðal-einkenni eyrnabólgu er verkur, sem getur verið frá vægum til óbærilegs í versta falli sem leiðir til æsings og óróa, aðallega hjá börnum. „Mikilvægt er að taka fram að eyrnavekur gefur ekki endilega til kynna bólgu og stundum er nægilegt að eyrnagöngin sé stífluð til að valda verk, með öðrum orðum þá þarf eyrnavekur ekki endilega að tengjast bakteríusýkingu,“ áréttar Þórhildur.

„Otikon eru eyrnadropar til úðanotkunar sem innihalda náttúruleg efni sem notuð eru til að hreinsa eyrnamerg úr hlustinni, draga úr eyrnavek og styðja við meðferð við eyrnabólgu,“ segir Þórhildur.

Otikon hefur marga kosti, úðinn hjálpar til við að fjarlægja eyrnamerg úr hlustinni á eðlilegan hátt en úðinn mýkir eyrnamerginn og smyr hlustina, hann nýtist þannig til að bæta heyrn með því að losa tappa af eyrnamerg úr hlustinni.

Úðinn þekur hlustina með olíulagi sem ver hana fyrir utan- aðkomandi efnum auk þess sem úðinn getur dregið úr verkjum. Úðinn hentar börnum og full-orðnum og mikill kostur þykir hve auðveldur hann er í notkun.

Otikon fæst í næsta apóteki.

NÝTT

100% náttúruleg innihaldsefni



Auðveld notkun

- 1-2 úðar í eyra, mest þrisvar á dag í 5 til 7 daga, eða þangað til einkenni lagast.
- Hristið flöskuna, réttið úr úðastútnum og setjið endann u.þ.b. ½ cm inn fyrir op hlustarinnar, úðið.
- Biðið í hálfu mínútu og setjið lítinn bómullarhnoðra í eyrað. Eftir úðun má halla höfðinu til hliðar til að flýta fyrir að lausnin berist inn í eyrað.
- Geymið dropana á svölum stað en þá má nota í þrjá mánuði eftir opnun.



„Mikilvægt er að taka fram að eyrnavekur gefur ekki endilega til kynna bólgu og stundum er nægilegt að eyrnagöngin sé stífluð til að valda verk.“

Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölu-fulltrúi hjá Artasan

Otikon

- Meðferð við eyrnavek og bólgu í tengslum við miðeyrnabólgu
- Hjálpar til við að fjarlægja eyrnamerg úr hlustinni

Úðinn hentar börnum og fullorðnum en mikill kostur þykir hve auðveldur hann er í notkun.



Otikon™

Eyrnadropar við verk og bólgu

Við eyrnavek og bólgu í tengslum við miðeyrnabólgu

- Hjálpar einnig við að fjarlægja eyrnamerg úr hlustinni
- Hentar börnum
- Gefið sem úði, auðvelt í notkun
- 100% náttúruleg innihaldsefni
- 15 ml glas



Petta litla auka sem getur hjálpað

Artasan býður fjölbreytta flóru bætiefna og náttúrulegra vara til að byggja upp heilsuna. Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan, hefur tekið saman nokkur þeirra sem geta hjálpað við hinum ýmsu kvillum.

Öll viljum við lifa sem lengst heilbrigð á líkama og sál til að geta notið þess tíma sem við höfum hér í þessari tilvist. Stundum geta bætiefni, jurtir og náttúrulegar vörur gefið okkur þetta litla auka sem þarf til að bæta heilsuna," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



HRÖNN MÆLIR MED:



Yes sleipiefni

Fyrir meiri unað í kynlífinu. Yes er lífrænt og bæði til með oliubasa og vatnsbasa en það síðarnefnda klistrast ekki og má nota með verjum. Það hentar einnig konum með þurrk í slímhúð/leggöngum sem er m.a. þekktur fylgikvilli krabbameinsmeðferða. Yes inniheldur engin aukaefni né efni sem geta verið skaðleg fyrir slímhúðina og má nota bæði innvortis sem og útvortis.



Femarelle

Fyrir konur sem eru að komast á breytingaskeiðsaldur eða eru að kljást við einkenni þess. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknum mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytingaskeiðsins og að auki hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst vegna efnasambandsins DT56a sem er í Femarelle.



Gandur

Fyrir þurra og sprungna húð, exem og psoriasis. Handabót, Sárabót og Hælábót eru mögnuð krem og smýrsl, framleidd úr minkaolíu og handtindum íslenskum jurtum. Minkaolían inniheldur mikið magn af ómega-7 sem er afar nærandi fyrir húðina og örvar einnig endurnýjun húðfruma. Smýgur vel inn í húðina og er einstaklega græðandi. 100% náttúrulegar vörur frá Íslandi.

Brizo

Fyrir karla sem eiga í vandræðum með þvagblöðruna, hvort sem það eru erfiðleikar við tæmingu eða truflun á nætursvetni vegna tíðra þvagláta. Ástæðan gæti verið stækkaður blöðruhálskirtill en rannsóknir hafa sýnt að með þriggja mánaða inntöku á Brizo™ hefur blöðruhálskirtill minnkað töluvert.



Melissa Dream

Fyrir dýpri slökun og værari svefn. Sitronmelissa hefur verið notuð í aldaðir til að bæta svefn og draga úr kvíða og hér er hún ásamt aminósýrunni L-theanine en rannsóknir hafa sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljógandi áhrif. Fátt er heilsusamlegra en góður nætursvetni.



Hair Volume

Segir sig eiginlega sjálft. Eina varan af þessari tegund sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Kisill, biotin, kopar, hirsí, o.fl. sér svo um að næra rætur hársins, hvetja hárvöxtinn og viðhalda eðlilegum lit. Vinsælasta varan hjá New Nordic í Evrópu og Bandaríkjunum.



Bio Kult Candéa

Fyrir þarmaflórana og ónæmiskerfið. Mjólkursýrugerlar ásamt hvítlaug og greipaldinkjarnabykkni (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður candida albicans gersveppinn. Heilbrigð þarmaflóra þýðir öflugt ónæmiskerfi.



