



FRÍÐJUDAGUR 8. MAÍ 2018

Heilsa



Læknirinn í eldhúsinu, Ragnar Freyr Ingvarsson, biður spennur eftir grillsumrinu sem er fram undan. Hann gefur lesendum hér uppskriftir að þremur ljúffengum og ilmandi grillsósum. ➔6



Ertu svefnlaus?



Anton Gylfi Pálsson segir að ÍSAM bjóði upp á frábær bætiefni fyrir hár, bein og liði sem eru fánleg í flestöllum apótekum. MYND/ERNIR

Einstök bætiefni fyrir hár, bein og liði

ÍSAM selur hágæða bætiefni sem styrkja hár, bein og liði með einstökum innihaldsefnum. Nourkrin® styrkir hársekki og vinnur gegn hárlosi og skalla-myndun og LithoLexal styrkir bein, brjósk og liðamót. ➔2



ÍSAM býður nú upp á ný hágæða bætiefni fyrir hár, bein og liði frá fyrirtækinu Pharma Medico. Annars vegar Nourkrin® bætiefni fyrir hár og hins vegar LithoLexal bætiefni fyrir bein, brjós og liðamót.

Endurheimtir eðlilegan hárvöxt

„Nourkrin® Woman er vinsælasta bætiefnið fyrir hár í Bretlandi og inniheldur hið byltingarkennda innihaldsefni Marilex, sem er unnið úr sjávarríkinu,“ segir Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri sérvöru hjá ÍSAM. „Nourkrin® er eina hárbætiefnið sem byggir á vísindalegum rannsóknunum, en alls hafa 56 klínískar rannsóknir á efninu verið gefnar út.

Eðlileg hringrás hárvaxtar líkamans kallast hárvaxtarhringur. Í eðlilegum hárvaxtarhring eru 85-90% háranna á vaxtarstigi á meðan 10-15% þeirra eru á hvíldarstigi eftir að hafa náð fullum vexti,“ segir Anton. „Hárlos á sér stað hjá konum þegar hinn hefðbundni hárvaxtarhringur brenglast vegna þess að hársökkirnir fá ekki réttu næringarefni. Það geta verið ýmsar ástæður fyrir því, en algengar ástæður eru meðal annars: stress, veikindi, sykursýki, lyfjaneysla, reykingar, meðganga, fæðing, slæm hármeðhöndlun og fleira. Nourkrin® Woman inniheldur réttu næringarefni fyrir hársökkina og þannig verður hárvaxtarhringurinn eðlilegur á ný.“

Laus á algengu vandamáli

„Það er talið að um 60% kvenna upplifi hárlos á einhverjum tímapikti. Það er oft erfitt ástand fyrir konur og mikið feimnismál. En Nourkrin®

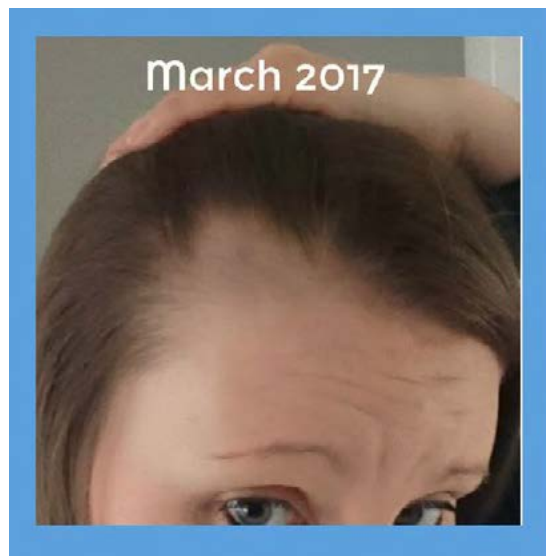
Woman er öruggt og lyfjalaust bætiefni fyrir konur sem nærir hárið og viðheldur eðlilegum hárvaxtarhring,“ segir Anton. „Nú af hverjum tíu sem tóku þátt í prófunum á vörunni tóku eftir breytingu á hárinu eftir meðferðina, sem felst í að taka tvær töflur á dag í að lágmarki 4-6 mánuði.

