

# LEIÐ

LAUGARDAGUR 9. JÚNÍ 2018

## Helgin

*Aðeins*



**á starfsmann á viku**

Ávextir í áskrift kosta um 550 kr. á mann á viku og fyrirhöfn fyrirtækisins er engin.



**AVAXTA-ABILLINN**

*Avaxtaútu betur*

www.avaxtabillinn.is  
avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110

**ENZYMEDICA.**

**Ertu með fæðuþol?**



Einar Örn Grettisson gat ekki orðið sofið fyrir kláða og vanliðan af völdum sóríasis þegar hann prófaði MariCell™ kremið frá Kerecis. MYND: EYÞÓR

# Varð eins og nýr

Einar Örn Grettisson var orðinn úrkula vonar um heilbrigt hold og kláðalausar nætur af völdum sóríasis þegar móðir hans fann MariCell™ Psoria; undraverða og dugandi lausn sem bætti lífsgæði Einars til mikilla muna. ➔2

Framhald af forsiðu →

Ég var þrettán ára þegar sóriasis fór fyrst að láta á sér að kræla. Þessi hvítleiði húðsjúkdómur kom svo og fór næstu árin en þegar ég nágaðist þritugt fór ástandið að versna til muna," segir Einar Örn Grettilsson sem gekk lækna á milli til að fá bót meina sinna og prófaði alls kyns smyrsl og stera sem ekkert bitu á sárin.

„Svo gerðist það að ég fór utan til Svíþjóðar í nám og lifði á dósamat og óhollustu sem fátækur námsmaður. Það gerði allt verra enda hefur lélegt mataræði bein áhrif á sóriasis og þegar verst lét var ég undirlagður af stórum sárum og hrúðri á handleggjum og fótleggjum og hættur að geta sofið á nóttunni fyrir viðstöðulausum kláða. Þá upplifði ég í fyrsta sinn órvæntingu og að sjúkdómurinn olli mér verulegu hugarangri," segir Einar sem hóf aftur göngu á milli húðlækna og magalækna í von um lækningu, en hjálpin kom frá móður Einaris sem starfar í heilbrigðisgeiranum.

„Mamma hafði heyrt um einstakan árangur MariCell™ Psoria-kremsins frá Kerecis og þá var



Eftir að hafa borið MariCell™ Psoria kremið á sig í þrjá daga fannst Einar hann vera sem nýr maður og í dag finnur hann ekki fyrir sóriasis. MYND/EYÞÓR



ekki eftir neinu að biða. Ég dreif mig í að kaupa kremið, bar það á sárin í þrjá daga og varð þá nánast eins og nýr. Ég fann meira að segja fyrir góðum árangri fyrsta daginn því strax sló á kláðann og í dag finn ég ekki lengur fyrir neinu og sef vært allar nætur," segir Einar og er heldur betur sáttur og sœll með lifði og tilveruna. „MariCell™ Psoria hefur bætt lífsgeði mín

allverulega og ég vil fyrir alla muni breiða út orðsporið svo að aðrir í sömu sporum geti fengið bót meina sinna."

Eftir að Einar fór að nota MariCell™ Psoria-kremið frá Kerecis hafa sóriasis-sárin horfið með öllu en eftir standa ógreinilegir blettir á olnbogum og hjám sem Einar segir aðeins hægt að sjá með göðum vilja.

„Sóriasis lýsir sér í slæmum sárum sem lita út fyrir að vera að gróa en gera það ekki. Mann klæjar mikið í þau og hjá mér var þetta komið upp að öxlum og í hársvörðinn líka. Í dag sést ekki á mér að ég sé með sóriasis og það háir mér ekkert. Ef ég finn fyrir einkennum ber ég strax MariCell™ á mig og finn að allt lagast fljótt og vel. Ég þarf ekki einu sinni að vanda mataræðið eins og áður var, því nú get ég borðað allt án þess að það hafi nokkrar afleiðingar á sjúkdóminn," segir Einar, þakklátur fyrir þann undraverða árangur sem MariCell™ Psoria hefur fært honum á síðustu tveimur árum.

„MariCell™ Psoria er lausnin. Það virkar fljótt og vel. Ég mæli sannarlega með því við alla sem kljást við sóriasis því að það er eina kremið sem hefur virkað á mig alla leið."

# Undraverður bati með MariCell™

Kerecis kynnir MariCell™, íslenskt húðkrem sem inniheldur mOmega-3™ fjölmættaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamið. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávisun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.

MariCell™ kremin eru þróuð af dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og eru notuð til þess að meðhöndla ýmis húðvandamál. Komin eru á markað fjórar tegundir af MariCell™-kreminum sem gefið hafa góða raun:

MariCell™ Xma: Meðhöndlar erta/bólgnu húð og einkenni exems.

MariCell™ Psoria: Meðhöndlar húð með einkenni sóriasis eða annars konar hreistursmyndun.

MariCell™ Footguard™: Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla.

MariCell™ Smooth: Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba, hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár.

MariCell™ Psoria er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri og



MariCell™ Psoria meðhöndlar húð með einkenni sóriasis og hreistursmyndun.



