

PRÍÐJU-
LEIÐ

Heilsa

Áreiðanleg vörn gegn lúsasmiti

LeeLoop hártægjan er bylt-ingarkennd vara sem verndar hárið gegn lúsasmiti. Hún er þægileg og einföld í notkun, inniheldur eingöngu náttúrulega efni og virkar strax og hún er komin í hárið. ➔2



Ertu svefnlaus?



Jónína Birna Björnsdóttir segir að LeeLoop hártægjurnar gefi frá sér lykt sem lúsin forðast og komi í veg fyrir lúsasmit í 95% tilvika. MYND/ERNIR

Starri Freyr Jónsson
starr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Nú er haustið að skella á með skóla-setningum og tilheyrandi lúsapóstum frá skólum og leikskólum,“ segir Jónína Birna Björnsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM. „Margir kannast við þessa pósta og halda í vonina um að barnið sleppi við lúsina í þetta skiptið. En nú er hægt að bregðast við póstunum með fyrirbyggjandi aðgerðum og minnka þannig líkurnar á því að barnið fái lús.

ÍSAM hefur hafið sölu á LeeLoop hártægjum, byltingakenndri vöru sem verndar hárið gegn lúsasmíti,“ segir Jónína. „Þessar einstöku teygjur innihalda 100% náttúruleg efni og ekkert skordýraeitur eða gerviefni. Þær innihalda efnasamsetningu (Phyto-Clear Complex) sem gefur frá sér lykt sem minnir helst á Eucalyptus og lúsín forðast en börnum líkar. Hún er auðveld í notkun og börn geta notað hana sjálf.

Teygjan virkar strax sem fyrirbyggjandi vörn gegn lúsasmíti þegar hún er sett í hárið og árangursþrófanir sem voru gerðar á óháðum stofnum sýna að í 95% tilvika kemur teygjan í veg fyrir lús,“ segir Jónína. „Teygjan er örugg í notkun fyrir öll börn frá þriggja ára aldri og getur sparað bæði



LeeLoop hártægjurnar innihalda eingöngu náttúruleg efni og geta sparað bæði tíma, peninga og áhyggjur.

» Þessar einstöku teygjur innihalda 100% náttúruleg efni og ekkert skordýraeitur eða gerviefni.

tíma, peninga og áhyggjur. Hún virkar hins vegar bara sem fyrirbyggjandi vörn, en ekki þegar lúsín er komin í hárið.

LeeLoop teygjan er fánægleg víða um land. Hún fæst í nær öllum apótekum, verslunum Nettó, Fjarðarkaupum, stærstu

verslunum Krónunnar, Pinni verslun, Hliðarkaupum, Pétursbúð og verslunum Hagkaupa,“ segir Jónína. „Hver pakki inniheldur fjórar teygjur og hver teygja kostar um 300-400 krónur, þannig að pakinn kostar ekki svo mikið og veitir forvörn í tvo mánuði.“

Plástrar gegn túrverkjum

Fit Lady verkjaplástrarnir draga úr tíðaverkjum og óþægindum í tengslum við blæðingar. Þeir innihalda engin lyf, virka í allt að fimm daga, henta öllum konum og byggja á klínískum rannsóknum.

Fit Lady verkjaplástrarnir eru sérhannaðir til að hjálpa konum með túrverki,“ segir Jónína Birna Björnsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM. „Margar konur finna fyrir miklum verkjum í tengslum við blæðingar og nota jafnvel mikið af verkjalyfjum. Það er því full þörf á lausn sem hjálpar konum með túrverki án þess að valda óþægilegum aukaverkunum.

Fit Lady plástrarnir innihalda engin lyf svo að notkun þeirra fylgja sjáldnast aukaverkanir. Þeir hjálpa líkamanum að hjálpa sér sjálfum og klínískar rannsóknir hafa sýnt fram á virkni þeirra,“ segir Jónína. „Plástrarnir draga úr tíðaverkjum og óþægindum, þeir eru vatsheldir þannig að þeir haldast á líkamanum í alla fimm dagana sem þeir geta virkað, þeir henta langflestum konum og eru framleiddir úr háðæða efnum og ofnæmisþrófðir.“

Gott að losna við verkjalyfin

Bryndís Hilmarsdóttir er 43 ára og hefur þrófð á vöruna í fimm mánuði. Hún segir þetta vera algjöra byltingu og að bæði verkirnir og blæðingarnar hafi minnkað til muna.