Hárlos og skallamyndun er vandamál sem margir karlmenn standa frammi fyrir, en Nourkrin® Man er öruggt og lyfjalaust bætiefni fyrir karlmenn sem veldur engum aukaverkunum,“ segir Anton. „Með reglulegri og fyrirbyggjandi notkun frá fyrstu ummerkjum hárbýnningar getur varan seinkað eða alveg komið í veg fyrir skallamyndun. Rétt eins og konur eiga karlar að taka tvær töflur á dag í að lágmarki 4-6 mánuði.“

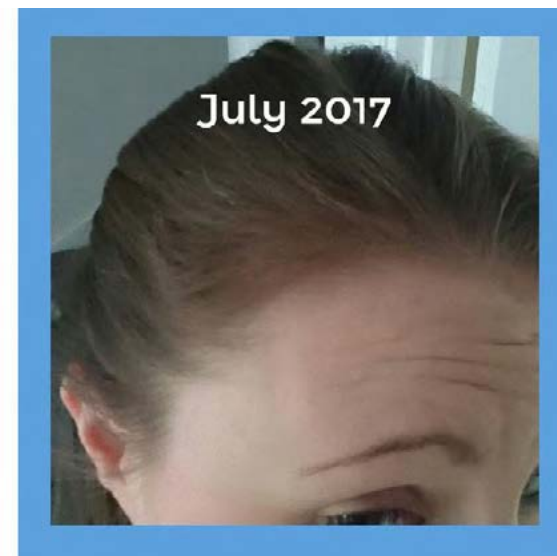
Byltingarkennt bætiefni

„Nourkrin® inniheldur bætiefnið Marilex®, sem er byltingarkennt og einkaleyfisvarið bætiefni sem er eingöngu að finna í vörum frá Pharma Medico,“ segir Anton. „Marilex® er unnið úr sjávarríkinu og inniheldur rétt hlutfall af svokölluðum próteóglýkónum, sem næra hársökkina svo þeir geti viðhaldið hinum eðlilega hárvaxtarhring. Önnur helstu innihaldsefni Nourkrin® eru bíótín, acerola kirsuberjapykkni, kísill og klölfingarpykkni.

Marilex® hefur verið prófað um allan heim og er samþykkt af heilsu- yfirvöldum í öllum heimsálfum, svo það er algjörlega öruggt. Allir geta notað það, nema þeir sem hafa ofnæmi fyrir fiski eða skelfiski,“ segir Anton. „Nourkrin® Woman hefur reynst konum sem eru að koma



Þessi 31 árs gamla kona fékk blettaskalla. Hér sést árangurinn eftir 4 mánaða notkun á Nourkrin®. MYND/ÍSAM



Þessi 63 ára kona fékk hárlos vegna skjaldkirtilsvandamáls. Hér sést árangur eftir 6 mánaða notkun á Nourkrin®. MYND/ÍSAM



úr krabbameinsmeðferð og hafa misst hárið einstaklega vel. Með Nourkrin® vex nýja hárið hraðar og verður sterkara.

Hefðbundin meðferð er tvær töflur daglega í sex mánuði og ástæðan fyrir lengd meðferðarinnar er sú að það tekur hárvaxtarhringinn sex mánuði að ná jafnvægi,“ segir Anton. „Hársökkirnir geta verið á misjöfnum stað í hringnum þegar meðferð hefst og því tekur þetta þennan tíma.“

Vinnur gegn beinþynningu og styrkir liðamót

„LithoLexal er ný kynslóð bætiefna fyrir bein sem byggir á vísindalegum rannsóknum og stuðlar að sterkum,

heilbrigðum beinum og liðamótum út lífið. Litholexal vörurnar eru nýlega komnar á markað, en þær voru lengi í þróun og fóru í gegnum klínískar rannsóknir, svo það er vísindalega sannað að þessi bætiefni virka,“ segir Anton. „Það hefur verið hægt að sýna fram á áhrif efnisins á uppbyggingu brjósks og beina með bæði in-vivo og in-vitro rannsóknum.

Litholexal eru einu vörurnar sem innihalda einstakt efni sem unnið er úr þörungum og er mun betra og frábrugðið þeim innihaldsefnum sem almennt eru notuð í kalsíumvörur,“ segir Anton. „Það eru til þrjár gerðir af LithoLexal bætiefnum. Bone care, sem er fyrir alla sem eru eldri en 20

“Nourkrin® er eina hárbætiefnið sem byggir á vísindalegum rannsóknum, en alls hafa 56 klínískar rannsóknir á efninu verið gefnar út.