Digestive Spectrum

Fyrir góða meltingu og gegn fæðuþoli. Öflug náttúruleg meltingarensím sem hjálpa til við niðurbrot fæðunnar og geta þau hreinlega gert kraftaverk fyrir þá sem þekkjast af ýmsum einkennum fæðuþols.

Olían sem er öllum nauðsynleg

Ómega-3 fitusýrur eru lífsnauðsynlegar og til mikillar heilsuþótar. Geta minnkað líkur á hjartasjúkdómum, þunglyndi, vitglöpum og liðagigt. Finnast í ákveðnum matvælum og í formi bætiefna.

Olíur og fitusýrur eru mis-hollar fyrir okkur og á meðan einhverjar þeirra teljast hreinlega skaðlegar heilsunninni eru aðrar sem eru okkur lífsnauðsynlegar. Ómega-3 fitusýrur eru í flokki þeirra lífsnauðsynlegru og þurfa allir á þeim að halda. Í stuttu máli þá eru þær nauðsynlegar fyrir þroska hjarta, heila og sjónar ásamt svo fjölmörgu öðru sem bætir heilsu okkar og liðan,“ segir Hrönn Hjálmarsson, heilsuáhrifgjafi hjá Artasan.

Ómega-3 úr fiski eða plöntum

„Ómega-3 fitusýrur eru á mismunandi formi eftir uppruna þeirra. Sú tegund sem finnst í fiski inniheldur DHA- og EPA-fitusýrur og er talin hafa langmestan heilsufarslegan ávinning í för með sér. Annað form er þekkt sem ALA og finnst það í jurtaolium, hörfræjum, valhnetum og dökkgrænum grænmetisblöðum eins og spinati. Líkaminn getur umbreytt ALA-fitusýrum yfir í EPA og DHA en í afar litlum mæli.“

Minni bólgur og mýkri liðir

„Jákvæð áhrif ómega-3 eru að stórum hluta rakin til fjölmætudu fitusýranna EPA og DHA sem hafa verndandi áhrif m.a. gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Ómega-3 vinnur gegn bólgum í líkamanum, hvar svo sem þær eru og skýrir það vel þau góðu áhrif sem það hefur m.a. á liði. Húðkvillar eins og bólur og exem eru bólgutengdir og ættu allir sem stríða við þess háttar kvilla að passa upp á að fá nægilegt magn af ómega-3.“

DHA og fösturþroski

Sífelld fleiri rannsóknir hafa leitt í ljós kosti þess að bæta ómega-3 fitusýrum inn í mataræði okkar og getur regluleg inntaka:

- Hækkað „góða“ HDL-kólesterólíð
- Bætt minnið og aukið einbeitingu
- Mýkt liði og dregið úr stíðleika
- Dregið úr bólgum
- Dregið úr þurrkublettum á húð og minnkað exem
- Minnkað líkur á insúlínónæmi (sykursýki II)
- Minnkað líkur á þunglyndi
- Jafnað blóðsýkurinn
- Eft lifrarstarfsemina
- Haft góð áhrif á teygjanleika húðarinnar
- Unnið gegn öldrun



Það getur reynst erfitt að fá nægilegt magn af ómega-3 úr fæðunni. Því er hollráð að taka þessa lífsnauðsynlegu fitusýru inn í bætiefnaformi.

Rannsóknir hafa einnig beinst að DHA-fitusýrunum sérstaklega og jákvæðum áhrifum þeirra á meðgöngu, föstur, þroska heila og taugakerfis, og ýmsa geðræna sjúkdóma.

Fann mikinn mun á húðinni

Kristófer Fannar Stefánsson hefur alltaf stundað íþróttir af krafti og æfir nú CrossFit 5-6 sinnum í viku. Mikilli íþróttaiðkun fylgja margar sturtuferðir sem geta þurrkað húðina og hefur hann þurft að vera duglegur að bera á sig rakakrem til að halda húðinni góðri. Íþróttafélagar bentu honum á krillolíuna, hreinleika hennar og hversu öflugt ómega-3 þar er á ferð og fór hann að taka það fyrir nokkru. Kristófer fann mikinn mun á sér eftir um 1 mánuð og þá sérstaklega húðinni en þurrkurinn er alveg horfinn og rakakrem því orðin óþörf.

Ómega-3 og húðin

„Saga Kristófers er afar áhuga-verð því DHA-fitusýrur, sem eru ásamt EPA-fitusýrum í miklu mæli í krillolíunni, eru byggingarefni húðarinnar og ábyrgar fyrir heilbrigði frumuhimna sem myndar stóran hluta af húðinni,“ segir



„Eftir að ég fór að taka krillolíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni.“

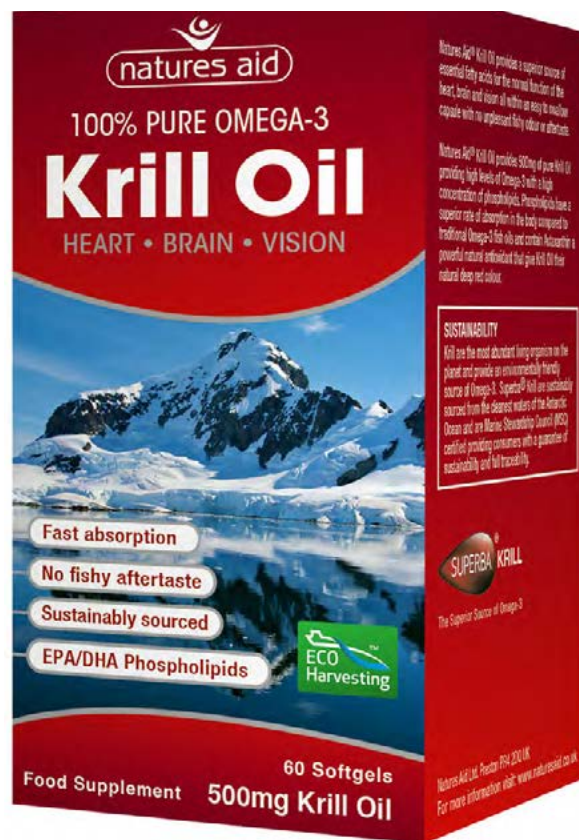
Kristófer Fannar Stefánsson

Hrönn. „Þegar frumuhimnurnar eru heilbrigðar, er húðin mjúk, rök og vel fyllt (t.d. minni hrukkur). EPA-fitusýrurnar gera einnig ýmislegt gott fyrir húðina en þær:

