

FÓTBÓL

LAUGARDAGUR 22. SEPTEMBER 2018

Helgin



Fyrirlíði nýkrýndra meistara Pepsi-deildar kvenna í fótbolta, Sonný Lára Þráinsdóttir, hóf að æfa mark 19 ára gömul. Hún borðar hafragraut í morgunmat og stefnir á langþráð frí í sólinni fljótlega. ➔4



Guttormur hefur undanfarin 22 ár rekið naprapat-stofu í Madrid þar sem hann hefur uppskorið gott orðspor innan knattspyrnuheimsins. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Kallaður til að meðhöndla leikmann **FC Barcelona**

Íslenskum naprapat, Guttormi Brynjólfssyni, var nýlega flogið til Spánar til að meðhöndla stjórnuleikmann úr knattspyrnuliði Barcelona. ➔2

Hvernig kom það til að Guttormur var fenginn frá litla Íslandi til að meðhöndla fótboltamann í einu besta liði heims?

„Ég rak eigin naprapat-stofu á Spáni í 22 ár og á þeim tíma náði ég að hjálpa fjölda fólks. Þannig jókst orðspor mitt jafnt og þétt, meðal annars innan knattspyrnuheimsins, og því er stundum hringt í mig þegar í óefni er komið með meiðsl og verki fótboltamanna,“ segir Guttormur, sem einnig hefur meðhöndlað leikmenn úr Liverpool og Real Madrid, svo fátt eitt sé nefnt.

Vegna trúnaðarelds má Guttormur ekki gefa upp nafn fótboltastjórnu Barcelona en blaðamaður getur staðfest að leikmaðurinn er í aðalliði Barcelona og landsliðsmaður í einu af bestu landsliðum heims.

Hvernig er að vinna með atvinnuþróttamenn í fremstu röð?

„Þessir einstaklingar eiga vitaskuld allt undir að líkami þeirra virki sem allra best og því er mjög gefandi að vinna með þeim. Maður getur verið viss um að þeir fylgi ráðum manns og svikist ekki um,“ segir Guttormur og hlær.

Hvernig stendur á því að stórstjörmur fótboltans leita í þína meðhöndlun?

„Sem naprapat (e. doctor of naprapathy) býr maður yfir góðri þekkingu á stoð- og taugakerfi líkamans. Heili okkar stjórnar því í raun hvar við erum veik eða sterkr fyrir. Min meðhöndlun snýst því ekki bara um að ná þeim verkjálusum heldur einnig að finna og styrkja veikleika (miðtaugakerfi og vöðva) og þar með fyrirbyggja framtíðarmeisli. Ef við líkjum líkamanum við dekk getum við sagt að ég sé að jafnvægisstilla dekkinn svo að þau slitni síður og aksturseginnleikar verði betri,“ útskýrir Guttormur.

Í hverju fölst meðhöndlunin á leikmanni Barcelona?

„Það fyrsta sem við gerðum var að greina viðkomandi og í hans tilfelli sá ég minni virkni í vinstra heilahveli. Þegar greining lá fyrir byrjuðum við að vinna með hnykkjar, nudd, styrktar- og jafnvægisæfingar, allt í samræmi við miðtaugakerfið,“ upplýsir Guttormur.

Meðhöndlarðu þá sem koma til þín í Orkuhúsið á svipaðan hátt?

„Já, eins og ég sagði er aðalatriðið að greining á miðtaugakerfinu sé rétt. Síðan vinnum við í að styrkja veik svæði með æfingum, hnykkjum, nuddi og fleiru. Það er mikilvægt að vinna í samræmi við „stjórnstöðina“ (miðtaugakerfið), því ef við gerum það ekki mun líkaminn halda áfram að framkalla sömu stoðkerfisvillur, sama hversu oft við hnykkjum, togum og teygjum.“

Hvernig gengur að samræma vinnu á Spáni og að vera nú búsettur á Íslandi?

„Það var auðvitað miklu einfaldara að standa í þessu þegar ég var búsettur á Spáni. Þegar maður tekur að sér svona verkefni er ætlast til að maður klári það. Barcelona-verkefnið gekk vel. Ég flaug út sex helgar í röð, en ef svona verkefni dragast á langinn er það fljótt að segja til sín að vera búsettur á Íslandi.“

Hvaða heilræði átt þú handa íþróttamönnum sem vilja vera í toppformi og ná sem lengst í sinni íþrótt?