Anton Gylfi Pálsson



Bætiefnin eru nú fánleg í öllum helstu apótekum og Heilsuhúsinu.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar- efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5358

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

ára, Bone Health, sem er fyrir konur eftir tíðahvörf, en þá minnkar beinþéttni verulega, og Joint Health, sem er fyrir liðina og viðheldur eðlilegri brjósmyndun.

Tíu prósent af beinagrindinni eru endurbyggð á hverju ári, en ef þessi endurnýjun gengur ekki sem skyldi þynnast beinin. Beinþynning veldur helmingi af öllum beinbrotum kvenna sem eru 50 ára eða eldri og er algengasta ástæða þess að konur eldri en 45 ára þurfa að dvelja á sjúkrahúsi,“ segir Anton. „Það er því mjög mikilvægt að tryggja að fá nauðsynleg bætiefni til að viðhalda heilbrigðum beinum og koma í veg fyrir beinþynningu og skylda kvilla.

LithoLexal hefur líka gagnast íþróttamönnum vel og minnkað þörf þeirra fyrir sterk verkjalyf vegna verkja í beinum og liðum,“ segir Anton. „Bætiefnið hefur einnig gert frábæra hluti fyrir þá sem þjást af slitigt.“

Nánari upplýsingar um Nourkrin® er að finna á www.isam.is/nourkrin og það fæst líka á www.harland.is.



Náttúruleg innihaldsefni ásamt hampolíu sem hjálpar til við að örva, veita raka og vernda húð og hár.

Hampolía – fullkomin næring

Dr. Organic hemp línan inniheldur lífræna hampolíu sem oft er lýst sem hinni fullkomnu olíu en hún inniheldur lífsnauðsynlegu fitusýrurnar ómega 3, 6 og 9 ásamt vítamínunum og próteinum.

Hemp vörulínan frá Dr. Organic inniheldur sérlega rakagefandi og nærandi hár- og húðvörur sem hafa reynst vel þeim sem kljást við hárvandamál eins og hárlos, þurrk og liflaust hár. Kremin eru einnig afar góð

fyrir þurra og exemkennda húð. Allt eru þetta náttúruleg innihaldsefni ásamt hampolíu sem hjálpar til við að örva, veita raka og vernda húð og hár.

Hampur (Cannabis sativa)

Hampur eða cannabis sativa er ein tegund sem skiptist í tvær undirtegundir: C. sativa og C. indica og er það sú fyrrnefnda sem hér um ræðir. Saga hampræktunar nær árþúsundir aftur í tímann og formínjar benda til að nýtjar á þessari plöntu náði að minnsta kosti tólf þúsund ár aftur í tímann.

Hampur í fatnaði og snyrtivörum

Iðnaðarhampur er nú ræktaður í um 30 löndum en hann er nýttur víða en hátt í 25 þúsund mismunandi vöruflokkar eru framleiddir úr honum. Stofn plöntunnar, sem verður allt að sex metra hár, er mjög trefjaríkur og úr honum er m.a. búinn til pappír, náttúrulegt plast og vefnaðarvara. Úr fræjum hampsins er unnin olía sem notuð er í lækningaskyni en þess ber að geta að hún inniheldur ekki efnið THC í því magni að hægt sé að nýta

“Hemp línan inniheldur öflugna samsetningu virkra plantna sem geta örvað hárvöxt og komið í veg fyrir hárlos, hún hjálpar til við að virkja og vernda stofnfrumurnar svo þær geti framleitt sterkara hár með auknum þéttleika.

sér það sem vímuegja. Olían er einnig notuð í matargerð, blandað í fæðubótarefni, hampmjólk og í snyrtivörum.

Dr. Organic Hemp hár- og húðvörur

Dr. Organic hefur nú hannað heila



Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari mælir með Dr. Organic vörum.

línu af hár- og húðvörum sem inniheldur þessa mögnuðu olíu sem er eins og áður sagði rík af lífsnauðsynlegum olíum, vítamínunum og próteinum. Hárvörurnar sem samstanda af sjampói, næringu, hármaska og froðu innhalda einnig lífrænar jurtir, plöntur, aminosýrur og Baicapil™. Baicapil™ er ákveðin samsetning virkra plantna sem geta örvað hárvöxt og komið í veg fyrir hárlos en það hjálpar til við að virkja og vernda stofnfrumurnar svo þær geti framleitt sterkara hár með

auknum þéttleika. Til að ná sem mestri virkni er best að nota hemp hárnæringuna og hármaskann samhliða sjampóinu.