- Hafa áhrif á fituframleiðslu húðarinnar og rakastig
- Koma í veg fyrir oförvun á hársökkjum (sést oft á upphandleggjum)
- Geta komið í veg fyrir ótimabæra öldrun húðarinnar
- Geta komið í veg fyrir unglíngabólur
- Geta verndað húðina gegn sólskemmdum

Ómega-3 og astaxanthin

Krill eða ljósáta er lítið krabbadýr sem lifir í efstu lögum sjávar. Krill er neðst í fæðukeðjunni sem þýðir að olían sem unnin er úr því er mjög hrein. Krillolían er í perlum og hentar okkur gríðarlega vel því hún inniheldur svo kölluð fosfólípíð, fitusýrur sem gera það að verkum að olían blandast vel við vatn og upptakan verður mun betri en í venjulegum fiskiolium. Vegna þessa er ekki hætt á að maður sé að ropa upp bragði eftir inntöku á krillolíu. Astaxanthin (rauði liturinn frá krabbadýrinu) er öflugt andoxunarefni sem er í krillolíu en það er mjög hollt fyrir okkur ásamt því að gefa olíunni mikinn stöðugleika og veita því vörn gegn þránun.



Krillolían er í perlum og hentar okkur gríðarlega vel því hún inniheldur svokölluð fosfólípíð, fitusýrur sem gera það að verkum að olían blandast vel við vatn og upptakan verður mun betri en í venjulegum fiskiolium.

Magnesium flögur

Frábært í baðið og fótabaðið



Fyrir svefninn og við fótáóeirð

Fyrir alla

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu



GLAMOUR.is



KOMDU Í
ÁSKRIFT Á
GLAMOUR.IS



Vertu með
puttann á
púlsinum og
fylgstu með
Glamour á
netinu og á
samfélags-
miðlum.

TÍSKU-
FRÉTTIR
*á hverjum
degi*



Á VEFSÍÐU GLAMOUR má finna
fréttir úr tísku- og snyrtivöruheiminum,
myndabætti og áhugaverðar umfjallanir.



FYLGSTU MED OKKUR Á SAMFÉLAGSMIDLUNUM

Facebook – Glamour Iceland Instagram – @glamouriceland #glamouriceland
Twitter – @glamouriceland #glamouriceland Snapchat – Glamour Iceland



Arndís Hrönn Egilsdóttir drekkur sterkt kaffi og mikið af því enda hefur hún ekki trú á meinlæti þegar kemur að heilsu. MYND/ANTON BRINK



Fyrir alla þá sem standa að björgun á Íslandi!

Verðum við með kynningu á nýjum léttum sjúkrabörum
13. febrúar kl. 20 í sal Ferðafélags Íslands í mörkinni 6,
108 Reykjavík



Skráning á Facebook síðu hallas ehf
www.facebook.com/hallas.is

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Frihöfninni - www.precold.is



ZYMETECH

Dreifingarabíli: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

Flamenco fyrir líkama og sál

Arndís Hrönn Egilsdóttir leikkona leikur nú í sýningunni Lóaboratoríum í Borgarleikhúsinu en að því loknu liggur leiðin í Búðardal þar sem hún tekst á við aðalhlutverk í nýrri kvikmynd. Hún hugar að heilsunni með ýmsum hætti en án þess þó að það haldi fyrir henni vöku.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Arndís segist starfs síns vegna vera meðvitund um mataræði og hreyfingu en að allt sé best í hófi. „Ég reyni að sneiða sem mest hjá hveiti og sykri en borða samt stundum pasta enda finnst mér barbarismi og kúltúrleysi að sleppa alveg spaghetti. Og ég drekk mikið af sterku kaffi. Helst vil ég fá mér góðan espresso en ef ég fer á kaffihús fyrirpart dags þá fæ ég mér oft tvöfaldan espresso macchiato.“ Arndís man ekki til þess að hafa tekið þátt í einhvers konar mágæsingu þegar kemur að tiskusveiflum í mataræði. „Það er nóg fyrir mig að tala svólítið um hvað nýjasti kúrin er sniðugur þá finnst mér eins og ég hafi byrjað á honum. En ég á reyndar alltaf dálítið erfitt með of mikla hreintrúarstefnu. Ég viðurkenni þó að Miðjarðarhafsmataræði hentar mér nú bara vel og best er að vera stödd við Miðjarðarhafið á meðan það er ástundað.“

Aðspurð hvort það sé einhver freisting sem hún geti ekki staðist segir hún svo vera. „Ég segi aldrei nei ef mér er boðið upp á crème brûlée eða glas af Chablis.“