MariCell™ Footguard meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla.

MariCell™ fæst í apótekum

hreistraðri húð og einkennum sóriasis. Það meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóriasis, dregur úr kláða, losar húðflögur, er rakagefandi og eykur vatnsbindigetu húðarinnar. Kremið inniheldur mOmega-3™ fjölmættaðar fitusýrur og byggir á íslenskrum einkaleyfarinni tækni.

### Hvernig virka MariCell™ kremin?

Hægt er að líkja ysta lagi húðarinnar við múrsteina með steypu

á milli. Múrsteinarnir eru frumur húðarinnar sem eru limdir saman með blöndu af fitu og próteinum. Þetta lim, sem kalla má millifrumufeni, er ríkt af fjölmöttuðum fitusýrum og öðrum efnum. Fitusýrurnar halda hyrnislagninu mjúku og vatnsheldu. Undir ákveðnum kringumstæðum virkar millifrumufenið alls ekki, það heldur ekki vatni en limir frumurnar saman þannig að þær hrönglast upp á yfirborði húðarinnar. Þetta gerist einkum á stöðum eins og

höndum og olnbogum. Ástæður þessa geta verið vegna ytra áreitiss eða sjúkdóma, eins og sóriasis.

Hreistur myndast þegar mikið magn dauðra fruma safnast á yfirborði húðar og hún byrjar að flagna, sem veldur kláða og óþægindum.

MariCell™ Psoria inniheldur þrjú efni sem vinna saman að því að auka heilbrigði millifrumufenisins í hyrnislagninu: mOmega3™, 5% ávaxtasýru og 5% karbamið.

1. **mOmega3™** er unnið úr sjávarfangi og inniheldur meðal annars EPA og DHA fitusýrur sem húðin getur nýtt sér til að viðhalda heilbrigði millifrumufenisins í hyrnislagninu.

2. **Ávaxtasýra** mykrir efsta lag húðarinnar, flýtur fyrir húðflögnun og eykur gegndræpi húðar þannig að mOmega3™ fitusýrur og karbamið eiga auðveldara með að smjúga inn.

3. **Karbamið** gefur raka og eykur vatnsbindigetu húðarinnar.

## MariCell™

Íslensk framleiðsla. Án stera, án parabena.

Fyrir sprungna hæla og fótasigg



FOOTGUARD™

Fyrir auma, rauða og bólgnu húð með kláða



XMA

Fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár



SMOOTH

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða



PSORIA

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba

með mOmega3™

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóriasis

með mOmega3™

# Einkenni fæðuóþols horfin

Digest Spectrum meltingarensím hjálpa fólki með fæðuóþol og geta einkenni minnkað mikið og jafnvel horfið. Ensímin vinna á öllum fæðutegundum og eru sérstaklega öflug og skjótvirk.

**M**eltingarensím frá Enzymedica hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi og hafa þau hreinlega umblytt lífi fjölda fólks. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða – og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskeiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringar-efna eykst ásamt því að ónot og ymsir fylgikvillar lélegar meltingar minnka eða hvernfa.

## Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkur-sykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósan. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau líkamlegu einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Astæður fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/

eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

## Einkennin hurfu!

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir hefur ekki átt sjó dagana sæla en nánast allt sitt líf hefur hún verið að kljást við vandamál tengd meltingunni. Hún er skýrt dæmi um alvarlegt tilfelli fæðuóþols og það er ekki fyrr en nú eftir að hún fór að nota Digest Spectrum að hún sér til sólar og er farin að njóta þess að borða og liða vel á eftir. Saga hennar er ótrúleg:

„Ég hef verið með í maganum síðan ég var litil stelpa, oft með úþþaninn og harðan maga og krampaverki eftir máltíðir. Þegar ég varð eldri bættust við ýmis einkenni eins og ógleði, brjóstsvíði, nábitur og mikil læti í maganum. Einnig fann ég fyrir ýmsu öðru án þess að tengja það við meltinguna og þarmaflöruna en þetta var höfuðverkur, skapsveifur, þirringur, mikið orkuleysi eftir máltíðir, huðflekkir, bjúgur, liðverkir, vöðva-bólga, nætursviti, erfiðleikar með svefni, nefrennsli, augnþurrkur og aukakílóin festust. Ég hef prófað næstum allt til að láta mér liða

Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni fæðuóþolsins minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Aukakílóin eru einnig farin að losa takið og greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af lífi mínu áfram.