Fyrir þurra húð og exem

Dr. Organic húðvörurnar eru einnig ríkar af hampolíu og inniheldur 24 tíma „rescue“ andlitskremið einnig býflugnavax, bifurolíu, elftingu, humla og hibiskus (havarós). Þessi einstaka blanda jurta gefur húðinni raka og hjálpar til við endurnýjun. Í hemp línunni er einnig að finna frábært body lotion sem inniheldur aloe vera safa, avocado olíu og blöndu af lífrænum jurtum og plöntum. Augngel (serum) með ólívulaufi og varanæringu eða „lip serum“ sem inniheldur grænt te og berjaþykkni.

Hampolía að innan sem utan

„Hampolía er afar holl og góð til inntöku og ættu allir sem kljást við þurrk eða exem einnig að ihuga inntöku á hreinni olíu en eitt það besta sem við gerum fyrir húðina okkar er að næra hana innan frá,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það vikkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

Ingvaldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari



natures aid



LÍFRÆNT OFURFÆÐI

- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fót kuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heiluhillum verslana.

Frjókornin láta á sér kræla

Frjókornatímabilið er að hefjast en frjókornaofnæmi getur valdið börnum jafnt sem fullorðnum óþægindum. Mikilvægt er að halda einkennum þess í skefjum til að hægt sé að njóta sumarsins.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir

sigriddinga@frettabladid.is



Þótt sumarið sé enn handan við hornið eru frjókorn frá túnflum og trjám á borð við aspir, birki og víði þegar farin að valda mörgum óþægindum. Grasfrjó eru algengasti ofnæmisvaldurinn hérlandis en búast má við að þau fari af stað á næstu dögum og vikum.

Einkenni frjókornaofnæmis lýsa sér helst með einkennum og óþægindum í augum, nefi, nefkoki, eyrum og stundum jafnvel með astma. Þessi ofnæmiseinkenni geta minnt á kvef og því eru margir sem telja sig þjáast af svokölluðu sumarkvefi en ekki ofnæmi. Þá getur þreyta fylgt þessum einkennum.

Best að draga úr einkennum

Hægt er að draga verulega úr einkennum frjókornaofnæmis með því að nota réttu lyfin en þau hafa fyrirbyggjandi áhrif. Best er að leita til læknis til að fá réttu lyfin, auk þess sem sum þeirra eru lyfseðilsskyld. Þau lyf sem helst eru notuð eru steranefúði,



Þótt flestir hlakki til sumarsins eru margir sem þjáast yfir þann tíma af völdum frjókornaofnæmis.
NORDICPHOTOS/
GETTY

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Probi Mage LP299V[®] inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V[®])

Finndu muninn með Probi Mage LP299V[®]

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsölastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V[®] mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Prófessor Bengt Jøppsson hefur starfað hjó Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgátuðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V[®]).

abel heilsuvörur

ofnæmistöflur og ofnæmisaugndropar. Gott er að taka þessi lyf á sama tíma til að fá sem bestu verkun en mismunandi er hvort það henti fólki að taka lyfin kvöldi eða morgna. Sumum finnst lyfin valda þreytu en ekki má gleyma að frjókornaofnæmið sjálft getur haft þau áhrif. Mælt er með því að byrja að nota nefúða um tveimur vikum áður en frjókornin fara af stað. Um leið og frekari einkenna verður vart ætti fólk að byrja að taka ofnæmistöflur og -augndropa daglega. Hver og einn þarf að finna út hvaða tími dagsins hentar best til þess. Sumir taka lyfin að morgni en aðrir að kvöldi.

Ofnæmi en ekki einbeitingarskortur

Fólk á öllum aldri getur fengið frjókornaofnæmi og oft kemur það eins og þruma úr heiðskíru lofti. Ofnæmispróf sker úr um hvort eða hvernig frjókornaofnæmi hrjáir fólk en prófið þarf að gera að hausti til þegar ofnæmisvakar eru ekki lengur í loftinu.

