

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 14. MAÍ 2019

Heilsa



Kate Miller-Heidke syngur fyrir Ástralíu í Eurovison-keppninni. Hún kemur fram á undan Hatara og list mjög vel íslensku flytjendurnar. ➔6



Elisabet Reynisdóttir, næringarfræðingur og fyrirlesari, er hér frískleg og sæl í útivist með hundinum sínum Pjakk. MYND/SIMON VAUGHAN

Kollagen hægir á öldrun líkamans

Elisabet Reynisdóttir, fyrirlesari og næringarfræðingur hjá Heilsuvernd, fræðir fólk um heildræna nálgun þegar kemur að heilsu og auknum lífsgæðum. Hún mælir heilshugar með hreinu kollageni frá Feel Iceland fyrir þá sem þjást af liðverkjum, beinþynningu og til að styrkja húð, hár og neglur. ➔2

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





Hér má sjá Kristborgu Bóel Steindórsdóttur og Elísabetu á leið til veiða.

Framhald af forsiðu →

Kollagen er fæðubótarefnið sem allir eru að tala um og það fæðubótarefni sem gæti mögulega hjálpað okkur og hægt á öldrun líkamans,“ segir Elísabet Reynisdóttir næringarfræðingur um byggingarprótið kollagen sem nú er á allra vörum.

„Það hefur áhrif á hreyfni okkar og þar með útlit ef við töpum kollagenbirgðum líkamans og fáum ekki nægilegt kollagen úr fæðunni. Það er talið að við byrjum að tapa kollageni um 1,5 prósent eftir 25 ára aldur. Það sem við merkjum einna helst er að húð og hár verður liflausara og neglurnar brothættari,“ útskýrir Elísabet.

Nýjar rannsóknir sýna að svo virðist vera að hægt sé að vinna gegn beinþynningu ásamt því að koma í veg fyrir ýmsa kvilla og verki með inntöku kollagens sem fæðubót.

„Kollagen er meðal annars talið gagnast einstaklingum með ristil- og þarmavandamál. Greint var frá því að ákvednar aminosýrur sem eru í kollageni hafi jákvæð áhrif á taugaböðefni líkamans og geti þar með haft góð áhrif á svefninn,“ upplýsir Elísabet.

Hún segir fjölmörg bætiefni vera manninum nauðsynleg.

„C-vítamín er til dæmis lífsnauðsynlegt og fyrr á öldum olli C-vítamínskortur alvarlegum hörgulsjúkdómi. Við fáum C-vítamín úr grænmeti og ávöxtum, og sömuleiðis er C-vítamín nauðsynlegt til að mynda kollagen sem er eitt allra mikilvægasta byggingarpróti líkamans,“ segir Elísabet.

Kollagen 1

Kollagen er talið skaðlaust fæðubótarefni sem eykur heilbrigði og bætir útlit.

„Hafa ber í huga að til eru mismunandi tegundir af kollageni. Hver og ein hefur mismunandi hlutverk og er númeruð frá einum upp í 28. Í fæðubótarefnum er kollagen frá einum upp í fimm talin mikilvægast, og kollagen sem unnið er úr sjávarafurðum, svo sem fiskroði, er af tegund 1 sem fyrirfinnst í 90 prósentum alls kollagens í líkamanum,“ útskýrir Elísabet.

Kollagen 1 er einkar mikilvægt

” Til eru mismunandi tegundir af kollageni. Hver og ein hefur mismunandi hlutverk og er númeruð frá 1 upp í 28. Kollagen 1 er einkar mikilvægt fyrir heilbrigði tanna, beina, hárs, sina og liðbanda.

fyrir heilbrigði tanna, beina, hárs, sina og liðbanda.

„Kollagenskortur sést fljótt á húðinni en hann hefur einnig áhrif á bandvefi og beinvef líkamans. Skortur á kollageni getur því haft áhrif á beinþéttni en inntaka kollagens minnkað áhættu á beinþynningu. Bein okkar eru að mestu byggð úr kollageni og því gefur kollageni í fæðubótarefni aukna beinþéttni því það myndar nokkurs konar net í vefjum líkamans en oftast er talað um kollagen sem límið,“ segir Elísabet.

Gott við beinþynningu

Samkvæmt nýjustu rannsóknunum Healthline.com, þar sem skrifað er um heilsufarsmál út frá marktækum rannsóknum, er þeim sem greinst hafa með beinþynningu mikilvægt að taka inn kalk og bæta við fimm grömmum af kollageni sem fæðubót.