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir kennari

betur en með misgóðum árangri og ef ég fann mun þá var það einungis í stuttan tíma. Einnig hef ég farið ófær ferðir til ýmissa sérfræðinga en lítið komið út úr því nema að endingu var ég greind hjá ofnæmis-lækni með óþol fyrir aukefnum í matvælu og þá bæði náttúrulegum (náttúruleg rotvarnarefni) og tilbunum. Við að sneiða hjá aukefnum hefur margt lagast en samt vantaði eitthvað meira til að mér liði vel. Ég sá auglýsingu um Digest Spectrum og ákvað að prófa. Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði,



Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir mælir með Digest Spectrum.

brjóstsvíða og annað sem ég taldi upp áður. Ég finn að ég er með mun meiri orku en áður og þar af leiðandi minni þirring og skapsveifur. Ég ákvað að prófa að hætta tímabundið að taka ensím til að finna muninn og þá kom allt til baka aftur. Óþolið sem ég var greind með hefur minnkað til muna og ég þoli fullt af mat sem ég þóldi engan veginn áður. Einnig eru aukakílóin aðeins farin að losa takið án þess að ég hafi breytt öðru en þau hafa verið blýföst þrátt fyrir lífsstílsbreytingu og itrekaðar viðurkendar aðferðir til að léttast. Það er greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af mínu lífi, ásamt Bio Kult Candea og chia-graut í morgunmat.“

## Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því að við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkam-anum gott.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



## Betri svefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógvandi áhrif.



„Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvíld. Ég sé alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis



Valið besta bætiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada

# Betri húð og bætt þarmaflóra

Ný lína mjólkursýrugerla Natures Aid sem hafa allir sértæka virkni gegn mismunandi sjúkdómum. Að baki línunnar liggja öflugar rannsóknir á mismunandi gerlastofnum.

**M**elting og úrvinnsla líkamans úr þeirri fæðu sem við látum ofan í okkur er algjört lykiltatriði þegar kemur að heilsufari og velliðan,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsuáhrif hjá Artasan.

„Ef yfirborð smáþarmanna, þar sem næringarupptakan fer fram, væri slétt myndi flatarmálið mælast allt að 300 fermetrar eða stærra en tennisvöllur. Á þessu svæði lifir gríðarlegur fjöldi baktería sem við köllum örveruflöru í daglegu tali og í heilbrigðri manneskju er stærstur hluti hennar vinveittur líkama okkar. Að viðhalda heilbrigðri þarmaflöru má líkja við ræktun á fallægum grasbletti en ef við hugum ekki vel að áburði og næringu verður erfitt að láta grasið dafna vel og verða falllegt án þess að það verði kaffært í illgresi og annarri örækt.“

## Lífsstíll og léleg flóra

Margt getur valdið því að þarmaflóran raskast og ótrúlega stór hópur fólks þjáist af kvillum sem því tengjast. Örveruflóra hverrar manneskju er einstök og er því mismunandi hverjir kvillarnir eru eftir því hvaða gerla skortir eða hvað er í ójafnvægi. Afleiðingar af lélegri þarmaflöru geta m.a. verið:

- Lélegt ónæmiskerfi
- Húðvandamál (rósroði, exem, bólur o.fl.)
- Iðraólga (IBS – niðurgangur og/ eða hægðatregða)
- Þyngdaraukning
- Áhrif á skap, minni og heilastarfsemi

## Gegn rósroða, exemi, acne og iðraólgu

„Engan þarf að undra að afar erfitt getur verið að tengja sum líkamleg (og jafnvel andleg) einkenni við hugsanlegt ójafnvægi á þarmaflöru en þeim rannsóknum fjólgar stöðugt sem sýna að þarna á milli er ótrúlega sterk tenging,“ segir Hrönn. „Ný og öflug lína af mjólkursýrugerlum frá Natures Aid hefur litið dagsins ljós en þessi vörulína hefur vakið mikla athygli erlendis, bæði vegna þeirra rannsókna sem liggja að baki og ekki síður vegna þess hve vel þeir hafa unnið á þeim einkennum sem þeim er ætlað að vinna á.“

## Pro-Derma fyrir húðina

Pro-Derma inniheldur sérvalda gerlastofna sem stýja við heilbrigði húðarinnar og er sérlega gott fyrir þá sem þjáast af rósroða, exemi, sórasis og acne (unglingabólum). Gerlarnir hafa verið rannsakaðir sérstaklega með tilliti til virkni þeirra á húð og hamlandi áhrifa þeirra á óvinveittar húðbakteríur. Þessi blanda inniheldur einnig kólin sem stýður við lifrarstarfseminu og heilbriggt afefrunarferli. A-vítamín og sink sem er þekkt fyrir jákvæð áhrif á húð og ónæmiskerfi, kopar og svo króm sem jafnar blóðsýkur sem getur haft áhrif á bólgu í húð.

## NutriGut-C gegn hægðatregðu

„Þessi gerlasamsetning er sérstaklega góð fyrir fólk sem þjáist vegna langvarandi hægðatregðu og iðraólgu. NutriGut-C er á duftformi og hafa örverustofnarnir verið rannsakaðir með tilliti til áhrifa þeirra á iðraólgu (IBS), uppþembu, verki og hægðatregðu. Inniheldur einnig FOS, vatnsleysanlegar trefjar sem styrkja og efla vöxt nauðsynlegra gerla í þörmunum, magnesíum



Þeim rannsóknum fjólgar sem sýna fram á sterk tengsl milli heilbrigðrar þarmaflöru og almennrar vellíðunar, bæði líkamlegrar og andlegrar.