Samkvæmt nýlegum fréttum

Fólk á öllum aldri getur fengið frjókornaofnæmi og oft kemur það eins og þruma úr heiðskíru lofti. Ofnæmispróf sker úr um hvort eða hvernig frjókornaofnæmi hrjáir fólk en prófið þarf að gera að hausti til þegar ofnæmisvakar eru ekki lengur í loftinu.

frá Bandaríkjunum hafa ofnæmislæknar þar í landi bent á að ekki sé óalgengt að frjókornaofnæmi sé vangið hjá börnum. Þau séu talin eiga við einbeitingarskort og námserfiðleika að etja en í raun séu þau með frjókornaofnæmi sem valdi þeim vanlíðan með þessum afleiðingum. Ofnæmislæknar vest-

anhafs vilja meina að ef börn eigi erfitt með að sitja kyrr og einbeita sér geti orsökkin verið sú að þau þjáast af höfuðverk vegna bólgu í kinnholum og kláða í augum. Þeir segja að börn geti átt erfitt með að útskýra hvernig þeim líður og þess vegna geti reynt erfitt að finna út hvað hrjáir þau í raun og veru. Því er mælt með að foreldrar fylgist vel með líðan barna sinna og hafi augun opin fyrir því hvort þau eigi betur með að einbeita sér þegar engin frjókorn eru í lofti.

Gott að forðast ofnæmisvakann

Þeir sem eru með frjókornaofnæmi geta sjálfir gert eitt og annað til að halda einkennum niðri. Ráð er að sofa ekki við opinn glugga, þurrka þvott innandyrna, nota stór sólgleraugu og jafnvel hatta eða húfur og skola andlit og hár reglulega með vatni. Þá ættu þeir sem eru með ofnæmi fyrir grasfrjó ekki að slá gras.

Nánari uppl. www.ao.is www.ni.is.



MAGNESÍUM VÖKVI FRÁ FLORADIX

Magnesium er nauðsynlegt líkamanum. Magnesium hjálpar til við vöðva og taugaslökun.

Bragðgóð steinefnabland sem inniheldur magnesium úr lífrænum jurtum.

Fæst í apótekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum verslana





Leggðu heilsunni lið

Liðaktín Quatro í Gula miðanum inniheldur sérvalda blöndu bætiefna sem styðja við heilbrigði liða. Blandan hefur um árabíl verið eitt vinsælasta liðabætiefnið á Íslandi enda hefur hún hjálpað mörgum að draga úr einkennum liðavandamála og koma í veg fyrir áreynsluáverka.

Liðaktín Quatro inniheldur bæði vítamín og fitusýrur sem vinna saman að því að draga úr óþægindum, vegna bæði álags og slits. Meðal innihaldsefna eru kondrotitín, hyaluronsýra, C-vítamín, rósaber og Omega 3 fitusýrur. Saman stuðla þessi efni að framleiðslu kollagens, veita liðunum mikilvæga smurningu, verja þá gegn höggum og álagi og vinna gegn bólgum.

Þú finnur Liðaktín Quatro undir merki Gula miðans í apótekum, heilsuvöruslunum og í heilsuhillum verzlana.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Grillsumarið nálgast óðum

Læknirinn í eldhúsinu, Ragnar Freyr Ingvarsson, bíður spenntur eftir grillsumrinu sem er fram undan. Hann gefur lesendum hér uppskriftir að þremur ljúffengum og ilmandi grillsósum.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Þótt lítið sjáist til sólar þessa dagana á suðvesturhorni landsins er Ragnar Freyr Ingvarsson, best þekktur sem læknirinn í eldhúsinu, svo sannarlega farinn að huga að grillsumrinu. „Við hjónin erum að undirbúa pallinn okkar þar sem við erum að koma fyrir heitum potti og eldunaraðstöðu. Ég er að sjálfsgöðu búinn að þrifa grillið, kaupa kol og fylla á gaskútinn fyrir vertíðina sem er að ganga í garð. Þó að ég grilli einstaka sinnum yfir vetrarmánuðina þá er sumarið óneitanlega tíminn þar sem grillið er mest notað.“

Hann segist vera nafntoguð kjötæta en í sumar ætli hann að leggja áherslu á að grilla íslenskt grænmeti. „Ég hef viðað að mér nokkrum matreiðslu- og grillbókum til að hafa til hliðsjónar en svo ætti hráefnið sem er innan seilingar líka að geta veitt manni innblástur. Við Íslendingar búum við það ríkidæmi að eiga ofgnótt af ljúffengu hráefni til að elda og þar er grænmetið engin undantekning.“



Choronsósan er ljúffeng smjör-sósa í ætt við béarnaisesósu og inniheldur tómatauk.