„Mikilvægast af öllu er að þekkja veikleika sína og halda þeim sterkum. Maður verður í raun aldrei sterkari eða betri en taugakerfið leyfir. Taugakerfið stýrir því meðal annars hvernig við notum stoðkerfi okkar og ef taugakerfið setur til dæmis meiri spennu í hægri bakvöðva mun það með tíð og



Guttormur flutti heim til Íslands á ný árið 2016. Hann reynir enn naprapat-stofu sína í Madrid og nú einnig nýja stofu í Orkuhúsinu. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Alexander Sigurðarson í Breiðabliki hafði gefið upp alla von um bata þegar hann leitaði til Guttorms þar sem hann varð albata á átta vikum. MYND/EYÞÓR

tíma valda skekkjum í stoðkerfinu sem eykur líkur á meiðslum. Að sjálfsögðu mun það svo hafa áhrif á getu okkar eða betri sem íþróttamenn,“ segir Guttormur.

Varð albata á 8 vikum

Alexander Helgi Sigurðarson, miðjumaðurinn knái úr Breiða-

„Ég glímdi við nárámeiðslin í hálf tugi ára. Gekk á milli sjúkrahjálpara og lækna án þess að nokkur fyndi hvað amaði að og fór í skurðaðgerð en án árangurs. Svo var það dag einn að ég sá blaðaviðtal við Guttorm naprapat og ákvað að prófa að fara til hans í meðhöndlun. Það reyndist gæfuspör því Guttormur styrkti það sem þurfti að styrkja, fann veikleika mína, lét mig gera æfingar og lagaði stellingar hjá mér, og við það lagaðist ég. Nú er ég orðinn jafngóður og áður, ef ekki betri, og það sem hrjáði mig er einfaldlega gleymt,“ segir Alexander og þykir árangurinn hjá Guttormi magnaður.

„Ég hefði ekki trúað því fyrirfram að lækning á nárámeiðslunum fælist í nýjum hreyfingum og öðruvísi beitingu líkamans. Ég hafði verið svo lengi frá og var farinn að trúa því að ekkert yrði hægt að gera. Svo tók ekki nema átta vikur að verða albata á ný,“ segir Alexander sem er aftur farinn að spila með Breiðabliki og skoraði meira að segja mark í fyrsta leiknum, en Alexander spilaði einnig með U17- og U19-landsliðum Íslands.

„Guttormur bjargaði mér og lagaði svo ég gæti enn og aftur spilað fótbolta. Svo einfalt er það. Ég hvet því allt íþróttafólk til að leita sér bata með naprapat-meðferðum Guttorms og veit að enn fleiri knattspyrnumenn eru nú að nýta sér þessa árangursríku tækni með frábærum árangri.“

Hnykkir, nuddar og teygir

Meðhöndlun naprapats felst meðal annars í hnykkjum, meðhöndlun á band- og stoðvefjum, og sérniðnum æfingum við hvers kyns stoðkerfisvandamálum.

„Bein þýðing á orðinu naprapat er „að leiðrétta orsökina,“ útskýrir Guttormur, en starfsheitið naprapati tilheyrir sænska heilbrigðisferli og hefur starfsgreinin verið löggild í Svíþjóð síðan 1994.

„Þriðji hver Svíi hefur leitað til naprapats með stoðkerfisvandamálum sínum og það hefur gert naprapata að vinsælustu stoðkerfismeðhöndlurum Svíþjóðar.

“Ef við líkjum líkamanum við dekk getum við sagt að ég sé að jafnvægisstilla dekkinn svo að þau slitni síður og aksturseginnleikarnir verði betri.”

Guttormur Brynjólfsson

Niðurstöður rannsókna í samvinnu við Karolinska-sjúkrahúsið í Stokkhólmi sýndu að naprapat-meðferðir á stoðkerfinu séu með þeim bestu sem völ er á. Þá má einnig benda á niðurstöður rannsókna sem birtist í Clinical Journal of Pain, einu virtasta læknatímariti heims, undir yfirskriftinni „Naprathic manual therapy or evidence-based care for back and neck pain,“ segir Guttormur.