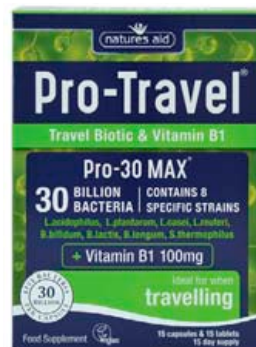
» Örveruflóra hverrar manneskju er einstök og er því mismunandi hverjir kvillarnir eru eftir því hvaða gerla skortir.

sem getur örvað vöðvastarfsemi og að lokum er sveskjubýkni sem örvar þarmastarfseminu.“

**NutriGut-D gegn niðurgangi**  
„NutriGut-D er „allt í einni“ blanda sem vinnur gegn niðurgangi, iðraólgu og bólgueinkennum í iðrum og eru gerlastofnarnir í henni einkar góðir til meðhöndlunar á IBS-D (iðraólgu sem einkennist af lausum

» Sérstakir gerlastofnar sem hafa verið rannsakaðir sérstaklega með tilliti til virkni þeirra gegn vanda málum eins og rósroða, exems, iðraólgu og hægðavandamál.“

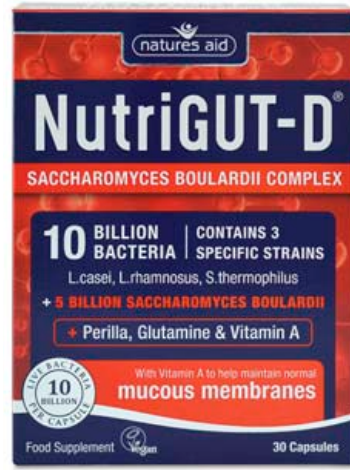
hægðum). Ásamt mjólkursýrugerlum er glutamín sem stýður við gróanda og tryggir hámarksafköst í meltingu og perilla-þykki sem er róandi og græðandi fyrir meltingarvegin og dregur þannig úr einkennum iðraólgu. Að auki inniheldur þessi tegund A-vítamín sem styrkir bæði ónæmiskerfið og slímhúðina en hún getur verið illa farin ef einstaklingur hefur tíðan niðurgang.“



## Pro-Travel í ferðalagið – öflug tvenna

„Þegar ferð er í ferðalagið á fjarlægja staði er afar algengt að maginn og meltingin geri meira vart við sig en venjulega. Orsakirnar eru margvislegar en breytt hitastig og framandi matur, ásamt ýmsu því sem við neytum í fríinu í meiri mæli en vanalega, getur gert óskunda í meltingarfærunum og valdið ýmsum ónotum. Pro-Travel er eitt-hvað sem allir ættu að taka með sér í fríið en þarna er um fjölbreytta gerlastofna að ræða sem geta fyrirbyggt þessi týpisku magaoðnot sem oft fylgja ferðalögum. Að auki fylgir með í pakknum B1-vítamín sem er þekkt fyrir að fæla frá skordýr, þ. á m. moskítóflugur.“

„Sólustaðir: Fæst í helstu apótekum.“



Ný og öflug lína af mjólkursýrugerlum frá Natures Aid hefur litið dagsins ljós.

# Mádara Organic – DEEPER THAN SKIN – Nýjar lífrænar húðvörur á Íslandi

Mádara er með söluhæstu húðvörum í sínum flokki á Norðurlöndum sem hafa hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga. Vörurnar eru lífrænt vottaðar og án allra gerviefna.

**M**ádara húðvörurnar eru margverðlaunaðar og einstakar í sinni röð. Yfirskriftin „deeper than skin“ þýðir að vörurnar láta okkur líta betur út að utan sem innan,“ segir Halldóra Stefánsdóttir, snyrtifræðingur og vörustjóri Mádara á Íslandi.

## Engin gerviefni

„Allar vörur frá Mádara eru Ecocert vottaðar, sem þýðir að þær eru framleiddar úr lífrænt vottuðum jurtum. Vörurnar eru algerlega lausar við gerviefni eins og litar- og ilmefni, paraben, jarðolíur, tilbúin rotvarnarefni eða önnur skaðleg kemisk efni,“ segir Halldóra.



Halldóra Stefánsdóttir.

„Í þúsundir ára hefur norðanvindurinn mótað umhverfi okkar. Veðráttan hefur mótað plönturnar á þann hátt að þær þola nánast hvað sem er. Eiginleikar jurtanna liggja djúpt í rótunum. Þessar jurtir eru meginkjarni Mádara og því bestu mögulegu innihaldsefni sem gæða húðina ljóma, jafnvægi og henta okkur fullkomlega sem búum við sambærilegar aðstæður.“

## Viðurkenningar

„Alþjóðlegar viðurkenningar sem Mádara hefur unnið til eru t.d. frá Beauty awards, Daily Mail, Beauty shortlist awards og fleirum,“ segir Halldóra að lokum.

#lífrænt #vegan #crueltyfree  
#glútenfritt #hnetulaust

Þú finnur Mádara í HEILSUHÚSINU Kringlunni, Smáratorgi, Akureyri, Selfossi og á Beautybox.is



Mádara býður upp á nokkrar húðvörulínur, þær helstu eru:



TIME MIRACLE línan frá Mádara hefur einnig fengið fjölda viðurkenninga. Hér er birkíð í aðalhlutverki, en birkívatn er eitt af megininnihaldsefnum. Það örvar endurnýjun húðfruma um allt að 25% ásamt því að vera frábær andoxunargjafi. Húðin verður sjáanlega unglægri.