Góðar sósur lyfta grillmatnum upp í hæstu hæðir og hér gefur Ragnar þrjár uppskriftir úr smiðju sinni. „Fyrst má nefna choronsósu sem er ljúffeng smjör-sósa í ætt við béarnaisesósu nema hún er bætt með tómatauki. Hún hentar frábærlega vel með stórsteikum, eins og entrecôte.“

Næst er dásamleg paprikusósa sem inniheldur m.a. papriku, chili og eggaldin og fer afar vel með grilluðu kjöti.

Að lokum er það fagurgræn og ilmandi myntusósa sem hentar með nær öllum grillmat, ekki síst lambakjöti.“

Choronsósa

4 eggjarauður
200 g smjör
2 tsk. tómatauk
1 skalottulaukur
45 ml hvítvinsedik
45 ml hvítvín
1 grein ferskt fáfnisgras
10 piparkorn
1 msk. smátt skorið ferskt fáfnisgras
Salt og pipar

Útbúið béarnaisebragðbættinn með því að setja hvítvín, hvítvinsedik, fáfnisgras, gróft skorinn skalottulaukur og piparkorn í pott og hleypjið suðunni upp. Sjóðið niður þar til tvær matskeiðar eru eftir. Síð þá bragðbættinn. Setjið eggjarauður í skál og hrærið bragðbættinum saman við. Setjið skálina yfir vatnsbað og hrærið í eggjunum. Gætið þess að hita þau ekki of mikið, annars breytast þau bara í eggjæraru. Þegar eggin fara að þykkna (piskurinn myndar þéttar rákir í eggjunum) er hægt að byrja að bæta smjörinu rólega saman við (vanir geta sett brætt smjör, óvanir ættu heldur að nota kalt smjör í teningum til að hafa betri hitastjórn á sósunni). Takið ykkur tíma, hrærið stöðugt og bætið smjörinu rólega út í rauðurnar, sérstaklega í byrjun. Þegar allt smjórið hefur verið þeytt inn í sósunu er tómataukinu hellt saman við og þeytt áfram þannig að sósan haldist þykk og girnileg. Finsaxið fáfnisgras og sáldrið yfir sósunu. Smakkið til með salti og pipar.



Ragnar Freyr Ingvarsson, best þekktur sem læknirinn í eldhúsinu.

2 hvítlauksrif
2 tsk. hlynsiróp
1 msk. jógúrt
2 msk. jómfrúarolíu
¼ tsk worcestershiresósa (Lea & Perrins)
½ msk. garam masala
Salt og pipar

Setjið myntu, kóriander og steinselju í matvinnsluvél ásamt grænum chili, hvítlauk og gróft hökkuðu epli. Brytjið vandlega í matvinnsluvélina. Blandið næst hlynsirópi, jógúrt og olíu saman við. Smakkið sósunu til með worcestershiresósu, garam masala og salti og pipar.



Dásamleg paprikusósa inniheldur m.a. papriku, chili og eggaldin.

Dásamleg paprikusósa

Hér er lykillinn að grilla paprikurnar og chilipiparinn. Ef húðin brennur er hún einfaldlega fjarlægð.

3 rauðar paprikur
2 rauðir chilibelgir
1 eggaldin
4 msk. jómfrúarolíu
1 rauðlaukur
4 hvítlauksrif
Safi úr ½ sítrónu
Salt og pipar

Veltið heilum paprikum, eða bitum, og chilibelgjum upp úr jómfrúarolíu og grillið á blússhita þar til húðin á paprikunum fer að brenna. Eldið eggaldinið með sama hætti. Skerið lauk og hvítlauk afar smátt. Takið brenndu húðina af chilipiparnum og paprikunum og setjið þær í matvinnsluvélina með lauknum. Skafið innan úr eggaldininu og blandið saman við. Blandið að lokum sítrónusafa saman við og smakkið til með salti og pipar.



Ilmandi myntusósan hentar frábærlega með grilluðu lambakjöti.

Myntusósa

2 plöntur fersk mynta
1 planta ferskt kóriander
Handfylli af steinselju
2 stk. grænn chilipipar (kjarnhreinsaður)
1 grænt epli (kjarnhreinsað)

NÝ SENDING AF SUMARYFIRHÖFNUM

Vinsælu termo flís jakkarnir eru komnir í mörgum litum.