Arndís stundar hreyfingu eins

„Það er nóg fyrir mig að tala svólítið um hvað nýjasti kúrin er sniðugur þá finnst mér eins og ég hafi byrjað á honum.“

og hún getur enda segir hún mikilvægt í hennar starfi að þjálfa líkamann og hafa sæmilega líkamsvitund. „Ég held það sé lyklatríði að finna hreyfingu sem kveikir í manni hvort sem það er dans, jóga, Pilates eða bara góður göngutúr meðfram sjónum. Ég fer tvisvar í viku til Agnesar Kristjónsdóttur í World Class og lyfti lóðum. Það er algjörlega dásamlegt og nauðsynlegt fyrir manneskju eins og mig með engan sjálfsgaga og athyglisbrest þegar kemur að líkamsræktartækjum. Svo reyni ég að fara einu sinni til tvisvar í viðbót annaðhvort í einhverja brennslu eða í jóga. Svo var ég á tímabili í flamenco hjá Alexöndru í Kramhúsinu. Ég var að fíla það mjög vel en ég get ekki verið með núna út af vinnu. Og sakna þess en stefni að því að gera aðra tilraun síðar. Hollt bæði fyrir

hollninguna og heilann.“

Arndís leikur um þessar mundir í leikritinu Lóaboratoríum eftir Lóu Hjálmtýsdóttur sem er þekkt fyrir beinskeyttan hómur sem margir þekka úr teiknimyndasögum hennar. „Kolfinna Nikulásdóttir leikstýrir verkinu og fullt af fleiri snillingum koma við sögu. Verkið fjallar um fjórar mjög misstarfþær konur í tveimur íbúðum sem þurfa að þola hver aðra. Ég leik Stellu sem er frekar rauðvinsleginn bókaútgefandi sem heldur að hún sé enn þá svaka þæja í stuttum hlébarðakjól og reynir við pitsusendla í frístundum. Hinar leikkonurnar í verkinu eru Elma Lís Gunnarsdóttir, María Heba Þorkelsdóttir og Jóhanna Friðrika Sæmundsdóttir, vinkonur mínar og samstarfskonur til margra ára.“

Lóaboratoríum er sýnt í Borgarleikhúsinu og aðeins í skamman tíma en það er sýning í kvöld, laugardagskvöld. En hvað tekur við Ingu sem ég leik sem missir manninn sinn og þarf að takast á við alls kyns erfiða hluti og berjast fyrir tilveru sinni. Ég hlakka mikið til.“

Léttist um sjö og hálf kíló og blóðþrýstingurinn hrapaði

Bryndís Lúðvíksdóttir er ein af þeim tæplega þúsund einstaklingum sem tekið hafa þátt í HREINT MATARÆÐI námskeiðum Guðrúnar Bergmann. Hún skráði sig á fyrsta námskeið á árinu 2018, ákveðin í að nú væri komið að henni að gera eitthvað í eigin heilsumálum.

Ég var svona dæmigerð miðaldra sófakartafla. Of mikið sælgætisát, skyndibitar og hreyfingarleysi voru mín helstu vandamál, ásamt liðverkjum og öðrum fylgikvillum sem fylgja þess háttar líferni. Auk þess var ég komin með viðvörun vegna háþrýstings og læknirinn minn hafði gefið mér fram í byrjun mars að lækka hann ef ég vildi sleppa við að fara á lyf," segir Bryndís brosandí.

Bryndís segist því hafa byrjað á því að mæla blóðþrýstinginn þann 9. janúar þegar hún byrjaði á námskeiðinu. Þá var hann 163/99 eða frekar í hærri kantinum.

Allir svo dásamlega jákvæðir

„Við funduðum fjórum sinnum með Guðrúnu á frábærum og fræðandi fundum, en þess á milli héldum við sambandi í gegnum Facebook-hóp," segir Bryndís. „Fyrstu dagarnir í þessu ferli voru nokkuð erfiðir, sem er eðlilegt þegar verið er að breyta neyslunum, en svo fór mér að líða svo vel og varð svo miklu skýrari í kollinum. Það voru allir svo dásamlega jákvæðir í hópnum sem ég var í, deildu reynslu sinni, uppskriftum, myndum og skemmtilegum athugasemdum eða hvöttu hvert annað áfram.“

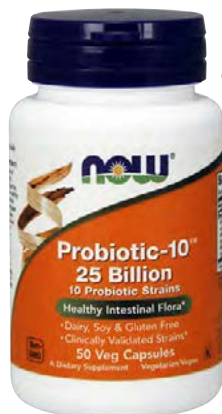
Bryndís segir að HREINT MATARÆÐI hreinsikúrinn hafi verið mun auðveldari en hún hélt og hún stóðst hann 100%. Hún kom sjálfri sér meðal annars á óvart með því að skreppa norður í land meðan á kúrnum stóð og í stað þess að fá sér sveittan hamborgara á leiðinni hafi þau hjónin verið með hollt nesti með sér báðar leiðir.

Léttist um 7,5 kíló og blóðþrýstingur hrapaði

„Í lok námskeiðs spurði ég Guðrúnu hvar hún hefði verið allt mitt líf," segir Bryndís kímín á svip. „Ég trúði því varla að hreinsikúrinn væri á enda og beið alls ekki eftir „síðasta degi“ til að geta aftur sleppt fram af mér beislinu. Ég ákvað nefnilega að þetta væri ekki síðasti dagurinn, heldur 21. dagur



Bryndís Lúðvíksdóttir byrjaði á námskeiðinu HREINT MATARÆÐI 9. janúar síðastliðinn. „Mér finnst ég bara hafa öðlast nýtt líf og þakka það þessu breytta mataræði og lífsstíl sem ég lærði hjá Guðrúnu. Svo finn ég líka hvað bætiefnin hafa gert mér gott," segir Bryndís sem hefur lést um tæp átta kíló.



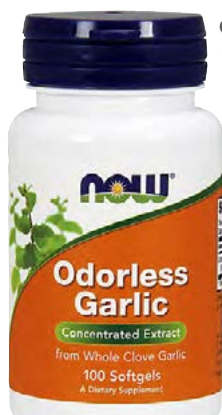
Probiotics 10-25 billion er blanda af mismunandi góðgerlum, sem stuðla að heilbrigðri þarmaflóru, bæta meltingu og vinna gegn sveppa-sýkingu og bakflæði.



Psyllium husk trefjarnar eru góð fæða fyrir góðgerlaflóruna í meltingarveginum. Þær koma reglu á meltinguna og eru góðar bæði gegn hægðatregðu og niðurgangi.



Omega-3 frá NOW inniheldur hreina fiskiolíu sem er góð fyrir heilbrigða og sterka líði, sem og fyrir hjarta- og æðakerfið. Fin þegar „skipta á um olíu“ í skrokknum.