„Kollagen hefur einnig góð áhrif á vöðvastyrkleika og byggir upp vöðva eftir æfingar. Mataræði og lífsstíll er stór áhrifavaldur á heilsufar fólks og þess má geta að C-vítamín hjálpar til við framleiðslu kollagens í líkamanum. Þá er kollagen sem fæðubótarefnið vatnsleysanlegt og talið frásogast betur en kollagen sem við brjótum niður í fæðunni,“ upplýsir Elísabet.

Hún segir umdeilanlegt hvort



Elísabet segir kollagen hafa einkar góð áhrif á vöðvastyrkleika og beinþéttni. MYNDIR/KRISTBORG BÓEL STEINDÓRSDÓTTIR



Kollagen-lína Feel Iceland er hrein náttúruafurð og laus við aukefni.

bæta eigi við fæðubótarefnum við daglegt mataræði.

„Sem næringarfræðingur ráðlegg ég fólki að borða góðan og hollan mat, en mér finnst líka þess virði að prófa gott kollagen, sem er hreint og án aukefna, ef við þjáumst af liðverkjum, húðin er farin að slappast, hár og neglur er orðið liflaust og aukin hætta er á hjarta- og æðasjúkdómum.“

Hvar finnum við kollagen?

„Kollagen er í vefjum dýra. Það finnst í kjúklingaskinni, svínaskinni, kjöti og fiski, en einnig í beinsoði og fæðu sem inniheldur gelatín,“ upplýsir Elísabet.

” Kollagen finnst í vefjum dýra. Það finnst í kjúklingaskinni, svínaskinni, kjöti og fisk, en einnig í beinsoði og fæðu sem inniheldur gelatín.

Brjósks og liðir

Kollagen viðheldur heilbrigði brjósks og liða.

„Það hefur góð áhrif á slitigt og liðverki og einstaklingar sem tekið hafa kollagen hafa upplifað minni liðverki og verki, almennt,“ segir Elísabet.

Sem dæmi var íþróttafólki gefið daglega 10 grömm kollagens í 24 vikur og fann það marktækan mun á liðverkjum í samanburði við samanburðarhóp sem ekki fékk kollagen.

„Kollagen styrkir brjósks með því að örva vefina í kring til að framleiða kollagen. Þar með geta bólur minnkað og verkirnir sömuleiðis.“

Sjá nánar á feeliceland.com og á Facebook.

Skapið varð jafnara og hitakóf hurfu með Femarelle

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær slá á einkennin og geti einnig unnið gegn beinþynningu. Femarelle er til í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum.

Hvað er breytingaskeiðið?

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hætta. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Þíringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kviði og sorgartilfinning

Líður svo miklu betur!

Valgerður Kummer Erlingsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og hennar saga er svona: „Það var þannig hjá mér að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa þróun og fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Ég ákvað því að prófa að skipta þeim út fyrir Femarelle og mér líður svo miklu betur en áður og jafnvel betur en þegar ég notaði hormónana. Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.“



Valgerður Kummer Erlingsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og telur það hafa hjálpað sér.



“Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.”

Valgerður Kummer Erlingsdóttir

Hormónar og beinþynning

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttunni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Helsta innihaldsefnið í Femarelle kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soya og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni

tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fánlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
Hröð og mikil upptaka.
Beta og öruggara en töflur eða hylki.
Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum
48 skammtar

- Vegan D3
- B12
- Járn & Joð



Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsværslanir og heiluhillur stórmarkaðanna

SJÁVARBARINN FAGNAR 12 ÁRA AFMÆLI

Í tilefni afmælisins er nú tilboð á hádegishlaðborðinu og býðst það á sama verði og við opnunina fyrir tólf árum.

Innifalið er:
Sjávarréttasúpa
dagsins, heitir og
kaldir fiskréttir,
kjötréttur, salat-
bar, smáréttir,
kaffi og kökur.



SJÁVARBARINN
SEAFOOD RESTAURANT

Sjávarbarinn | Grandagarði 9 | sjavarbarinn.is

Kyolic
Aged Garlic Extract™
Original Formula

FYLGDU HJARTANU



STYÐUR VIÐ OG STYRKIR

• EÐLILEGA STARFSEMI HJARTA-
OG ÆÐAKERFISINS

• ÓNÆMISKERFIÐ

100% LÍFRÆNN, LYKTARLAUS
OG FER VEL Í MAGA

FÆST Í APÓTEKUM
OG HEILSUÖRUVERSLUNUM



Um það bil 10 prósent fullorðinna Bandaríkjamanna þjást af fæðuofnæmi. NORDICPHOTOS/GETTY

Fæðuofnæmi orðið algengara

Nýleg bandarísk rannsókn leiddi í ljós að 10 prósent fullorðinna Bandaríkjamanna þjást af fæðuofnæmi. Um helmingi fleiri, eða um 19 prósent, töldu sig hafa ofnæmi.

