



PRÍÐJUDAGUR 2. APRÍL 2019

Heilsa



Þann 1. maí verða settar nýjar reglur í Disney-görðum í Bandaríkjunum þegar reykingar verða bannaðar á úti-svæði.

→3



Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir hefur starfað við grasalækningar í rúmlega aldarfjórðung með afar góðum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fyrirbyggjandi aðgerðir skipta mestu máli

Í Jurtaapótekinu er boðið upp á vörur unnar úr lífrænt ræktuðum eða villtum jurtum. Auk þess er boðið upp á einkaviðtöl og mikla fræðslu um lækningamátt jurta. Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir tekur vel á móti gestum. →2

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, tísku, menningu, heilsu og margt fleira.





Í Jurtaapótekinu má finna mikið úrval af vörum fyrir alla aldurshópa en í upphafi var hugmyndin sú að fræða fólk um lækningamátt jurta, áhrif betri fæðu og umbun almennrar heilsu.

Jurtaapótekið var stofnað fyrir rúmum fimmtán árum af Kolbrúnu Björnsdóttur grasalækni, sem hefur starfað við grasalækningar í rúmlega aldarfjórðung, allt frá því að hún útskrifaðist úr grasalæknaskólanum í Bretlandi árið 1993. Í Jurtaapótekinu er boðið upp á vörur sem eru unnar úr lífrænt ræktuðum eða villtum jurtum. Auk þess er boðið upp á mikla fræðslu um lækningamátt jurta og þannig er hægt að ná til stærri hóps en áður.

Hún segir hugmyndina í upphafi hafa verið þá að fræða fólk um lækningamátt jurta, áhrif betri fæðu og umbun almennrar heilsu. Með því móti væri auðveldara fyrir hvern og einn að taka sjálfstæðar ákvarðanir varðandi heilsu sína og lífsstíl. „Í dag má skipta starfsemi Jurtaapóteksins í fernt. Í fyrsta lagi erum við verslun með jurtavörur unnar frá grunni á Íslandi, og handgerðar af starfsfólki okkar, úr bestu fánalegu jurtum eða jurtaefnum. Þar fer einnig fram ráðgjöf til viðskiptavina.“

Gæði og ferskleiki í forgrunni

Í öðru lagi fer þar fram framleiðsla fyrir Jurtaapótekið og aðrar verslanir eins og einkaapotek og Heilsuhúsin. „Þar eru gæði og ferskleiki jurtanna í forgangi til að hámarka lækningamátt og styrkleika þeirra. Vörurnar okkar eru langflestar lífrænar, innihalda engin fylliefni og við leitumst við að hafa jurtirnar eins ferskar og hægt er. Fyrir vikið þurfum við stundum að elta jurtirnar uppi til að ná gæðunum sem við viljum. Vörurnar okkar virka vegna þess að ráðlögð skammtastærð er rétt.“

Í þriðja lagi er hægt að panta einkaviðtöl við Kolbrúna sem veitir fólk góð ráð varðandi jurtir og mat auk þess sem einnig er hægt að fá sér blandaðar jurtaþöndur sem hæfa hverjum og einum.

„Einnig má nefna að við bjóðum upp á fjölda námskeiða og fyrirlestra sem hafa notið mikilla vinsælda undanfarin ár. Þar má meðal



„Best þykir okkur þegar fólk kemur til okkar til að fyrirbyggja og læra hvernig hægt er að styrkja sig og viðhalda góðri heilsu með hjálp jurta,“ segir Kolbrún Björnsdóttir grasalækni í Jurtaapóteki.

annars nefna Gerum við meltaingavegin – framhald af bókinni Betri næring betra líf, Eiturefnasúpa – hvernig við getum hreinsað okkur og heimilið, Lifandi – seinna þroskað kvenna (breytingaskeiðið), Nærandi líf – hvað nærir okkur og Lífsstíll fyrir fólk með bólgu.“