Odorless Garlic – hvítlaukstöflur sem drepa bakteríur bæði í maga og þörmum og styrkja þar með ónæmiskerfið og stuðla einnig að heilbrigðu hjarta og æðakerfi.



Magnesium/kalk – Marga skortir magnesiumum því það eyðist í líkamanum undir álagi. Þessi blanda af magnesium, kalki, D-vítamini og sinki, stuðlar að upptöku líkamans.



Silymarin – virka efnið í mjólkurþistli, er styrkjandi fyrir lifur og stuðlar að endurnýjun lifrarfrumna. Mjólkurþistill er einnig talinn virka vel gegn bóllum.

í nýjum lífsstíl. Ég hafði lést um 7,5 kíló, var öll orkumeiri, komin á fullt í hreyfingu og heilaþokan horfin, bara eins og gardínur hefðu verið dregnar frá.“

Bryndís segir að trompið hafi þó verið blóðþrýstingurinn. Á 21. degi var hann kominn niður í 138/74 og fjórum dögum síðar í 131/73. „Mér finnst ég bara hafa öðlast nýtt líf og þakka það þessu breytta mataræði og lífsstíl sem ég lærði hjá Guðrúnu. Svo finn ég líka hvað bætiefnin hafa gert mér gott. Á hreinsikúrnum tók ég inn bætiefni frá NOW Magnesium & Calcium 2:1, Omega-3, Silymarin, hvítlaukshylki, Probiotic 10-25 billjón góðgerla og Psyllium Husk trefjar til að styðja við góðgerlana. Flest af þessu held ég því áfram að taka til að líða bara enn betur," segir Bryndís um leið og hún kveður, því hún er að drífa sig í ræktina.

NOW vörurnar fást í öllum helstu apótekum, Nettó, Krónunni, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Heilsutorgi Blómavals & Melabúðinni.

Upplýsingar um námskeið Guðrúnar í Reykjavík, Skagafirði og á Akureyri er að finna á www.gudrunbergmann.is undir Námskeið.

Gamalt í nýjum búningi

Það er gaman að prófa nýjar útfærslur á hollu hráefni. Smjör, sítróna og smá majónes er góð leið til að elda fisk að mati Elíasar Guðmundssonar sem gefur hér uppskrift að ljúffengum helgarrétti.

Smjör, rjómi, sítróna og smá majónes er alltaf skothelda leiðin til að elda fisk en það er um að gera að prófa eitthvað gamalt og þekkt en í nýjum búningi, segir Elías Guðmundsson frá Fisherman fiskisjoppu & eldhúsi sem var opnað í vetur í Vesturbæ Reykjavíkur. „Sem dæmi má nefna smjörsteiktur gellur en þær eru einn af vinsælustu réttunum okkar. Það er skemmtileg nostalgia í kringum gellurnar og það er hægt að gera svo margt skemmtilegt við þær annað en að sjóða þær eins og maður fékk sem krakki. Ég fæ reyndar líka alltaf sting í hjartað þegar ég sé soðna ýsu en venjur eru eins margar og við erum mörg.“

Hann segir viðtökurnar hafa verið frábærar í vetur og gaman að sjá hvað vel hafi verið tekið á móti þeim í Vesturbænum. „Gestir eru að taka vel í þessa hugmynd okkar að hafa fiskiborð þar sem fólk getur valið sér bita til að fá eldaðan á staðnum eða til að taka með heim. Við erum með nokkra samsetta fiskrétti en svo getur fólk sett saman sína eigin máltíð með því að velja fisktegund, meðlæti og sósu.“

Elías segir ekki hafa borið mikið á þess háttar afgreiðslu á fiski hér á landi en hún sé mjög vel þekkt í Evrópu, sérstaklega í Þýskalandi, Belgíu, Hollandi og einnig í Bandaríkjunum. „Ég held að munurinn á Íslandi og öðrum löndum sé sá að hér heima er fiskur mikið að seljast í marinerungum í fiskbúðum en erlendis lítur fólk á fisk í marinerungu öðrum augum, eða sem gamalt hráefni sem þarf að fela. Við höfum svo frábæran fisk hér á Íslandi að þetta ætti að sjálfsgöðu að vera öflugt. Nýr fiskur eins og við erum að selja á bara alls ekki að fara í marinerungu að minnu mati.“

Hér gefur Elías lesendum Fréttablaðsins ljúffenga og einfalda uppskrift fyrir helgina.

Þorskhnakki með steiktu grænmeti og aioli sósu

Uppskrift fyrir 2

Aioli sósa

100 ml ólívuólía
2 eggjarauður



Fiskurinn

Þorskhnakkar (250 g á mann)
Smá hveiti
Salt og hvítur pipar
Olía til steikingar
Smjörklípa

2 hvítlauksrif 1 msk. sítrónusafi Chili eftir smekk

Best er að gera sósuna með góðum fyrirvara og jafnvel aukaskammt því hún geymist vel í kæli. Látið eggjarauður í skál yfir heitt vatnsbað og þeytið þangað til þær fara að þykkna. Hellið þá olíu smátt og smátt saman við eggin í mjóum taumi og þeytið rösklega þar til þetta er orðið að majónesi. Bætið að lokum maukuðum hvítlauk út í ásamt sítrónusafa, smakkið og bragðbætið eftir þörfum. Gott er að láta fint saxað chili í sósuna ef bragðlaukarnir eru í stuði. Sósan er best ef hún fær að standa eina nótt í kæli áður en hún er borin fram.



Þorskhnakki með steiktu grænmeti og aioli sósu.

Kartöflumús (100 g á mann)

Ferskt niðurskorið grænmeti að vild, t.d. paprika, kúrbitur, fennel, rauðlaukur og ferskur aspas

Útbúið kartöflumús áður en fiskurinn er eldaður, miðið við

um 100 grömm á mann og setjið í eldfast mót.

Best er að velja fallega línuveidda þorskhnakka, ekki of þykka, sem hafa ekki verið frystir. Línuveiddur fiskur er oftast hvítari, þéttari í sér og laus við blóðsprungið hold.