PEEL er öflugur ávaxtasýrumaski sem endurnýjar og veitir ljóma.



SOS línan er alger bjargvættur þegar kemur að þurri húð. Hentar öllum húðgerðum sem þurfa á rakabombu að halda. SOS línuna ætti hver kona að eiga inni í skáp þar sem veðráttan hér á landi er slík að suma daga getur húðin orðið mjög þurr. Samkvæmt rannsóknum getur húðin orðið allt að 80% rakafylltari eftir notkun.



DEEP MOISTURE línan er einstaklega nærandi. Þessi lína hentar sérstaklega vel fyrir þurra og viðkvæma húð.

MÁDARA®  
organic skincare



SMART línan tekur á öldrunarþáttum húðarinnar og hentar öllum húðgerðum. SMART er öflug andoxunarlína sem vinnur á finum línum.



# Léttur og ljúfur sumarréttur af grillinu

Gott er að grilla focaccia-brauð á góðum sumardegi, hlaða það góðgæti og bera fram sem léttan aðalrétt eða veglegan forrétt. Hægt er að setja margs konar álegg á focaccia-brauð, t.d. heimagert pestó eða hummus. Brauðið er einstaklega ljúffengt með fersku salati, tómötum og fetaosti.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



## Grillað focaccia brauð með tómötum, salati og fetaosti

800 g brauðhveiti  
250 durum-hveiti  
600 ml vatn, ylvogt  
40 g ger  
60 g sykur  
Ferskt tímian  
Ferskt rósmarin  
4-6 msk. ólífuolia  
Sjávarsalt  
½ poki blandað salat eða kletta-salat  
2-3 tómatar  
rifinn ostur  
fetaostur

Blandið saman ylvogtu vatni, salti og geri í skál. Stráið durum-hveiti

yfir og hnoðið saman. Bætið brauðhveiti saman við og hnoðið vel saman. Deigið má gjarnan vera dálítið blautt. Setjið volgt stykki yfir og látið hefast í um klukkutíma. Dreifið ólífuoliu í stóran og djúpan grillbakka og setjið svo deigið í skúffuna. Dreifið vel úr því með fingrunum svo það fylli jafnt út í skúffuna. Látið deigið hefast í annan klukkutíma eða svo. Stingið fersku rósmarini og tímiani í deigið með reglulegu millibili. Kveikið upp í grillinu. Dreypið ólífuoliunni yfir deigið og dreifið sjávarsalti yfir það. Bakið brauðið við obeiðan hita í um 25 mínútur eða þar til deigið er orðið stökkt og bakað í gegn. Skerið tómata í sneiðar og raðið á brauðið. Stráið rifnum osti yfir og skellið brauðinu á grillið í örstutta stund, eða þar til osturinn hefur bráðnað. Setjið salat yfir og loks fetaost. Berið fram.



Á fallegum sumardegi er ljúft að fá sér nýgrillað focaccia-brauð með ýmsu góðgæti. NORDICPHOTOS/GETTY

**EITT KORT  
34 VÖTN  
7.900 kr.**

**VEIÐIKORTIÐ  
2018**

Vatnaveiði er fjölskylduvæn útivist. Börn yngri en 14 ára veiða frítt með korthafa.

www.veidikortid.is

Sölustaðir:  
NT - OLUS - ÍSLANDSPÓSTUR og veiðivöruverslanir um land allt.  
Frí heimsending þegar pantað er á www.veidikortid.is.

## Frískandi mojito

Ef sólin skyldi láta sjá sig um helgina er frískandi að fá sér engiferdrykk með limónu og myntu. Hér er einföld uppskrift að óáfengum mojito.

1 búnt fersk mynta  
2 limónur  
2-4 tsk. hrásykur  
Ísmolar, muldir  
5-6 dl engiferöl, eða eftir smekk

Skolið myntuna vel. Skerið limónurnar í stóra bita. Setjið helminginn af limónunum í tvö glös og bætið myntu við. Setjið 1-2 tsk. af hrásykri út í. Merjið myntuna og limónuna saman með sérstökum mojito-staut sem fest í öllum betri búsáhalda-búðum. Einnig er hægt að nota skeið með löngu skafti. Fyllið glösin af muldum ísmolum. Hellið engiferöli yfir og skreytið glösin með limónu og myntu.



Á góðum sumardegi er óáfengur mojito svalandi.