Fjölbreytt úrval

Úrvalið er mikið í Jurtaapótekinu og nefnir Kolbrún nokkrar vinsælar og athyglisverðar vörur. „Fyrst má nefna kvef- og hósta-mixtúru sem heitir Kveðrungur. Hún er mjög vinsæl hjá okkur og er mest notuð fyrir börn. Mixtúran er bakteríudrepandi og slímlosandi og hægt er að nota hana einu sinni á dag sem fyrirbyggjandi eða þrisvar sinnum á dag þegar er sýking. Hún inniheldur hvorki alkóhól né sykur og er því alveg hreint blómavatr.“

Embla er vinsæl jurtablanda fyrir konur á breytingaskeiðinu og segir Kolbrún margar íslenskar konur hafa tekið hana inn.

„Blandan er mjög góð vegna þess að hún inniheldur ekki bara jurta-hormónlíkar jurtir heldur er hún líka róandi. Það tekur um 2-3 vikur fyrir hana að virka.“

Jurtaþöndin Glauður virkar vel gegn vægu þunglyndi að sögn Kolbrúnar auk þess sem hún getur í einhverjum tilfellum líka dregið úr einbeitingarskort. „Þessi blanda er líka oft notuð fyrir ofvirkni. Í henni eru jurtir sem eru taugastyrkjandi, örva blóðflæði í höfuðið, róa hugann og eru auk þess kraftaukandi.“

Vörur í þróun

Tre nev er lifandi góðar bakteríur sem Jurtaapótekið fær frá Bandaríkjunum, segir Kolbrún. „Munurinn á þessum gerlum

og mörgum öðrum er að þessir melta í skeifugörninni og lifa því af sýrurnar í maganum. Gerlar sem melta í maganum lenda í magsýrunum sem drepa helminginn af þeim. Þessir gerlar koma kældir til okkar og því getum við lofað að það gerlamagn sem gefið er upp sé rétt, eða 30 billjónir í einu hylki.“

Næst nefnir hún Sól, Vin, Rán og Þór til sögunnar sem eru fljóttandi andlitsnæringar, samsettar úr vel völdum jurtaolíum og Aloe vera safa. „Sjálfr hef ég notað þetta sem andlitskrem í tólf ár og fyrir mig er engin leið til baka. Næringarnar endurnæra og græða húðina enda fara þær mjög vel inn í húðina. Þær innihalda engin rotvarnarefni og því má í raun drekka þetta ef fólk vill. Einnig innihalda þær náttúrulega sólarvörn vegna áhrifa frá hafþyrnisoliunni.“

Að lokum nefnir hún Iðunni sem er orku- og næringarblanda

Um þessar mundir erum við t.d. að þróa jurtaþeríngar-blöndu með yfir 20 tegundum af lífrænum íslenskum og erlendum jurtum.

sem er oft notuð af námsmönnum og öðrum sem þurfa auka orku. „Þessi blanda inniheldur Siberiuginseng sem er alhlíða styrkjandi, spirulínu sem inniheldur mikið af næringarefnum, lakkrisrót og schizandra sem báðar styrkja nýrnahetturarnar gegn streitu.“ Auk þess er hún alltaf að þróa ýmsar nýjungar. „Um þessar mundir erum við t.d. að þróa jurtaþeríngarblöndu með yfir 20 tegundum af lífrænum íslenskum og erlendum jurtum auk þess sem við höfum nýlega sölu á candidajurtatei sem heitir Gandálfur.