Fiskur sem hefur verið í frosti tapar vökva í afþiðingu svo hann getur átt það til að vera þurr og laus í sér við steikingu á pönnu.

Veltið þorskhakknum upp úr hveiti og leggið á snarpheita pönnu. Steikið í u.þ.b. tvær mínútur á hvorri hlið upp úr olíu. Kryddið með salti og hvítum pipar.

Þegar búið er að snúa fiskinum við á pönnunni er gott að setja klípu af smjöri út á pönnuna því smjörin gefur fiski alltaf gott bragð og útlitið á steikingunni verður fallegra.

Þegar búið er að loka fiskinum með steikingu á pönnu er fiskurinn settur upp á kartöflumúsina í eldfast mótið og smurður vel að ofan með aioli sósunni.

Á sama tíma er ferskt niðurskorið grænmeti að eigin vali steikt á pönnu upp úr olíu við mikinn hita og svo sett til hliðar við fiskinn í mótinu.

Að lokum fer fiskurinn og steikta grænmetið í 150°C heitan ofn þar til aioli sósan fer að brúnast ofan á fiskinum. Þá er ekkert annað eftir en að taka matinn úr ofninum og segja: Gjörðið svo vel!

„Það er skemmtileg nostalgia í kringum gellurnar og það er hægt að gera svo margt skemmtilegt við þær annað en að sjóða þær eins og maður fékk sem krakki,“ segir Elías Guðmundsson matgæðingur.
MYND/ERNIR

OptiBac probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“



Víðir Þór Prastarsson, íþróttar- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

Fæst í apótekum og heilsubúðum

@OptiBac

www.facebook.com/optibaciceland

KJÓLAR FYRIR FERMINGUNA

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56



Fallegur fatnaður í stærðum 42-58
sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Kjól
8.990 kr



Kjól
9.990 kr



Kjól
5.995 kr



Kjól
6.990 kr



Satin toppur
4.990 Kr



Kimono
5.990 Kr



Kjól
10.990 kr



Kjól
6.990 Kr

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Krabbamein nýtir ákveðin næringarefni

Ný rannsókn bendir til þess að krabbamein nýti næringarefni úr fæðunni til að dreifa sér. Þessi uppgötvun gæti bætt meðferð við ákveðnum gerðum krabbameins.

Oddur Freyr
Porsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Mataræði virðist geta haft áhrif á vöxt og dreifingu krabbameins í líkamanum. Ný rannsókn sem var gerð á músum og birt í vísindaritinu Nature leiddi í ljós að krabbameinsæxli í brjósti áttu erfitt uppdráttar án næringarefnis sem kallast asparagín.

Asparagín er amínósýra sem finnst í aspas, fuglakjötti, sjávarfangi og mörgum öðrum mat, en það dregur nafn sitt af aspas. Vísindamenn vonast til að geta nýtt sér þörf

krabbameinsæxla fyrir ákveðin næringarefni til að bæta meðferð.

Hæð ákveðnum næringarefnum

Rannsóknin var unnin af krabbameinsrannsóknarfélaginu Cancer Research UK, breskum góðgerðar-samtökum sem vinna að því að lækna krabbamein.

Hún var gerð á músum sem höfðu ágenga gerð af brjóstakrabbameini. Venjulega myndi meinið draga þær til dauða á örfáum vikum því það dreifir sér hratt um líkamann. En þegar músar fengu mataræði sem innihélt lítið af asparagíni eða lyf sem hindra asparagín áttu æxlin



Krabbameinsæxli virðast nýta næringarefni sem finnst m.a. í aspas til að dreifa sér. NORDICPHOTOS/GETTY

miklu erfiðara með að dreifa sér.

Rannsókn sem var gerð við háskólann í Glasgow á síðasta ári sýndi líka að þegar amínósýrurnar sérín og glýsín voru teknar úr mataræði hægðist á vexti krabbameins í eitlum og þörmum.

Vísindamenn segja að það séu auknar vísendingar um að ákveðnar gerðir af krabbameini séu háðar ákveðnum næringarefnum í mataræði okkar. Í framtíðinni væri kannski hægt að bæta meðferðina við þessum meinum með því að breyta mataræði sjúklinga eða nota lyf sem breyta því hvernig krabbameinsfrumurnar geta náð í þessi næringarefni.

Mæla ekki með breytingum á mataræði

Fyrsta krabbameinsæxlið er sjaldan banvænt, en þegar krabbamein dreifir sér um líkamann getur það orðið lífshættulegt. Krabbameinsfruma þarf að fara í gegnum miklar breytingar til að dreifa sér. Hún þarf að læra að skilja sig frá aðalæxlinu, lifa af í blóðrásinni og þrífast annars staðar í líkamanum. Rannsakendur telja að asparagín gæti verið nauðsynlegt fyrir þetta ferli.

Hugsanlega verða sjúklingar á endanum látnir drekka sérstaka næringardrykki sem hafa öll nauðsynleg næringarefni, en skortir

asparagín. Það er líka mögulegt að þessi uppgötvun leiði til þess að lyf sem er nú notað gegn eitlfrumuhvítblæði verði líka nýtt gegn brjóstakrabbameini.

En það er enn þá þörf á frekar rannsóknum og það er eftir að staðfesta þessar niðurstöður í rannsóknum á mannfólki.

Það er því ekki mælt með að fólk breyti mataræði sínu vegna þessrar rannsóknar og það er hvort sem er erfitt að taka asparagín út úr fæðunni, þannig að fólk ætti ekki að forðast að borða aspas. Rannsakendur mæla einfaldlega með hollu og fjölbreyttu mataræði.

DAGUR FEBRÚAR 10. TÓNLISTARSKÓLANNA

DAGUR TÓNLISTARSKÓLANNA ER HALDINN ANNAN LAUGARDAG Í FEBRÚAR ÁR HVERT SEM NÚ BER UPP Á DAGINN Í DAG - 10. FEBRÚAR.