Með stofur á Spáni og Íslandi

Guttormur útskrifaðist sem naprapat árið 1996. Eftir útskrift opnaði hann naprapat-stofuna Natt Center í Madrid sem hann starfærir enn. Árið 2016 flutti Guttormur til Íslands og opnaði naprapat-stofu í Orkuhúsinu á Suðurlandsbraut.

„Þar meðhöndla ég ekki bara þá sem eiga við meiðsli eða verki að stríða, heldur einnig þá sem vilja fyrirbyggja stoðkerfisvandamál og hámarka vellíðan. Naprapat býr yfir mikilli þekkingu og tækni til að tryggja að líkaminn virki sem allra best.“

Stofa Guttorms er í Orkuhúsinu, Suðurlandsbraut 34. Sími 625 0011. Frekari upplýsingar á naprapat.is og á Facebook undir Naprapat-Orkuhúsinu. Netfang er info@naprapat.is.

Léttu lifrinni lífið

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóðið og ótalmargt fleira færi úr skorðum.

Hreinsun eitrefna og virkjun D-vítamíns

Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundruð mismunandi starfa eiga sér stað í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Lifrin er því vægast sagt mikilvægt líffæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórnar m.a. efnaskiptum og hreinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru:

- Afengi og koffein
- Unnin matvara, ódýrar oliur og auka/gerviefni
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitri og illgresiseyði
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lifran)
- Sykraðir drykkir og snakk
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveíti o.fl.)

Gott með sumargleðinni!

Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfseminna en Active Liver inniheldur mjólkurþistil og ætíþistil sem taldir eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galla. Í blöndunni er einnig efnið kólín* sem stuðlar að:



Active Liver er gríðarlega vinsæl vara og ekki sist núna þegar októberfest fer í gang með tilheyrandi veislum.



- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum og varða aminósýruna hómósysteín

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar. Active Liver er gríðarlega vinsæl vara og ekki sist núna þegar októberfest fer í gang með tilheyrandi veislum.

Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn, vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekjum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum ofan í okkur og á því öll viljum við lifa lengi heil-

» Lifrin er allt í senn, vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð, því allt sem við látum ofan í okkur eða á fer þar í gegn og fer í einhvers konar úrvinnslu.

brigð á líkama og sál. Active Liver getur hjálpað til þarna og sérstaklega þegar álag á meltinguna er mikið.

Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfseminna og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhúshög og heilsuhillur verslana.

Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþótrefni í aldaráðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknanandi eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnfífil og kólín sem getur eflað meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmýndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



Syngur til að koma sér í girinn

Fyrirliði nýkrýndra meistara Pepsi-deildar kvenna í fótbolta, Sonný Lára Þráinsdóttir, hóf að æfa mark 19 ára gömul. Hún borðar hafragraut í morgunmat og stefnir á langþráð frí í sólinni fljótlega.

Líð Breiðabliks tryggði sér sigur í Pepsi-deild kvenna í knattspyrnu í upphafi vikunnar þegar liðið lagði Selfoss á heimavelli 3-1. Þetta er í sautjándra sinn sem Breiðablik landar stóra titilinn en liðið vann tvöfalt í sumar. Mjólkrubikarinn og Íslandsmeistararitlinum.

Fyrirliði og markvörður liðsins, hin 31 árs gamla Sonný Lára Þráinsdóttir, segir tilfinninguna hafa verið afar góða á mánudag þegar hún lyfti bikarinn enda hefur liðið lent í öðru sæti síðustu tvö tímabil. „Þetta var ótrúlega skemmtilegt en um leið er erftitt að koma því í orð hvernig tilfinning þá var að lyfta bikarinn á mánudag. Það sama má segja um Mjólkrubikarinn fyrir í sumar en það var líka mögnuð tilfinning. Markmið okkar voru skýr fyrir sumarið og það var að vinna tvöfalt. Því er alveg stórkostlegt að ná því markmiði.“

Sátt við sumarið

Után þess að landa titilinum tveimur er Sonný Lára mjög sátt við eigin frammistöðu í sumar. „Ég gerði allt sem ég gat til að hjálpa liðinu svo ég er mjög sátt. Sumarið hefur verið stórkostlegt í alla staði. Ég setti mér þau markmið að æfa vel, vera í góðu standi andlega og líkamlega, vera jákvæð bæði innan og utan vallar og hafa gaman af og taka ekki hlutina of alvarlega.“