Best að mæta á staðinn

Hún segir að besta leiðin fyrir þá sem vilja kynnast vörum Jurtaapóteksins, vera að mæta bara á staðinn, ræða við starfsmenn og fá upplýsingar um hvað sé helst í boði. „Einnig má hitta mig eftir kl. 14 þá daga sem er opið og svo erum við stundum með námskeið sem gefa innsýn í hvað er í boði. Best þykir okkur þegar fólk kemur til okkar til að fyrirbyggja og læra hvernig hægt er að styrkja sig og viðhalda góðri heilsu með hjálp jurta. Við fáum nefnilega of mikið af veiku fólk sem fer alltof seint af stað til að bæta líf sitt og heilsu. Fyrirbyggjandi aðgerðir skipta auðvitað mestu máli, þú tryggir nefnilega ekki eftir á.“

Nánari upplýsingar má finna á www.jurtaapotek.is.

Banna reykingar í Disney-görðum

Þeir verða færri og færri staðirnir þar sem reykingafólk getur dregið að sér smók utandyra. 1. maí fækkar þeim stöðum í Bandaríkjunum þar sem má reykja, meðal þeirra eru Disney-garðarnir.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Margir Íslendingar heim-sækja Disney-garða og þess vegna er gott að vera með reglurnar á hreinu. Disney-garðar í Flórída og í Kaliforníu verða reyklausir þann 1. maí. „Við viljum að fjölskyldur komi í garðana og upplifi ánægjulega heim-sókn,“ segir Liz Jaeger, talsmaður Disney, í samtali við The New York Times. „Starfsmenn munu biðja reykjandi gesti að yfirgefa garðinn en þeim er uppálagt að framfylgja banninu,“ segir hún. „Garðarnir eiga að vera reyklausir.“

Gestir sem vilja reykja á eignum Walt Disney verða að fara út fyrir öryggissvæðið á sérstaklega merktu staði til þess. Þetta á bæði við um skemmti- og vatnagarða Disney. „Við gerum allt til að gera garðana skemmtilega að heim-sækja og þar á meðal viljum við að börn og fullorðnir geti gengið án þess að verða fyrir óbeinum reykingum.“ Reykingabannið nær einnig til þeirra sem nota rafrettur og veip.

Reykingabannið á eingöngu við Disney-garða í Bandaríkjunum.

Bannið gildir því ekki í Disney-görðum í Frakklandi, Kína og í Japan.

Gestir sem reykja í óleyfi á herbergjum hótela í garðinum, á svölum eða veröndum eiga á hættu að verða sektaðir um 250-500 dali. Þurrís sem notaður eru til að halda drykkjum köldum verður sömu-leiðis bannaður. Gestir sem koma með drykkjarföng með sér í kæli-boxum fá klaka inni í garðinum.

Árið 2015 varð Disney stærsta Hollywood-stúdíóið til að fjarlægja reykingar úr kvikmyndum sem ætlaðar eru yngri áhorfendum. Fyrr á þessu ári var tilkynnt að Disney myndi banna reykingar í kvikmyndum Marvel Studios, Lucas Film, Pixar og Disney.

Engir stórir barnavagnar

Einnig verða teknar upp nýjar reglur varðandi barnavagna sem koma inn á svæðið. Þeir mega ekki vera stærri en 79x132 cm. Foreldrar ungra barna með stóra vagna þurfa að leggja eigin vagni og



Söngkonan Ariana Grande gefur hér Mikka mús koss við kastala Öskubusku í Orlando-garðinum.



Það er alltaf mikið um dýrðir í Disney-garðinum í Orlando og skemmtilegar figúrur á ferðinni.

leigja minni barnavagn eða -kerru í garðinum.

Walt Disney-fyrirtækið er eitt af stærstu fjölmiðlafyrirtækjum heims. Það var stofnað árið 1923 af bræðrunum Walt og Roy Disney. Fyrir utan kvikmynda-verin á fyrirtækið ellefu

skemmtigarða ásamt nokkrum sjónvarpsstöðvum. Walt Disney World í Flórída var opnaður 1965 en Disneyland í Kaliforníu tíu árum fyrr. Disney-garðarnir eru gríðarvinsælir ævintýraheimar sem meira en 50 milljónir manna heimsækja árlega og eru þeir þar af leiðandi mest sóttu skemmtigarðar í heimi. Garðurinn í Flórída hefur vaxið hratt og

svæðið í dag er tvisvar sinnum stærra en Manhattan í New York.