TÓNLISTARSKÓLAR LANDSINS ERU UM 90 TALSINS OG Í ÞEIM FER FRAM GRÍÐARLEGA FJÖLBREYTT OG ÖFLUGT STARF. Á HÁTÍÐISDEGI ÞEIRRA, DEGI TÓNLISTARSKÓLANNA, EFNA SKÓLARNIR TIL ÝMISKONAR VIÐBURÐA TIL AÐ VEKJA ATHYGLI Á STARFSEMI SINNI. MARKMIÐIÐ ER AÐ AUKA SÝNILEIKA OG STYRKJA TENGSL TÓNLISTARSKÓLANNA VIÐ NÆRSAMFÉLAGIÐ.

Verið velkomin

NÝI TÓNLISTARSKÓLINN

Árlegur þemadagur. Þemað í ár er amerísk tónlist. Boðið verður upp á sex stutta tónleika á tímabilinu 10:30–14:30 Gestum boðið upp á heitt súkkulaði og nýsteiktar kleinur.

SÖNGSKÓLI SIGURÐAR DEMETZ

HRUNADANSINN í ¾. Óperusýning í léttum dúr á sal skólans í Ármúla 44.. 3. hæð. Sýningar kl. 15 og 17. Aðgangur er ókeypis.

SUZUKITÓNLISTARSKÓLINN Í REYKJAVÍK

Tónleikar kl. 14 í sal skólans í Sóltúni 24. Allir velkomnir.

TÓNLISTARSKÓLINN Í FELLABÆ.

Miðvikudaginn 28. febrúar kl. 18:00 í sal Fellaskóla verða blandaðir tónleikar þar sem bæði nemendur leika klassíska og rytmíska tónlist.

TÓNLISTARSKÓLI GARÐABÆJAR

Í ár er samspil megin þema í Tónlistarskóla Garðabæjar. Haldnir verða 14 stuttir tónleikar í tónleikasal og blásarasal skólans þar sem fram koma hljómsveitir, samspilshópar af ýmsum stærðum og gerðum, söngvarar og einleikarar. Öll dagskráin fer fram í húsnæði skólans að Kirkjulundi 11 kl. 10.30 til kl. 15.00.

TÓNLISTARSKÓLINN Í GRAVARVOGI

ætlar að fjölmenna á ævintýratónleika Ævars vísindamanns með Sinfóníuhljómsveit Íslands í Hörpu. Tónlist úr Harry Potter, Hringadróttinsögu, Draugabönum o.fl. Tónleikar kl. 14 og 16.

TÓNLISTARSKÓLI HAFNARFJARÐAR

Hljóðfærakynning fyrir nemendur í forskóla kl. 10 í Hásölum Tónleikar á Torginu og í Hásölum til kl. 16. Nemendur í rytmíska skólanum í Tónkvísl halda stutta tónleika víðs vegar í Hafnarfirði.

TÓNLISTARSKÓLI REYKJANESBÆJAR *

Dagskrá í húsnæði skólans á Hjallavegi 2. KL. 10.45: Rokkhljómsveit úr Rytmískri deild skólans leikur. KL. 11.00 Hljóðfærakynningar fyrir nemendur Forskóla 2. KL. 11.00 Tónlistartríði á göngum skólans. KL. 12.00: Tónfræðikeppni í tónleikasalnum Bergi. Vegleg verðlaun. KL. 12.50: „Hljómsveitir kallast á“. Nemendur Tónvers skólans munu streyma dagskránni beint um Facebooksíðu skólans. Kaffihús Strengjaveilar opið meðan á dagskrá stendur.

* Hátíðardagskrán er færð til 17. feb. vegna ófærðar.

TÓNLISTARSKÓLI SELTJARNARNESS

Opið hús frá kl. 14:00 – 16:00 þar sem boðið verður upp á tónlist af ýmsu tagi. Foreldrafélag lúðrasveitarinnar stendur fyrir kaffisölu.

TÓNLISTARSKÓLI STYKKISHÓLMS

Laugardaginn 24. febrúar eru tónleikar í tilefni af Degi tónlistarskólanna í Stykkishólmskirkju kl. 14:00. Eftir tónleika verður kaffihlaðborð í umsjá foreldrafélags lúðrasveitarinnar.

TÓNSKÓLINN DO RE MI

Tónleikar kl. 11:00 með öllum þeim hljóðfærum sem boðið er upp á í skólanum. Nemendur kynna verkin sem þau leika sjálfir.

TÓNSKÓLI EDDU BORG

Opið hús í húsnæði skólans, Kleifarseli 18, á milli kl. 13–15. Tekið verður á móti gestum með slagverksatriði og nemendur skólans leika fyrir gesti í miðrymi og í sal. Boðið verður upp á vöfflur með rjóma og kaffi.

TÓNSKÓLI HÖRPUNNAR

Spönginni 39, Grafarvogi verður opið hús á milli kl. 14:00 og 16:00. Þar verður boðið upp á hljóðfærakynningu, nemendur spila í salnum og kennarar munu jafnvel grípa í hljóðfæri. Myndasýning úr starfi skólans og nýbakaðar vöfflur með rjóma. Allir velkomnir.

TÓNSKÓLI SIGURSVINS D. KRISTINSSONAR

Árleg hljóðfærakynning kl. 11–13 fyrir nemendur í forskóla, í Hraunbergi 2 Úrvalstónleikar fyrir Nótuna kl. 14:30 á Engjateigi 1

TÓNLISTARSKÓLINN Í GRINDAVÍK

Opið hús milli kl. 14:00 og 16:00 í Tónlistarskólanum við Ásabraut 2. Heitt kaffi á könnunni. Nemendur skólans spila fyrir gesti og gangandi á heila og hálfá tímanum. Allir hjartanlega velkomnir.

TÓNSKÓLI AUSTUR –SKAFTAFELLSSÝSLU

Opið hús frá kl. 11.30 – 15.00 Tónleikar verða í sal skólans allan tímann. KL. 13.00 Dagskrá fyrir forskólanemendur og aðra sem vilja koma.