Skripti um stöðu

Fótboltaferillinn hófst um átta ára aldurinn þegar hún hóf fótboltaæfingar með Fjölni. „Eftir það varð ekki aftur snúið, mér fannst þetta svo skemmtilegt og í boltanum eignaðist ég fullt af góðum vinkonum. Hins vegar var ég útileikmaður upp alla yngri flokkana og fór ekki að æfa mark fyrr en ég var 19 ára gömul. Það vantaði markmann og ég tók það á mig að fara í markíð í einum leik. Það gekk bara ágætlega og mér fannst það gaman. Því ákvað ég að halda því áfram.“ Haustið 2013 skipti hún yfir til Breiðabliks þar sem hún hefur leikið síðan, után eins tímabils með Haukum árið 2010.

Framtíðin bjórt

Fjölskylda hennar hefur alltaf veitt henni mikinn stuðning.



Sonný Lára, fyrirliði Breiðabliks, fagnar langþráðum titli. MYND/ANTON BRINK

„Sumarið hefur verið stórkostlegt í alla staði. Ég setti ég mér þau markmið að æfa vel, vera í góðu standi andlega og líkamlega, vera jákvæð bæði innan og utan vallar og hafa gaman af og ekki taka hlutina of alvarlega,“ segir Sonný Lára Þráinsdóttir, fyrirliði og markmaður Breiðabliks í knattspyrnu. MYND/EYVÖR

Gott jafnvægi

Til að ná góðum árangri til langs tíma segir hún að líka sé mikilvægt að hugsa vel um sjálfan sig. „Þar skiptir t.d. góður svefn mjög miklu máli og svo auðvitað að næra sig vel þegar það er mikið álag. Að vera í góðu andlegu jafnvægi er ekki síður mikilvægt en þar þarf hver og einn að finna sína leið. Svo finnst mér mikilvægt að vera í góðu sambandi við fjölskyldu og vini og njóta lífsins.“

Spurð um góð ráð til ungra fótboldastelpna segir hún að mikilvægast sé að njóta þess að æfa fótbolta og hafa gaman af. „Því ef maður hefur ekki gaman af því sem maður er að gera þá gengur maðni ekki vel. Um leið þarf að sýna þolinmæði og setja ekki of mikla pressu á sjálfan sig.“

Hvernig lítur dæmigerð helgi út?

Þá fer ég á æfingu, kiki í sund, hitti fjölskyldu og vini og slaka á heima yfir sjónvarpinu.

Hvernig lítur draumahelgin út?

Þá vil ég vera í fríi, annaðhvort í útlöndum eða á Íslandi, og vera í góðra vina hópi.

Hvað færðu þér í morgunmat?

Hafragraut með kanil, eplum og bláberjum.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?

Kjúkling og svo eitthvert mismunandi meðlæti með.

Hvað er gott að fá þér í millimál?

Flatkóku, epli, Trek-orkustykki eða Hámark.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út?

Mér finnst mjög gott að sofa út en annars get ég verið morgunhani ef ég þarf þess.

Ertu nammigris?

Já, smá. Mér finnst dökkr súkkuláðirúsinur góðar.

Náðir þú sumarfríi í sumar?

Nei, það var lítið sem ekkert frí í sumar. Eftir að tímabilinu lýkur ætla ég að kíkja til útlanda í sólina og fara á tónleika.

Hver er erfðasti mótherjinn innanlands og erlendis?

Upp á síðkastið hefur það verið Þór/KA hér heima. Rosengárd voru erfðar þegar við mættum þeim 2016 í Meistaradeildinni.

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leik?

Ég hlusta hátt á tónlist og syng mikið með. Einnig tek ég smá hugleiðslu þar sem ég sé leikinn fyrir mér í hausnum.

bæði þegar vel gengur en ekki síður þegar illa gengur. „Sá stuðningur hefur hjálpað mér mjög mikið. Einnig hef ég haft góða þjálfara og góða liðsfélaga í gegnum tíðina og það skiptir líka mjög miklu máli. Það hefur verið frábær þróun í fótboltanum og ég held að við séum bara að stækka og stækka sem fótboltaþjóð. Framtíðin er björt í íslenskum fótbolta þar sem aðstaðan er alltaf að verða betri og félög með metnað að ráða góða þjálfara í alla flokka og halda vel utan um liðin sín.“

Náttúruleg SVITAVÖRN með MAGNESÍUM

- án áls (aluminium), parapena og annarra eiturefna -

NÝTT Á ÍSLANDI

FYRIR BÆÐI
KONUR OG
KARLA



Með því að nota magnésíum næst rétt sýrustig í handarkrikanum sem hindrar bakteríuvöxtinn sem veldur svitalyktinni.

Sölustaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið, Fræið Fjarðarkaupum, Hagkaup, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

*Haukur
Keidar*
öll
föstudagskvöld



*Magnús
og Jóhann*
öll
laugardagskvöld

Tryggðu
þér
borð

Yfir
50
jólaréttir

Ólafur Finnbjörnsson

Jólahlaðborð

á Grand Hótel Reykjavík

með

Ólafi Finnbjörnssyni

Stórglæsilegt jólahlaðborð allar helgar frá og með 16. nóv – 15. des
Verð 11.500 á mann

Nánari upplýsingar: islandshotel.is/jolahlabord • jolahlabord@grand.is • 514 8000

Jólabrunch alla sunnudaga frá 25. nóv – 16. des
5800 kr. á mann • 50% afsláttur fyrir börn 6-12 ára • Frítt fyrir börn 0-5 ára

Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla,“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

Heilbrigð þarmaflóra

„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi,“ segir Ösp.

„Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn treffa er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öflugla blöndu vinveittra gerla.“



„Ég hef prófað margar gerðir meltingargerla en aldrei fundið jafn mikla virkni og af Optibac.“

Viðir Þór Þrastarson, íþrótt- og heilsufræðingur



„For every day er frábær blanda sex tegunda gerla af vel rannsökuðum vinveittum bakteríum sem þola magasýrur og sölt og komast þannig lifandi í smáþarmana. For Every Day hentar frábærlega fyrir þá sem vilja breiðvirka gerlablöndu til daglegrar inntöku.“

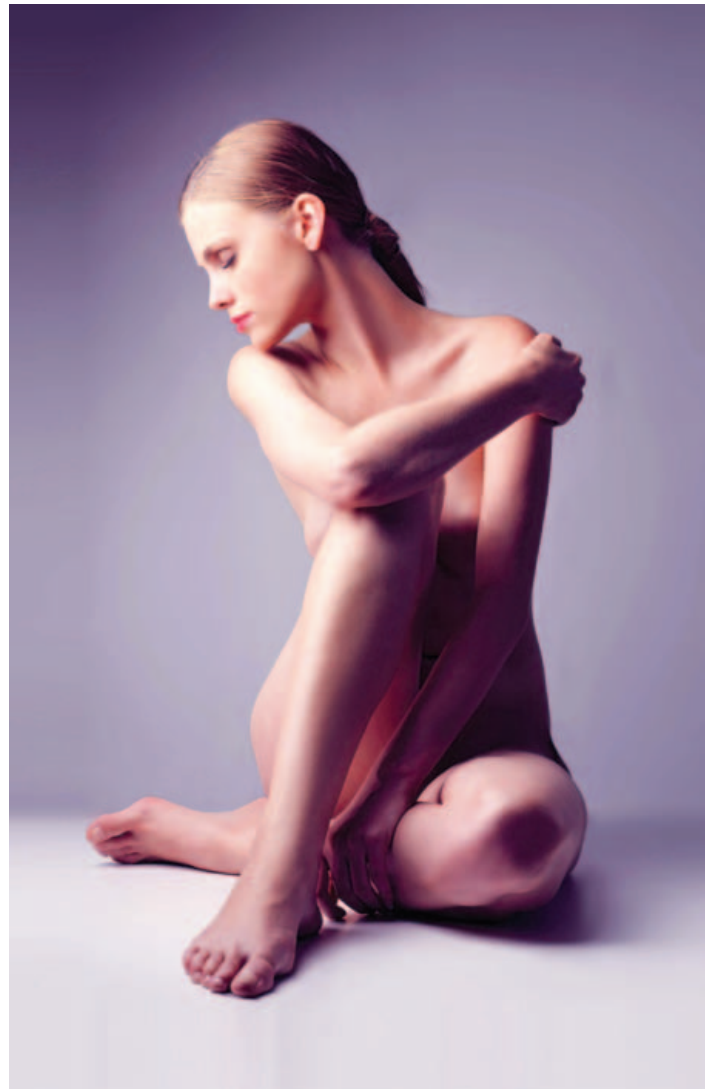
Ösp Viðarsdóttir, næringarþerapisti

Optibac For women

„Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálin skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.“

For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærarsvæði og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganga.

Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsögðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp.



For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim.



For every day inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáþarmana. For every day inniheldur einnig prebiotic treffar sem næra góðu gerlana.

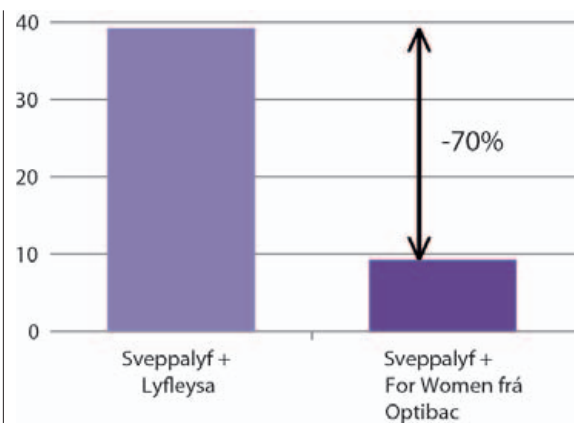
- Hentar vel eftir notkun sýklalyfja
- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS treffar sem næra góðu gerlana og styðja þannig enn frekar við flóruna
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupólin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærarsvæði og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gagn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstgjöf
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldir

Optibac fæst í apótekum og heilsuvörverslunum.



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasýkingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.



Vegan



Mjólkur-laust



Glúten frítt



Öruggt á meðgöngu

OptiBac
probiotics
We're here to help, naturally

SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,
NEI TAKK



Neutral®

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

Kjúklingaréttir með chilli

Margir elska sterka rétti og spara ekki chilli-piparinn. Það er hægt að gera þessa kjúklingarétti eins sterka og fólk vill. Ef börn eru til borðs má minnka chilli í réttinum en bæta chilli-sósu á eigin disk.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Haustið kallar á bragðsterkan mat. Það er eins og manni hlýni með chilli-sósunni. Hver og einn getur þó alveg valið hversu sterkur maturinn á að vera. Hér eru tveir góðir réttir sem geta verið eins sterkir og fólk vill.

Bragðmikill kjúklingur er alltaf vinsæll. Hér er réttur þar sem chilli-pipar og paprika eru í aðalhlutverki með kjúklingnum. Það er hægt að nota hvort sem er úrbeinuð kjúklingalæri eða bringur í þennan rétt, eftir smekk hvers og eins. Sumum finnst kjötíð af lærunum bragðmeira.

Kjúklingur með papriku og chilli

Fyrir fjóra til sex

600 g kjúklingur, læri eða bringa
3 msk. maizena
1 egg
1 tsk. salt
½ tsk. svartur pipar

Sósa

2 msk. sojasósa
½ tsk. chilli-flögur
1 hvítlauksrif
2 msk. hunang
1 msk. chilli-mauk
Grænmeti og hnetur
2 paprikur, skornar niður
1 rauður chilli-pipar, fræhreinsaður og skorinn smátt
1 lúka kasjú-hnetur
3 vorlaukar

Skerið kjúklinginn í litla bita. Blandið saman í skál maizena, egg, salti og pipar. Veltið bitunum upp úr blöndunni.

Gerðið chilli-sósuna með því að blanda sojasósu, chilli-flögum, hvítlauki, hunangi og chilli-mauki saman. Sósan verður sterkari eftir því sem meira er sett af chilli. Um að gera að smakka sig áfram til að finna rétta styrkleikann fyrir ykkar smekk.

Skerið papriku og vorlauk. Steikið kjúklinginn í rapsolíu. Hann á að fá smá lit. Þegar kjúklingurinn er tilbúinn er hann tekinn af pönnunni og settur í skál. Hellið chilli-sósunni yfir og hrærið.

Setjið hnetur, chilli og papriku á



Æðislegur kjúklingaréttur með chilli-pipar.



Mexíkóskt lasagna er fyrir alla fjölskylduna. Einfalt að laga þennan rétt.

heita pönnuna. Bætið við oliu ef þarf. Bætið síðan kjúklingnum og chilli-sósunni saman við. Stráðið vorlaukunum yfir. Blandið öllu vel saman og berið fram með hrisgrjónum.