„Þetta er búið að reynast mér rosalega vel. Ég þarf eiginlega ekkert að taka inn verkjalyf eftir að ég byrjaði að nota plástrana. Þetta dugur bara. Ég set þá á daginn sem ég byrja á blæðingum og er með þá í fimm daga,“ segir Bryn-



Bryndís Hilmarsdóttir segir að plástrarnir hafi verið algjör bylting og þeir hafi minnkað bæði verkina og blæðingarnar til muna hjá henni. MYND/SIGTRYGGUR ARI

» Þetta er búið að reynast mér rosalega vel. Ég þarf eiginlega ekkert að taka inn verkjalyf eftir að ég byrjaði að nota plástrana. Þetta dugur bara.

dis. „Það er hægt að setja þá aftur á eftir það, en mér hefur ekki fundist þörf á því, þó ég sé stundum með blæðingar í tolf daga.

Áður þurfti ég að fara í sturtu tvisvar á dag og fá mér að meðaltali fjórar verkjatöflur yfir daginn,“ segir Bryndís. „Það munar rosalega miklu að vera núna laus við að bryða verkjalyf, því þau eru svo óhöll.



Fit Lady plástrarnir fara á bakið og sitt hvorum megin í náranum.

Ég finn að það er ekkert mál núna að fara í göngutúr eða í ræktina, en ég forðaðist það oft áður þegar ég var á blæðingum því ég óttaðist að finna fyrir verkjum eða að það myndi blæða í gegn,“ segir Bryndís. „Núna hreyfi ég mig meira og er meira á ferðinni, því mér finnst ég öruggari. Ég er líka betri í skapinu af því að verkirnir hafa minnkað.

Ég mæli miklu frekar með þessu en að nota verkjatöflur. Ég hef barist lengi við mikla verki og miklar blæðingar og þrófað ýmislegt annað, en ekkert hefur virkað eins vel,“ segir Bryndís.

Fit Lady verkjaplástrarnir fást í flestum apótekum. Nánari upplýsingar eru hægt að nálgast á www.isam.is/fit-therapy/fit-lady/.

Nefstíflur loksins horfnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem geta bætt heilsu okkar á ýmsan máta. Ginger, Turmeric & Bromelain blandan vinnur m.a. gegn bólgum og er góð fyrir meltinguna.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kinverskum og indverskum náttúru-lækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og visbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuarkþjálfari hjá Artasan.

“Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur

Hrönn Hjálmarsdóttir



Vinsældir Ginger, Turmeric & Bromelain eru sífellt að aukast en bætiefnið hefur reynt vel við bólgum og meltingarvandamálum.

Fann mun eftir viku

Prymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja:

„Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunar-færum að stríða sem lýsti sér m.a. í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Eg hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðalri síðan en gæði þessa náttúruylfs eru ótvíræð.“

Bætur meltingu og minnkun bólgur

„Engifer er afar vinsæll í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað þar í lækningaskyni. Hann er talinn hafa góð áhrif gegn ógledði, verkjum og bólgum, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur,“ segir Hrönn.

Engifer, túrmerik og Bromelain eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid.

„Það má neyta hans á ýmsa vegu en við faum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að hann gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á honum einum og sér. Hann er góður rifinn í vatn/te, sem nýpressaður safi og það má taka hann sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingaróttum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingar-ensima með því að auka eða bæta flæði gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innanfrá og því gott að fá sér t.d. te þegar við faum kvef og svo bendir ýmislegt til þess að hann hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum hans.“

Krónískar bólgur

„Turmeric (Curcuma longa) er eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið



“Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

Prymur Sveinsson

jafn mikið rannsakað. Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rötin að mörgum lífsstílsjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmin geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmin standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana.“

Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

„Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím.“ segir Hrönn. „Einnig er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Visbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál í

ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsókna.“

Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

„Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmin sem er virka efnið í túrmerik verndar líðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógledði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmis-kerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið bromelain sem er m.a. græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum.“

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu-búðir og heilsuhillur verslana.

Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna? Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínum og aminosýrum og er rakagefandi
- **Biotín**, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp**, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nögglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsu-búðum og heilsuhillum verslana.

Staðgenglar kjötsins

Fjölmargir hafa minnkað kjötát eða hætt því alveg. Fæstir finna fyrir miklum missi enda til fjölmargar vörur sem eiga að koma í stað kjöts. Hér eru nokkrar þeirra.



Sveppir

Sveppi er fint að nota í stað kjöts í fjölmarga rétti. Til dæmis þykja portobello-sveppir finir í stað hamburg-arakjöts eða niðursneiddir í pottrétti eða taco.

Sveppir eru hitaeninga-snauðir en trefjarikir en innihalda ekki mikið prótein.



TVP

TVP eða Texturized Vegetable Protein var þróað á sjöunda áratugnum. Það er búið til úr sojahlveiti sem er hlíðarafurð sojaoluframleiðslu. Öll fita er tekin úr hveitinu með leysiefnum og þann-

ig verður til afurð sem er afar próteinrik en mjög fitulítill.

Hægt er að kaupa TVP þurrkað en einnig frosið. TVP er bragðlaust eitt og sér.



Tofu

Tofu hefur verið fasti í tilveru grænmetisæta í áratugi og hefur verið notað í asískri matargerð í aldir. Tofu er afar bragðlítill en tekur vel í sig bragð af öðru.

Það er búið til á svipaðan hátt úr sojamjólki og ostur úr kúamjólki. Sojamjólkin er hleypt og ystingurinn sem verður til er pressaður í kubb. Kubbin má síðan skera niður í bita til að nota í stað kjöts eða mylja til að nota í staðinn fyrir egg eða ost.

Í tofu er mikið af próteini auk kalks og vítamíns B12.



Baunir

Ódýr valkostur sem má nota í staðinn fyrir kjöt í ýmsa rétti. Baunategundir eru nánast óteljandi og því úr miklu að velja. Hver tegund hefur sitt einkennandi bragð. Til dæmis eru svartar baunir og pinto-baunir

góðar í mexíkóska rétti en kjúklingabaunir og cannellini-baunir finar í Miðjarðarhafsrétti.

Baunir eru próteinríkar, trefjaríkar og góð uppspretta járn.



Jackfruit

Ávöxturinn jackfruit eða saðningargaldin hefur verið notaður í matargerð í Suðaustur-Asíu í aldir en er aðeins nýlega orðinn vinsæll í vestrænum ríkjum sem staðgengill kjöts.

Jackfruit er stór ávöxtur

sem hefur mikið og mjúkt kjöt með ávaxtabragði sem minnir á ananas.

Kjötið er stundum notað í bþq-uppskriftir í staðinn fyrir tætt svínakjöt.

Ávöxturinn er kolvetnarikur en inniheldur lítið prótein.



Tempeh

Tempeh er sojaafurð sem búið er til úr gerjuðum sojabönum sem mótaðar eru í kökur. Ólíkt tofu sem búið er til úr sojamjólki eru notaðar heilar sojaböunir í tempeh. Í því er meira prótein, trefjar og vítamín.

Tempeh er bragðmeira en tofu og gott er að nota það með hnetusósum.

Seitan

Seitan er kjötliki sem stundum er kallað hveitikjöt þar sem það er gert úr hveiti. Það er ólíkt brauði þar sem sterkjan er fjarlægð úr deiginu og því aðeins

prótein eftir. Þetta er gert með því að hnoða deigið í vatni svo sterkjan skolist burt.

Seitan er mjög líkt kjöti og dregur vel í sig bragð. Það er prótein- og járnrikt.



ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæða. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin aukæfni!



Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum matvöruverslana

Eplaedik er heilsuþætandi „elexír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþætarefni í aldaðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsuþátar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsuþætandi „elexír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedik geti hjálpað til við þyngdar-tap, jafni blóðsýkurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magasýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að edikssýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Visindavef HI.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedik sé stúrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat öfugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sitrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig



Regluleg inntaka á eplaedik er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaedik er gamalt húsráð sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



í þarmaflórinni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmiskerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórinni verður fyrir rökun. Að lokum skal nefna að eplaedik, þessi „lifsins elexír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni liffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsuþátar í aldaðir og margt hljómar örliðið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsýkur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaforni vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

Hrönn Hjálmarstöttir, næringar- og heilsuáhrifgjafi

taka eplaedik inn í vökvaforni alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru öflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólin – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að yta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsýkursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaforni vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fest í flestum apótekum, heilsuhúsum, Iceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

Á að grilla í kvöld?

Frutin er náttúruleg lausn við brjóstsviða

Takið 1-2 töflur eftir þörfum

Frutin hentar einnig barnshafandi konum.

Fæst í apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Holl hreyfing eykur lífsgæði

Regluleg hreyfing er góð fyrir líkamlega og andlega heilsu. Hún eykur velliðan og lífsgæði, sama á hvaða aldri fólk er. Flestir geta stundað hlaup, hvort sem eru styttri eða lengri vegalengdir.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Rannsóknir hafa sýnt fram á að fátt hefur betri áhrif á heilsuna en regluleg hreyfing. Hreyfingin ætti að vera þannig að hjartasláttur og öndun verði heldur hraðari en venjulega en þó hægt að halda uppi samræðum. Fullorðnir ættu að hreyfa sig í hálf tíma daglega og ef ekki vinnst tími til þess er hægt að skipta tímanum niður í nokkur skipti í senn, t.d. 10-15 mínútur í hvert skipti. Börn og unglingar þurfa meiri hreyfingu en þeir sem eldri eru, eða einn klukkutíma á dag. Þau geta einnig skipt tímanum niður yfir daginn. Fólk sem komið er á efri ár þarf líka að hreyfa sig, helst í hálf tíma á dag. Best er að hreyfingin sé fjölbreytt og skemmtileg þannig að hún verði hluti af daglega lífinu.

Hlaup eru dæmi um hreyfingu sem flestir geta stundað sér til ánægju og yndisauka en rannsóknir hafa sýnt fram á að þau hafa heilsu-bætandi áhrif á marga vegu. Hlaup geta t.d. minnkað hættuna á að fá sykursýki tvö, hjartasjúkdóma og af háan blóðþrýsting. Þau hafa einnig áhrif á ofþyngd og hafa jákvæð áhrif á andlega líðan. Hlaup er hægt að stunda hvar sem er og þurfa ekki að



Flestir geta stundað hlaup sér til heilsu-bótar.
NORDICPHOTOS/
GETTY

Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagafarm, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarbæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.



Námskeiðið skiptist í þrjú hluta og verður kennt þriðjudagana 18. og 25. september og 2. október kl. 16:10 – 19.

Námskeiðsstaður er Háskóli Íslands – Oddi, stofa 206, Sturlugötu 3, 101 Reykjavík.

Sjá námskeiðslýsingu á www.lexista.is
Fyrirlsari: Anna Linda Bjarnadóttir, lögmaður, LL.M

Nánari upplýsingar og skráning í síma 894-6090 eða á alb@lexista.is
Námskeiðsgjald er 45.000 kr. og greiðist við skráningu.

Flest stéttarfélag styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu.

Lexista

kosta mikið. Það eina sem raunverulega þarf að fjárfesta í eru góðir hlaupaskór. Hlaup má líka stunda í hvaða veðri sem er.

Hlaup auka hamingjuna

Flestir sem æfa hlaup finna fljótt að hreyfingin hefur áhrif til hins betra fyrir andlegu lífið. Í rannsókn frá árinu 2006 sem birt var í timaritinu Medicine & Science in Sports & Exercise kom fram að hlaup og röskleg ganga í hálf tíma daglega hafði góð áhrif á andlega líðan og dró úr þunglyndi og kvíða þeirra sem tóku þátt í rannsókninni. Önnur rannsókn frá 2012 sýndi að þeir sem hlupu í hálf tíma í senn, þrjú daga vikunnar, sváfu betur, voru almennt í betra skapi og áttu auðveldara með að einbeita sér yfir daginn en þeir sem ekki hreyfðu sig.