TÓNLISTARSKÓLINN Í GARÐI

ætlar að vera með opið hús og taka í notkun nýtt og endurbætt húsnæði í tilefni af Degi tónlistarskólanna. Opna húsið verður milli kl. 15 og 16:30 þar sem gestum og gangandi gefst kostur á að skoða húsnæðið og hlusta á fagra tóna hjá nemendum skólans.

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



TOYOTA Land cruiser 120 vx 38" 8 manna. Árgærd 2003, ekinn 238 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 3.980.000. Rnr.156931 Hafð samband varðandi hugsanleg skipti. Bílabankinn S. 5880700 eða 6930053



TOYOTA Prius hybrid 100% Lán. Árgærd 2010, ekinn 123 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.490.000. Rnr.261747 Hafð samband varðandi hugsanleg skipti. Bílabankinn S. 5880700 eða 6930053

Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opíð virka daga 12-18 og laugard. 12-15
www.bilabankinn.is



Suzuki Fjór hjól Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



FORD TRANSIT 350 TREND L3 FWD nýr og ókeyrður dísel, 6 girar. Verð 4.490.000 kr. + vsk. Raðn. 257474 Eigum von á 4wd bílum.



M.BENZ SPRINTER 316D L2H1 03/2012, ekinn aðeins 97 þ.km, dísel, beinskíptur. Verð 2.590.000 kr. +vsk. Raðn. 257463



RENAULT CAPTUR INTENS nýskr. 07/2017, ekinn 2 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.190.000 kr. Raðnúmer 257380

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu



ATH SKIPTI!

Toyota Landcruiser 38" 2003 VX ek. 238 þús. 8 manna leður aukatankur -- Loftdæla - Leitarljós - Webasto - VHF stöð - sikkun á gólfi fyrir öftustu röð - Prófiltegni framan og aftan. Nýskr. 2019 Verð 3980 þús. Skoða skipti, möguleiki á 100% láni. Uppl 693-0053

Hópfæribílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

TRÉSMÍÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fáðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlögn, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmiður



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

ALHLÍÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

www.bill.is



FORD Fiesta eco boost 100hó.

Árgærd 2017, ekinn 22 þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 1.990.000.
Rnr.260569.



HYUNDAI I20.

Árgærd 2017, ekinn 24 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar.

Verð 1.980.000.
Rnr.260717.



VW Tiguan.

Árgærd 2014, ekinn 98 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 2.790.000.
Rnr.271042.



FORD Expedition el xlt 4wd.

Árgærd 2014, ekinn 21 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 7.690.000.
Rnr.260573.



VW Beetle .

Árgærd 2012, ekinn 55 þ.KM, bensín, 6 girar.

Verð 1.950.000.
Rnr.271216.



FORD Mondeo diesel.

Árgærd 2010, ekinn 129 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 1.390.000.
Rnr.260885.



NISSAN Note.

Árgærd 2016, ekinn 34 þ.KM, dísel, 5 girar.

Verð 1.790.000.
Rnr.260726.



BMW 520 d xdrive m teck.

Árgærd 2016, ekinn 7 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.

Verð 6.990.000.
Rnr.270346.

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

HÚSAVIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • málun
blikk • háprýstipvottur
og þakklæðingar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.

UPPL. Í SÍMA 858 3300

Spádómar

Stjórnljós- Heilun og Spá. Símaspá
og tímabantanir í s. 844 1596

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bólla. Símaspá,
Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er
á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá.
Draumræðingar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

Múrarak

Vantar þig
alvöru múrara?

Góðir fagmenn og
áratuga reynsla.
Gamaldags nákvæmni

GO Múrverk ehf.
Guðlaugur Jörundsson
Sími:660-6800

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S.
663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktafi. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA
f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f.
Fulloröna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4,
30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x
5 days/daga. 2-6 students/nem.
Morn/Aftern/Evening, Morgna/
Síðd/Kvöld. Aukatímar: STÆ/EDL:
www.iceschool.is - ff@icetrans.
is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrússon.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið
Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp.
barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

Nýleg 2ja herb. íbúð til leigu í
Mosfellsbæ rétt hjá Lágafellslaug,
frábær staðsetning. Uppl. í s:
6605312

Til leigu 105 RVK bíls. m
trésmíðaaðstöðu og vélum til leigu.
Góð aðkoma S:8600360

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3 herb. íbúð á stór-
Reykjavíkursvæðinu. Uppl. í síma
897-1995 Sigurður.

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!

og líka stærri skrifstofurými
fyrir einstaklinga og fyrirtæki.
Bæði í Borgartúni og Síðumúla í
snrytilegu húsnæði með aðgengi
að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með
húsgögnum. Verð frá 80 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma
861 76200 eða á netfangi einar@
efnividur.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Heimaas

NEMI Í HÚSASMIÐI

Heimaas óskar eftir að ráða nema
á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

Heimaas

KRANAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða
kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

telnet

Síma- og netsambönd

Sími: 430 3000 ■ Netfang: telnet@telnet.is

TELNET EHF

ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA STARFSMENN.

Óskum eftir Rafvirkja og
ljósleiðartengimanni. Helstu
verkefni eru þjónusta í
grunnkerfum fjarskiptafyrirtækja,
tengingar og vinna við ljósleiðara,
uppsetningar á búnaði og fleiru.

Menntun: Rafiðnaðarmenntun
er kostur en en ekki nauðsyn.
Reynsla við vinnu við ljósleiðara
æskileg. Skemmtilegt og
fjölbreytt starf sem hentar
báðum kynum. Námskeið og
kennsla fyrir réttann aðila.
Starfssvæði: Vesturland

Umsóknir berist á netfangið
telnet@telnet.is eða síma 892-
2000

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á vernd
gegn klámi.



Gamli glugginn úr,
ný glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtiðvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiðvegur 126
104 Rvk.

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Öryggismyndavél fyrir sumarþústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörn í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is