**ERTU AÐ GLÍMA VIÐ APPELSÍNUHÚÐ?**  
PRÓFAÐU NÝJA SLIMMING SERUMIÐ



**SUMAR-  
TILBOÐ**



Fæst í flestum apótekum.

www.collagenvorur.is

# NÝ SENDING AF VÖNDUÐUM ÆFINGAFATNAÐI

Mikið úrval af fatnaði í stærðum 14-28 eða 42-56  
Vertu velkomin í verslun okkar að Fákafeni 9  
eða pantaðu í vefverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



AFGREIÐSLU TÍMAR Í VERSLUN CURVY - FÁKAFENI 9

Alla virka daga frá kl. 11-18  
Laugardaga frá kl. 11-16

Bjóðum uppá fría  
sendingu hvert  
á land sem er

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

# Holt að sofa út um helgar

Samkvæmt sænskri rannsókn er dánartíðni 65% hærri hjá þeim sem sofa fimm klukkustundir eða skemur á hverri nóttu, nema þeir bæti svefnleysið upp með því að sofa út á frídögum.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Rannsóknin var unnin við Stokkhólmsháskóla og á Karólínsku stofnuninni og þegar búið var að taka áhrifaþætti eins og kyn, líkamspygndarstuðul, reykingar, líkamlega virkni og vaktavinnu út úr dæminu sýndu niðurstöðurnar að þeir sem voru undir 65 ára aldri og sváfu fimm tíma eða skemur sjö daga vikunnar höfðu 65% hærri dánartíðni en þeir sem sváfu sex eða sjö tíma á hverri nóttu. En það var ekkert hærri dánartíðni hjá þeim sem bættu svefnleysi vinnuvikunnar upp með átta tíma svefni eða meira um helgar.

Torbjörn Ákerstedt, aðalhöfundur rannsóknarinnar, segir að lengd svefns hafi greinileg áhrif á langlífi.

## Stór og löng rannsókn

Rannsóknin var birt í tímariti svefnrannsókna (Journal of Sleep Research) sem er ritrynt vísindatímarit sem Evrópska svefnrannsóknafélagið gefur út. Rannsóknin byggir á gögnum frá meira en 38 þúsund einstaklingum, sem var safnað í rannsókn á lífsstíl og heilsu árið 1997, en svo var líka fylgst með þátttakendum í allt að 13 ár eftir rannsóknina með því að fylgjast með skrá yfir þá sem létust. Ákerstedt segir að rannsakendur hafi áður skoðað fylgnina milli lengdar svefns og dánartíðni en hafi einbeitt sér að svefni yfir vinnuvikuna. „Mig grunaði að niðurstöðurnar yrðu öðruvísi ef þú tækir svefn um helgar, eða á frídögum, með í reikninginn,“ segir hann.

Ákerstedt segir að ályktunin sem hann dragi af niðurstöðunum sé að svefn um helgar geti bætt upp



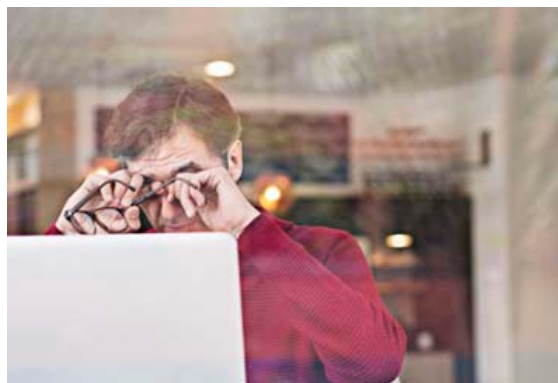
Það er um að gera að sofa út um helgar ef maður safnar upp „svefnskuld“ yfir vinnuvikuna. NORDICPHOTOS/GETTY

skort á honum í vinnuvikunni, en rannsóknin hans sanni það þó ekki.

Aftur á móti gaf rannsóknin líka til kynna að fólk sem svaf átta tíma eða meira sjö daga vikunnar hefði 25% hærri dánartíðni en þeir sem sváfu bara sex til sjö tíma á nóttu. Rannsakendur segja að tengslin milli svefnmynsturs og dánartíðni hverfi eftir 65 ára aldur og Ákerstedt telur að það sé kannski vegna þess að eldra fólk þurfi minni svefn og sofi einfaldlega nóg.

## Segir ekkert um orsakir

Í rannsókninni var ekki skoðað hvert orsakasambandið gæti verið milli svefnmynsturs og dánartíðni. Þessi tölfraðilega fylgni gefur einhverjar vísbendingar þegar úrtakið



Rannsóknur ber saman um að það sé óhollt að sofa of lítið. NORDICPHOTOS/GETTY

Það var ekkert hærri dánartíðni hjá þeim sem bættu svefnleysi vinnuvikunnar upp með átta tíma svefni eða meira um helgar.

er svona stórt, en rannsóknin segir okkur ekkert um hvers vegna það er hollt að sofa nóg og óhollt að sofa of lítið.

Ákerstedt gengur heldur ekki mjög langt í túlkun á niðurstöðunum.

Hann segir bara að það sé mögulegt að litill svefn sé óhollur og að það að sofa stöðugt mikið geti verið merki um undirliggjandi heilsufarsvandamál.

Rannsóknin hafði líka sínar takmarkanir, því þátttakendur voru bara spurðir út í svefnmynstur sitt einu sinni. En Stuart Peirson, sérfræðingur í líkamsklukkunni sem starfar við Oxford-háskóla, segir að hún gefi aðeins dýpri skilning á svefni en margar fyrri rannsóknir, sem hafa einfaldlega gefið til kynna að bæði mjög litill og mjög mikill svefn væri óhollur. Hann segir að við þurfum að borga „svefnskuld“ ef við söfnun henni upp.