Hlaup auka einnig brennsluna og eru þannig góð leið bæði til að halda sér í kjörþyngd eða koma sér í kjörþyngd. Eftir hlaupin heldur líkaminn áfram að brenna hitaæiningum í nokkurn tíma.

Hlaup styrkja bein

Lengi hefur verið vitað að göngur og hlaup styrkja beinin. Það er aldrei of seint að byrja að hlaupa til að styrkja beinin enn frekar en gott jafnvægi og sterkir fætur vinna gegn byltum á efri árum og geta þannig komið í veg fyrir beinbrot.

Hlaup fyrir allan aldur

Það hefur marganna sig að það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig og það á líka við um hlaup. Hreyfing á boru við hlaup þykir hafa góð áhrif á skerpu og minni. Þá er talið að hreyfing bæti nokkrum árum við lífið. Jafnvel þótt hreyfingin sé ekki meiri en þrjátíu mínútur fimm daga vikunnar er líklegt að hún lengi lífið um allt að fjögur ár. Hægt er að skrá sig á hlaupanámskeið hjá mörgum íþróttafélögum til að koma sér af stað og læra réttu tæknina. Á vefsíðunni hlaup.is er hægt að finna æfingaaetlun fyrir byrjendur í hlaupi sem vilja ná að hlaupa fimm kílómetra samfleytt og fá auk þess góð ráð varðandi hlaup.

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 útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hofsteinsdóttir næringarþerapist gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkenei.

Proffessor Bengt Jørgensen hefur starfað hjó Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

abel heilsuvörur

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar &
Farartæki

**STÓRA
BÍLASALAN**



100% LÁN

TOYOTA Auris. Árgæð 2007, ekin
124 þ.KM, bensin, sjálfskiptur 5 girar.
Verð 880.000. Rnr.150960.



100% LÁN

VW Passat Comfort. Árgæð 2005,
ekinn 107 þ.KM, bensin, sjálfskiptur
6 girar. Verð 790.000. Rnr.150901.



100% LÁN

MMC Outlander. Árgæð 2005, ekin
160 þ.KM, bensin, sjálfskiptur 4 girar.
Verð 650.000. Rnr.150808.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir
slöngubátar með algöfni 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

**STÓRA
BÍLASALAN**



100% LÁN

NISSAN Micra. Árgæð 2011, ekin
168 þ.KM, bensin, 5 girar. TILBOÐ
490.000. Rnr.171202.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Almenn garðvinna, klippingar og
ofl. Halldór garðyrkjaámaður. S: 698
1215



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust
og fagleg
starfsmannaveita
með margra ára
reynslu á markaði þar
sem við þjónustum
jafnt stór sem smá
fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta
í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum
tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

*Vissir þú að...
Það er bannað að kriskranna
börnum eftir líkar hetti*



Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?
Er hætta á að vatnið leki inn?

**1450kr
/m**

HITAVÍR

Hitavírar bræðir
klaka í rennunni og
eyða grýlukertum.
Til í föstum lengdum.

Þurrktæki
Eru gluggarnir rakir?



Tilboð
frá kr
39.990

Vatnshitablásarar
í bílskúrinn



Verð
frá kr
69.990



Við erum Vortice á Íslandi
Úrval af ítölskum gæðum

Íshúsið viftur.is
-andaðu léttar

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

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - 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

Tek að mér smíðar, raflagnir og pipulagnir. Löggildur verktafi. Uppl. í s. 848 6904 og 898 9453

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

Til sölu ódyr 12V - 75ah batteri fyrir rafskurtur og rafhjólástöla. Uppl. í s. 846 6245

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Óska eftir að kaupa útiarinn og kolagrill. Bæði þurfa að vera þung og sterk f. íslenskar aðstæður. Uppl. í s. 611 4614

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



STARFSKRAFTUR ÓSKAST

Stundvís, heilsuhausur starfskraftur óskast, til ýmissa starfa í matvöruverslun. Einnig við kjötbörð. Íslenskukunnátta skilryði.