Til gamans má geta þess að á hverjum degi eru steiktir yfir 10 milljón hamborgarar og afgreiddar um 6 milljón pylsur í garðinum. Á hverju ári drekka gestir 13 milljónir flasku af vatni og 75 milljónir Coca-Cola drykkja. Starfsmenn Walt Disney í Bandaríkjunum eru yfir 70 þúsund.

NÝ SENDING SKYRTUR & BUXUR



Tískan

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

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Heilsubót eða hugarburður?

Rannsóknir leiða stöðugt í ljós nýjar upplýsingar. Stöðugt virðast koma fram nýjar upplýsingar þar sem staðreyndir telja frekar en tilfinningar.

Að standa við skrifborðið

Langtímarannsókn á bakheilsu fjögur þúsund Bandaríkjamanna sýndi að lífslíkur aukast nákvæmlega ekki neitt við það að standa við skrifborðið frekar en að sitja. Staðan brennir að vísu fleiri hitaeningum svo ef það er aðalmarkmiðið er endilega málið að standa sem lengst.

Glútensnautt fæði

Minna en tvö prósent einstaklinga þjást af celiac-sjúkdómnum sem á íslensku hefur verið kallaður glúten-óþol. Við hin verðum ekki fyrir áhrifum af glúteni. Rannsóknir sýna hins vegar að flestir finna fyrir uppþembu eftir að hafa borðað, hvort



Skrifstofufólk teygir úr sér eftir langan setu á rassinum. NORDICPHOTOS/GETTY

sem á matseðlinum er hveiti eða ekki.

Safadrykkja

Við safagerð úr ferskum ávöxtum og grænmeti hverfa allar góðu og hollu trefjarnar sem við þörfnumst og halda okkur söddum og sælum fram að næstu máltíð. Og eftir situr sykurinn sem hækkar blóðsykur sem eykur hungurtilfinningu. Borðaðu þessa ávexti og grænmetið og drekkstu stórt vatnsglas með.

Safar innihalda mikinn sykur en lítið af hollum trefjum.

Handspritt

Reglulegur handþvottur gerir handspritt nánast alveg óþarft. Og ekkert handspritt er jafngóður gerlabani og gamaldags sápa og vatn. Nóróveiran alræmda er til dæmis orðin ónæg fyrir handspritti og fleiri veirur munu fylgja í kjölfarið innan tíðar.

Að láta braka

Til skamms tíma var almenn vitneskja að það að láta braka í liðum væri ekki bara pirrandi fyrir aðra heldur mjög hættulegt fyrir liði brakarans. Fjölmargar rannsóknir hafa hnekk þeirri hugmynd og rannsakendur segja jafnvel að liðabrákið sé vísbending um að liðirnir séu vel smurðir og heilbrigðir.



LÍFIÐ ER Á FRETABLAÐID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



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

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA 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



FORD ESCAPE LIMITED 4x4, Árg. 2008, ekinn 168 þ.KM, bensín, ssk. Verð 890 þús. Tilboð 690 þús. Möguleiki á 100% fjármögnun. Rnr.123664.



OPEL ANTARA TDI 4WD 05/2008, ek. 164 þ.KM, dísel, sjálfsk. Verð 790 þús - möguleiki á 100% láni. Rnr.112039.



MMC PAJERO INSTYLE 08/2007, ek. 225 þ.KM, dísel, sjálfsk. 7 manna, mikið endurnýjaður. Verð 1.390 þús. TILBOÐ 1150 þús. Rnr.111886.



CHRYSLER T&C LX, Árg. 2008, ek. 145 þ.KM, bensín, sjálfsk. 7 manna, Verð 1390 þús. TILBOÐ 990 þús. Möguleiki á 100% láni. Rnr.111774.

Bilaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
<http://www.bilaborg.is>

Bílar til sölu



38" TOYOTA LANDCRUISER 150
Ek. 120 þ.km, nýsk. 06/15 og sk. 2021. Fox fjöðrun, loftlæsingar, aukatankur, led kastarar, stuðaragrind, loftdælur, kraftkubbur o.fl. Verð 9.7 m.kr. Uppl. 6609970.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



Honda CR-V Executive

kr. 3.790.000

Nýskráður 10/2015, ekinn 56 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 49.241 á mánuði*



Honda CR-V Elegance

kr. 3.590.000

Nýskráður 4/2016, ekinn 41 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 46.651 á mánuði*



Honda CR-V Executive

kr. 3.390.000

Nýskráður 11/2014, ekinn 65 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 44.061 á mánuði*



Honda CR-V Lifestyle

kr. 1.890.000

Nýskráður 5/2011, ekinn 147 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Allt að 100% fjármögnun í boði



Honda CR-V Panorama

kr. 990.000

Nýskráður 10/2007, ekinn 180 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Allt að 100% fjármögnun í boði

Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTINGAR

Breyting á deiliskipulagi Kapelluhrauns I.áfanga, Koparhella 5 og Silfurhella 5

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar staðfesti á fundi sínum þann 20.02. 2019 samþykkt skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar, dags. 12.02. 2019, um tillögu að breyttu deiliskipulagi Kapelluhrauns I. áfanga og að skipulagsbreytingin verði auglýst í samræmi við l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr.123/2010.

Breytingin felst í að lóðunum Koparhelli 5 og Silfurhelli 5 verði skipt í 3 lóðir, þ.e. Koparhelli 5 og Silfurhelli 3 og 5. Byggingarreitir hafa jafnframt verið stækkaðir skv. tillögunni.

Breyting á deiliskipulagi Suðurhafnar, Óseyrarbraut 16 - 20

Bæjarstjórn og hafnarstjórn Hafnarfjarðar staðfestu á fundum sínum þann 06.03. 2019 samþykkt skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar, dags. 26.02.2019, um tillögu að breyttu deiliskipulagi vegna lóða nr. 16, 18 og 20 við Óseyrarbraut og að auglýsa tillöguna í samræmi við l. mgr. 43 gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í að lóðirnar Óseyrarbraut 16 og 20 sameinist í Óseyrarbraut 16 og kvöð á milli lóðanna verði felld niður. Byggingarreitir lóðanna sameinist í einn og verði stærri en þeir sem fyrir eru. Innkeyrslum á lóðina verði fjölgað og hliðrað. Sameiginleg aðkoma að lóðum 18 og 20 verði felld niður og aðkoma að lóð nr. 18 færð. Ný lóð fyrir spennistöð verði skilgreind og verði nr. 20a. Mesta hæð bygginga verði 22m og nýtingarhlutfall verði 0,3.

Breyting á deiliskipulagi iðnaðarhverfis austan Reykjavíkurveggar,

Flatahraun II og I3, breytt aðkoma

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar staðfesti á fundi sínum þann 06.03. 2019 samþykkt skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar, dags. 26.02.2019, um tillögu að breyttu deiliskipulagi vegna lóða nr. II og I3 við Flatahraun og að tillagan verði auglýst í samræmi við l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felur í sér hliðrun á innkeyrslu að Flatahrauni 13, inn- og útkeyrslu að Flatahrauni 11 verði breytt og akstur- stefnu snúið þar við, bættar gönguleiðir við báðar lóðirnar, ásamt bættu umferðaröryggi og umferðarflæði á Flatahrauni.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu, Norðurhelli 2, frá 2. apríl til 13. maí 2019. Einnig er hægt er að skoða deiliskipulagstillögurnar á hafnarfjordur.is.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 13. maí 2019.

Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 - 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is