Niðurstöður þessarar rannsóknar stangast örlítið á við það sem taugavísindamaðurinn Matthew Walker, sem rannsakur svefn við Berkeley-háskóla í Kaliforníu, hefur sagt, en hann mælir með því að fólk sofi 7-9 klukkustundir á hverri nóttu.

En það er augljóst að góður svefn er nauðsynleg undirstaða góðrar heilsu og getur lengt lífið. Rannsóknur ber í það minnsta saman um að það sé hollt að sofa að lágmarki 6 tíma á hverri nóttu.

Ég fer á fjöll  
í sumar

FÍLA  
FERÐAFÉLAG ÍSLANDS  
www.fi.is

IKEA  
ITALIA  
KÖPFINN

Childs Farm®  
OKKAR SKJÓL Í  
SUMARSÓL

50 SPF  
Ný og léttari  
formúla

Childs Farm  
SENSITIVE  
water resistant UVA & UVB  
50+ spf sun cream  
very high protection

Childs Farm  
SENSITIVE  
50+ spf mist spray  
very high protection





*Frá kynslóð til kynslóðar....*



Síðan 1918

*Laugavegi 34,  
á sínum stað í 100 ár*

**Hjólhýsi**



Hobby hjólhýsi 540 UL GBX10 árgærd 2017. Ónotað. Með sólarshellu og sjónvarpi. Verðhugmynd 3,8 millj. Trekki upplýsingar hjá Ómarí í síma 891-9181.



**HJÓLHÝSADRIF MOVER.**

Kronings mover Skoðið á kronings.com Verð frá kr.168 þús. Til á lager. Ahugasamir hafi samband við KB-Imports ehf. S:8634449

kriben@simnet.is

**Fellihýsi**



Rockwood fellihýsi, 12 ft. árg 2010. Mjög lítið notað. Verð 1690 þúsund. Uppl í s. 6919988.

**Vinnuvélur**



Husqvarna sláttutraktor, 2016 árgærd. Vel með farinn. Sláttubreidd 107 cm. 320 litra safnkassi. 22 hestafna Kawasaki mótör. Upplýsingar í síma 690-5071

**Bátar**



Til sölu 30 feta skemmtibátur árgærd 1998 báturinn er allur sem nýr að innan sem utan. Vel Volvo Penta 260hó ekin aðeins riflega 800 tíma, nýr vagn fylgir. Uppl. í s. 893-7900



**NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR LÖTUKRÓKA NR. 12**

Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík. Sími 892-8655

**Bílaþjónusta**

**VAKA**  
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!  
KRANJÁLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN  
  
Sími: 567 6700 | vakahf.is

**Hjólbarðar**

**OK VARAHLUTIR**  
  
**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparens@simnet.is

**Varahlutir**

**LÝSBOGINN**  
Alternatorar & Startarar  
  
ljósboginn@ljósboginn.is s. 553-1244

**Þjónusta**

**Heingerningar**

**VY-ÞRIF EHF.**

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

**Búslóðaflutningar**

Er þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianofl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

**plettac distribution**  
  
**FRÁBÆR ÞJÓNUSTA - GÓÐ VERÐ SALA OG LEIGA**  
Plettac vinnupallar - Protekt fallvarnarbúnaður Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni  
**VINNUPALLAR EHF**  
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

**ÍÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU**  
Vagnhöfði 17  
115-120 m<sup>2</sup> með millilofti, allt nýuppgerð  
**Örfá bil eftir**  
s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

**GLUGGA GERÐIN**  
Gamli glugginn úr, nýi 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

**ERUM KOMNIR MEÐ UMBOÐ FYRIR ROYAL ENFIELD**  
Eigum til á lager nokkrar gerðir af hjólum

**MADE LIKE GUM** ROYAL ENFIELD SINCE 1898  
ROYAL ENFIELD SINCE 1898  
VALLARBRAUT

HYMALAYAN 411cc vökva og loftkælt enduro hjól sem hefur fengið mjög góða dóma  
Verð: 980.000

CONTINENTAL GT cafe racer  
Verð: 1.100.000

CLASSIC PEGASUS EDITION 125-500cc  
Frameitt í takmörkuðu upplagi

CLASSIC CROME 500cc  
Verð: 1.050.000

CLASSIC SQUADRON 125-500cc  
Verð: 1.020.000

**www.vallarbraut.is**  
S-8411200 & 8417300

**ERUM Í TRÖNUHRAUNI 5 HAFNARFIRÐI**

## Garðyrkja

## HELLULAGNIR

## LÓDAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagirnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

Tek að mér státt fyrir húsfélag og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

## Bókhald

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

## RÉTTA - BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Samngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnumspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Írúnadóur.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Húsaviðhald

## k2

## LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK  
- FLOTUN - SANDSPARSLI -  
MALUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## HÚSAVIÐGERÐIR

## ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

Getum bætt við okkur verkefnum í nýsmíði, viðhald og öll almenn smíðavinna. Áratugareynsla. Liðsafi ehf s:8964019, liðsafi.is