TÍSKAN

Skipholt 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

WEEKEND
MaxMara

MaxMara

PENNYBLACK

persona
by MARINA RINALDI

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



TOYOTA Rav4 vx hybrid. Árgerð 2017, ekinn 14 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. vel búinn og fallegur bill Ásett verð 5.990.000. Rnr.289307.



TOYOTA Hilux d/c gx diesel. Árgerð 2017, ekinn 30 þ.KM, diesel, sjálfskiptur 6 gjrar. Bakkmyndavél, dráttarkrókur om.fl. Ásett verð 6.290.000. Rnr.289603.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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



PARFTU 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.

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



Hópfæribílar



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

Bátar



Léttir Fyrirferðalítlir Hjóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hó

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is



NÝTT - NÝTT - NÝTT
HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÖKA
NR. 12
Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

ALMENN GARÐVINNA

SLÁTTUR OG KLIPPINGAR OFL.

HALLDÓR
GARÐYRKJUMADUR.
S: 698 1215

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 bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

Jarðvinna
Drenlagnir
Skólplagnir
Lóðavinna
Gerum tilboð
S & H ehf
Uppl. í s: 823-7473

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Spádómar



Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4- Sjálfskiptir - Dísel*



Hlaðnir þægindum

Komið og reynsluakið

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi
- ✓ Vetrapakkí
- ✓ Leðursæti með rafmagni
- ✓ Panorama þak
- ✓ Stærri vélin 180 hestöfl
- ✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

5.990
ÞÚSUND

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppistöku á öllum gerðum bifreiða

* Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

Óskum eftir hressu fólki til að vinna á matarvögnum staðsettum í Reykjavík næg vinna í boði Uppl. Kobbí@humarsalan.is

SMÍÐA.IS

óskar eftir að ráða smiði eða menn vana smiðavinnu til hinna ýmsu smiðastarfa. Uppl. í s. 899 7262 og smida@smida.is

Heimaás

SMÍÐUR / UPPSLÁTTUR

Heimaás óskar eftir að ráða smiði í uppsláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Til greina kemur að ráða mótagengi.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

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

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARA- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNNAVEITA
s. 780 1444

Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Fyrirhuguð breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030.

KR-svæði
Breytt landnotkun

Þann 3.mái 2018 samþykkti Borgarráð Reykjavíkur verkefnislýsingu vegna fyrirhugaðrar breytingar á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, er varðar breytta landnotkun á íþróttasvæði KR við Kaplaskjólsvæg. Til skoðunar er að breyta afmörkuðu svæði meðfram Kaplaskjólsvægi og Flyðrugranda þannig að fjölþættari landnotkun verður heimil.

Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er verkefnislýsingin lögð fram til kynningar og umsagnar (sjá reykjavik.is og adalskipulag.is). Óskað er eftir því að athugasemdum við verkefnislýsinguna verði komið á framfæri á netfangið skipulag@reykjavik.is fyrir 28. maí 2018. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Fyrirhuguð breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030.
Sjómannaskólareitur (P32) Veðurstofuhæð (P35)

Breytt landnotkun - Fjölgun íbúða

Þann 3.mái 2018 samþykkti Borgarráð Reykjavíkur verkefnislýsingu vegna fyrirhugaðrar breytingar á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, er varðar breytta landnotkun á svæðum samfélagsþjónustu á svokölluðum Sjómannaskólareit (þróunarsvæði 32) og Veðurstofuhæð (þróunarsvæði 35). Til skoðunar er að breyta landnotkun á hluta svæðanna, þannig að almennar íbúðir verði heimil á viðkomandi reitum.

Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er verkefnislýsingin lögð fram til kynningar og umsagnar (sjá reykjavik.is og adalskipulag.is). Óskað er eftir því að athugasemdum við verkefnislýsinguna verði komið á framfæri á netfangið skipulag@reykjavik.is fyrir 28. maí 2018. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Loftviftur

Hreyfir loftið
Dreifir varma



Rakataeki



Tilboð
frá kr
9.990

Kraftviftur
Öflugar á gólfinu

Tilboð
frá kr
9.990

Færanleg kæling



Tilboð
149.990

Hjóðlátur
Hjóðlát loftun

Loftræsting

Bættu loftgæði
og vellíðan.

SALDA



Gluggaviftur

Blæs inn og út.



Veggvifta

Úti - sogar út - hraðastýring



ishúsið

viftur.is
-andaðu léttar

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