Mexíkóskt lasagna

Þetta er einföld uppskrift sem gleður alla fjölskyldumeðlimi. Gott er að hafa allt hráefnið tilbúið og niður-skorið þegar eldamennskan hefst. Byrjið á að gera sósuna.

Sósa

2 msk. rapsolía
2 msk. hveiti
4 msk. chilliduft
½ tsk. hvítlauksduft
1 tsk. salt
1 tsk. cumin
1 tsk. óreganó
1 dós hakkaðir tómatar (400 g)
2-3 dl kjúklingasóð

Síðan þarf

Um það bil 500 g kjúklingabringur, steiktar
8 stykki tortillur
50 g spinat
1 dós maisbaunir
1 dós svartar baunir
200 g rifinn ostur

Meðlæti

Lárpera í bitum
Tómatar í bitum
Vorlaukur í sneiðum
Ferskt kóríander
Limóna í bátum
Chilli-sósa
Sýrður rjómi

Hitið ofninn í 200°C.

Þegar sósan er gerð er olía hituð á pönnu og hveiti, chilli-duft, hvítlauksduft, salt, cumin og óreganó sett út í og steikt í nokkrar mínútur. Góður ilmur kemur frá kryddunum.

Bætið þá við tómötum og soði. Leyfið öllu að malla smá stund. Rifjið kjúklingakjötíð niður. Skerið

hverja tortillaköku í fern. Opnið baunadósina, hellið vatninu frá og skolið svörtu baunirnar undir rennandi vatni.

Takið nú sósuna af hitanum og sækið eldfast mót sem er 20x25 að stærð. Setjið smá sósu í botninn á forminu. Leggið tortilla-kökur yfir. Setjið spinat og kjúkling yfir, síðan svartar baunir og maisbaunir. Dreifið osti yfir og setjið meira af sósunni. Þá eru aftur settar tortilla-kökur yfir og síðan spinat og kjúklingur. Þá eru baunir og svo haldið áfram eins þar til allt er búið. Í restina er sósa og rifinn ostur.

Breiðið álpappír yfir formið. Setjið formið í 200°C heitan ofn og bakið í 30-40 mínútur. Takið þá álpappírinn, dreifið aðeins meiri osti yfir og bakið í 5-10 mínútur í viðbót. Osturinn á að vera gullinbrúnn. Gott er að kæla réttinn í nokkrar mínútur áður en hann er borinn fram svo enginn brenni sig. Berið fram með meðlætinu sem upp var talið og jafnvel salati líka.

ENDURSKOÐUN OG BÓKHALD

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Endurskoðun og bókhald kemur út miðvikudaginn 26. september

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími: 512 5442 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

V E R S L U N

Guðsteins Eyjólfssonar



since 1918

RISA

ÚTSÖLUMARKAÐUR

50-80% Afsláttur

Eftir 100 ár í rekstri ætlum við hjá Verslun Guðsteins að halda risa lagersölu, Grandagarði 13, 101 Reykjavík.

Óheyrilega mikill afsláttur af öllum vörum.

Opið frá kl. 12-18 virka daga og frá kl. 12-16 um helgar næstu þrjár vikurnar, 22. sept.-14. okt.

Smáauglýsingar

512 5800

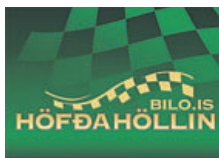
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar &
Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

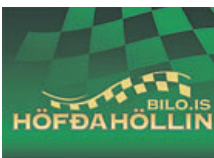
SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



SUZUKI SWIFT GL 4x4 nýskr. 05/2015, ekinn 100 þ.km, bensín, 5 girar. Verð 1.490.000 kr. Raðnúmer 380132 - OPID LAUGARDAG KL. 12-15



SUZUKI SWIFT GL nýskr. 06/2015, ekinn 95 þ.km, bensín, SJÁLFSKIPTUR. Verð 1.490.000 KR. Raðnúmer 258433 - OPID LAUGARDAG KL. 12-15



FORD KUGA TITANIUM nýskr. 05/2016, ekinn 98 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000 kr. Raðnúmer 258473 - OPID LAUGARDAG KL. 12-15

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



MMC Pajero instyle. Árgærd 2015, ekinn 118 þ.km, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Verð 4.650.000. Rnr.116556.