Keypt  
& Selt

## Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

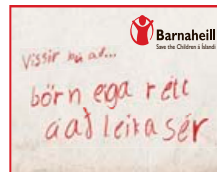


Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



## TILBOÐ!

Til sölu á tilbodsverði 450 þús. vel með farið Palomino Colt fellihýsi 2002 módel. Fortjald, eldavei, miðstöðný grötgrind, pláss fyrir 2 gaskúta á beisli, rafmagnstengi 230V. Uppl. í s: 699 2522



Vissir ma að...  
börn ega ræle  
að leikaser

## STIGA®



## Stiga Estate 7102 H

Sjálfskiptur lúxus sláttutraktör Kawasaki FS600V mótör Notendavænt sæti og stýri 320 lítra gaskassi Frábær traktör í stærri svæði

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

GEFÐU  
VATN

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

## Einstakt tækifæri!



## Nýtt og frábært gestahús til sölu

12 + 9 fermetrar  
Tilbúð til að reisa  
Allt fylgir sem er á mynd nema húsgögn  
70mm bjálki  
Hægt að skoða sambærileg hús við Úlfarsfell  
Verð aðeins 1.400 þús eða tilboð.

Upplýsingar í síma 860 0662, Einar

Góð  
kaup!

KOMDU OG  
PRÓFAÐU!

bill.is

📍 Malarhöfða 2  
☎ Sími 5773777  
🌐 www.bill.is



## NISSAN Pulsar.

Árgerð 2016, ekinn 33 Þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 2.080.000.

Rnr.271039.



## BMW X1 xdrive18d.

Árgerð 2017, ekinn 32 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.

Verð 4.550.000.

Rnr.251295.



## FORD Fiesta eco boost 100hö.

Árgerð 2017, ekinn 22 Þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 1.890.000.

Rnr.260569.



## HONDA Cbf 1000 tilboð.

Árgerð 2008, ekinn 45 Þ.KM, bensín, 6 girar.

Verð 590.000.

Rnr.251263.



## JEEP Wrangler unlimited sahara 4.

Árgerð 2012, ekinn 175 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

Verð 3.990.000.

Rnr.251358.



## HYUNDAI I30 go edition.

Árgerð 2016, ekinn 33 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 2.580.000.

Rnr.270537.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í vörslun 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, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 25/6, 23/7, 3/9, 1/10, 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 1/3, 1/4, 29/4, 28/5: 4weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/mem. Mom/Aftern/Evening/Morgna/Síð/Kvöld. www.wiceschool.is - f@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IcelandSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 /8981175.

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

Húsnæði

Húsnæði til sölu

SUMARHÚS + LÖÐ TIL SÖLU EÐA LEIGU - 190 VOGAR

Sumarhús á Vatnsleysuströnd um 50fm til leigu eða sölu(aukalöð getur fyllt eign) 2herb. + svefnloft. Kaldavatnhola, röleggt umhverfi. Tilboð - Möguleiki á eignaskiptum á íbúð í bænum. Uppl. í s. 861 6841

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

VANTAR BAKARA

Vantar bakara í afleysingu frá 16 júní til 6 júlí. Upplýsingar í Síma 7758002



SMIDUR / UPPLÁTTUR

Heimaas óskar eftir að ráða smiði í uppsláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820

Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820

Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Bilstjóri óskast meirapróf afskiptleg en ekki nauðsynlegt. Uppl. S:8925141 eða skuli@atoz.is

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir samvissuömu og áreiðanlegu sumarstarfsfólki. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgarda@gmail.com

GRETTISLAUG Á TILBOÐI



Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og líta ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp gleslögum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Nú er rétti tíminn til að huga að heitum potti fyrir sumaríð. Þess vegna bjóðum við nú á sértilboði hina vinsælu Grettislaug með vönduðu loki.

Grettislaug með loki á aðeins kr. 272.000



Auðbrekku 6 - Kópavogi - Sími 565 8899 - www.normx.is

Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vela okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum biðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slukur heildarþakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag lítilekur hvaða hvaðir fylgja húsaágerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kíkið á vef okkar: www.huseining.is og sjáið lóðaframboðið!



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÖL - sumarhús



KÖSÝ - smáhýsi



Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verkisölu að Hraunhölti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaágerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



Húseining ehf. Hraunhölti 1, 190 Vogum. Símar: 770-5144 og 787-5144. www.huseining.is hjartan@huseining.is sofia@huseining.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMSTARFINU?

Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ Job.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



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

Verið hjartanlega velkominn.

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

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á höfðabon.is

Höfðabón ehf Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS



TOYOTA ÞJÓNUSTA ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMÍÐJUEGUR 2 • KÓPAVOGUR WWW.BIFREIÐAVERKSTAEÐI.IS

S. 587 1350

viftur.is

Viftur • Blickrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuegur 4a, 200 Kópavogur



Öryggismyndavéi fyrir sumarbústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort,

Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.

SMS og MMS viðvörðun 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, brýstingi o.fl.

Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Getur tengst blikkjóni og sirenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is