Bilfróf æskilegt.

Upplýsingar í síma 553-8844 Kjöthöllin Háaleitisbraut 58-60. Umsóknir má senda á kjothollin@kjothollin.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafíð störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is



SKIPOKOKKUR

Óskað er eftir kokk til afleysinga á sandlæslukjöpi Disu tímabundið frá 20. sept til 6. október. Viðkomandi þarf að hafa farið í slysvarnarskóla sjómanna. Upplýsingar Jóhann@bjorgun.is eða sími 8435640

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ Job.is

HÚSASALAN



Básbryggja 7 OPÍÐ HÚS

Falleg 119,5 fm fjögurra til fimm herbergja íbúð á 2.hæð merkt 02-0201 ásamt innbyggðum 21,0 fm bílskúr. Íbúðin er parketlögð og skiptist m.a. í stofu, sjónvarpsstofu, eldhús, þvottaherbergi, baðherbergi og þrjú svefnherbergi. Verð 53,9 m.

Opíð húsið á morgun miðvikudaginn 12. september kl. 17.30 – 18.00. VERIÐ VELKOMIN.

Geir Sigurðsson
s: 655-9000
löggiltur fasteignasalali

FÉLAG FASTEIGNASALA

Aðalsteinn Steinþórsson
s: 896-5865
löggiltur fasteignasalali

Traust þjónusta.

Síðumúla 33 - 537-9000

husasalan.is - husasalan@husasalan.is

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífnum og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Kópavogsbær

Traðarland 1, athafnasvæði Víkings. Breyting á deiliskipulagi.

Í gildi er skipulag fyrir Víkingsvæðið sem afmarkast af Traðarlandi að norðan, Stjórngróf að austan, göngustíg að vestan og nær að hluta til inn fyrir bæjarmörk Kópavogs að sunnan, sem byggist á samkomulagi milli Reykjavíkur og Kópavogs um afnot á um það bil 10.000 fm spildu. Heildarstærð svæðis er um 5,3 ha.

Auglýst er breytingartillaga á skipulagi Víkingsvæðisins. Í breytingunni er lagt til að aðalkeppnisvöllur verði lagður með upphitðu gervigrasi og koma fyrir fjórum ljósamöstrum með LED lýsingu á úthornum öryggissvæðis við keppnisvöll. Skipulagsbreytingin er auglýst í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 hafa bæði sveitarfélögin samþykkt að auglýsa tillöguna.

Á kynningartíma gefst tækifæri til að senda sveitarfélögunum ábendingar eða athugasemdir við tillöguna og skulu þær berast skriflega fyrir 23. október 2018, hvort heldur sem er til:

- Umhverfis- og skipulagsviðs Reykjavíkur, Borgartúni 12-14, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið skipulag@reykjavik.is.
- Skipulags- og byggingardeildar Kópavogs, Digranesvegi 1, b.t. skipulagsstjóra, eða á netfangið skipulag@kopavogur.is.

Tillagan og gögn hennar er aðgengileg á heimsíðum sveitarfélaganna beggja, www.kopavogur.is og www.reykjavik.is ásamt því að tillagan er til kynningar í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00 og á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, 1.hæð alla virka daga frá kl. 8:20 – 16.15. Tillagan er til kynningar frá 11. september 2018 til og með 23. október 2018. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.



Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

DRÁPUHLÍÐ 15 -105 REYKJAVÍK
FALLEG, BJÖRT OG MIKIÐ ENDURNÝJUD ÍBÚÐ MEÐ SÉRINGANGI

OPÍÐ HÚSI! Í dag milli kl.17:00 og 17:30

Fallegt og björt, 72,9 fm 2ja herb. íbúð með séríngangi á jarðhæð á þessum vinsæla stað í hlíðunum. Eldhús og baðherbergi er nýlegt, rúmlegt svefnherbergi og stofa. Ásett verð 37,8 millj.

Sjón er sögu ríkari! – Ekki missa af þessari!

Allar nánari uppl. veitir Jóhann Friðgeir, s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.