FORD Kuga titanium. Árgærd 2016, ekinn aðeins 20 þ.km, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.390.000.1 eigandi og umboðsbíll Rnr.116558.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is



ÞARFTU AÐ KAUPA
EDA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



Toyota corolla árg. '06 ek. 180þús dísel. Verð 600þús S: 868 2466 og 899 0418



Toyota Yaris árg.'05 skr.dagur 23.12.2004, ek. 141. Þús, beinskíptur, 4 dyra, smurbók færð, vel með farinn. Engin skipti, verð 315.000.- s: 7799053.

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

NÝR

Hyundai I10
Comfort Navi
7"snertiskjár og íslenkst leiðsögukerfi ofl.
Eigum til sjálf- og beinskípta. 100 % lán mögulegt.
5 ára ábyrgð, margir litir í boði. **Verð frá kr. 1.790.000**

Eigum mikið úrval af nýjum og nýlegum bílum á staðnum

Bílalíf
bílasala

562 1717

Kletthálsi 2 - bilalif@bilalif.is
bilalif.is



0-250 þús.



RAFMAGNSHJÓL

Nýjar rafhlöður, ný kol í mótör, ný dekk að aftan, vel með farið hjól. Verð 250.000 sími: 895 2186 (Erlundur)

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ PÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Asamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994



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

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 847 8446

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3ja herb. íbúð, studió íbúð eða stórum herb. til leigu á höfuðborgarsv. Uppl. í s. 783 6006

Hjón á fimmtugsaldri óskast eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

Sumarbústaðir



SUMARBÚSTAÐUR TIL SÖLU 8,9 MILLIS.

38 ferm. á frábærum útsýnisstað í Eyraarkögi rétt við vatnaskóg, 55 mín. úr bænum. 2 svefnh. 2 baðherb. stofa, eldhúsi. Sendi uppl. og myndir s. 820-5181

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar þig skemmtilega vinnu? Þá hef ég vinnu fyrir þig. Um er að ræða vaktavinnu vantar í allar stöður. Unnið er eftir N.P.A hugmyndarfræðinni. sendu mér línu og þókum hitting og höfum gaman saman sendu mér línu á atvinna2018@gmail.com



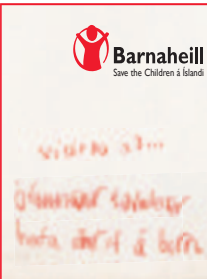
VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.
Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur
heimaas@heimaas.is merk "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENNT?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

STARFSFÓLK Í BÓÐI
Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkferni. Meðal annars í smíðavinnu, flíslagnir og aðra múrinnu, pípuágnir, vélavinnu og málingarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu.
Manngildi Starfsmannaþjónusta
s.780-1222

Professional Driver/Bodyguard/Housekeeper. If you're focused in your career, don't have enough time to shop, cook and clean, I'm the right person for you. Only for single woman with careers between 30-55 years old. For further information 831-0398



Vinnuvélar

Vinnulyftur
htækjaleigan.is
JLG

TÆKJALEIGA
TÆKJALEIGA & SALA
SÍMI: 858 04 00

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., þjónufl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðaflutna. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málnun, múrarn, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnsúspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálpar. Trúnaður.

Keypt & Selt

Til sölu



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



VW Crafter 4x4 Obereigner
Árgerð 2014 - ekinn 109.000 km.
Billinn er vel útbúinn með driflæslu að aftan, hátt og lágt drif breyttur 35" dekk (búið að breytingarskoða bíllinn). Verð 5.950.000 + vsk
Nánari upplýsingar á www.enta.is og í síma 893 3344

Þjónustuauglýsingar Sími 512 5407

Ferðaðjónustuhús
Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! KÍKJIÐ á facebook og nuddstofan smart facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkominn.
Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Bilvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bíllinn klárann fyrir veturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbrí.
• Pappi og búrastúl á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.
Hægt að panta tíma á höfðabón.is
Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Fasteignir

Til sölu

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:

Þriðjudaga og fimmtudaga: : 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska V:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30



Námskeiðin hefjast 1. og 2. október.
Verð á mann er 29.000

Upplýsingar í síma 859 5033 eða
spanskuskolinhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame



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.

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

Falleg plaköt í miklu úrvali - www.sker.is



Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 9100 Langholtivegur 126
104 Rvk.

Fasteignir

Við erum Félag fasteigna sala

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á ff.is eða fasteignir.is