Sífelld fleiri hafa breytt mataræði sínu undanfarin ár og sleppa algengum ofnæmisvöldum eins og mjólkurvörum og glúteni. Framboð á glútenfríum vörum hefur aukist og mjólkurlausar „mjólkurvörur“ úr höfrum, soja eða kókos til dæmis, fylla hillur matvörubúða í auknum mæli og auðveldu þannig fólki að breyta mataræði sínu. Á veitingastöðum má oft finna merkingar á matseðli sem segja til um hvort maturinn innihaldi algenga ofnæmisvalda, einnig má sjá á mörgum stöðum skilti þar sem gestir eru hvattir til að spyrja starfsfólk um innihaldsefni matvælananna.

En af hverju stafar þessi aukna meðvitund um mataræði? Hefur ofnæmi eða óþol aukist, er orðið auðveldara að greina það eða er þetta bara tiskufyrirbrigði?

Niðurstöður rannsóknar sem birtust á vef rits bandarísku læknasamtakanna, JAMA Network Open, fyrr á árinu, benda til þess að 10% fullorðinna Bandaríkjamanna þjást af fæðuofnæmi. Aftur á móti voru um helmingi fleiri, eða um 19%, sem töldu sig hafa ofnæmi, samkvæmt rannsókninni sem náði til rúmlega 40.000 manns.

Stjórnandi rannsóknarinnar dr. Ruchi Gupta, barnalæknir og prófessor við Northwestern-háskólann, telur að ástæða þessa munar sé að hinn helmingurinn hafi einkenni sem benda til fæðuóþols eða viðkvæmni fyrir ákveðnum mat. Þetta geta verið einkenni eins og niðurgangur, magaverkir og uppbemba.

Fæðuóþol stafar yfirleitt af því að líkamann vantar ensím til að melta ákveðin innihaldsefni fæðunnar. Fæðuofnæmi stafar aftur á móti af því að ónæmiskerfi líkamans bregst of sterkt við tilteknu próteini í fæðutegundunum. Einkenni fæðuofnæmis eru mismunandi eftir einstaklingum. Þau koma oftast fram á húð, í öndunarferum eða í meltingarvegi.



Algengir ofnæmisvaldar.

» Fæðuóþol stafar yfirleitt af því að líkamann vantar ensím til að melta ákveðin innihaldsefni fæðunnar. Fæðuofnæmi stafar aftur á móti af því að ónæmiskerfi líkamans bregst of sterkt við tilteknu próteini í fæðutegundunum.

Einkenni fæðuofnæmis eru misalvarleg og það er misjafnt hversu fljótt þau koma fram. Einnig er misjafnt hversu mikið af ofnæmisvaldandi fæðu þarf að innbyrða til að framkalla einkenni. Alvarleg einkenni eru til dæmis bjúgmyndun, öndunarferfðileikar og blóðþrýstingsfall.

Rannsókn dr. Gupta leiddi í ljós

að þær fæðutegundir sem valda oftast ofnæmi hjá fullorðnum Bandaríkjamönnum eru skelfiskur, mjólk, jarðhnetur, fiskur, egg, hveiti, soja og sesamfræ. Einungis helmingur þátttakenda með einkenni ofnæmis hafði greiningu á því frá lækni og færri en 25% höfðu fengið uppáskrifuð lyf við ofnæminu. Nærri helmingur þeirra þátttakenda sem reyndust hafa fæðuofnæmi þróaði það með sér á fullorðinsárum.

Árið 2011 leiddi dr. Gupta rannsókn sem náði til rúmlega 40.000 barnafjölskyldna í Bandaríkjunum. Sú rannsókn leiddi í ljós að 8% bandarískra barna voru haldin fæðuofnæmi sem er nokkuð lægra hlutfall en í rannsókninni meðal fullorðinna. Dr. Gupta segir það koma á óvart hversu algengt það er að þróa með sér fæðuofnæmi á fullorðinsárum. Hún telur að frekari rannsókn sé þörf á orsökum þess og fyrirbyggjandi aðgerðum. sandragudrun@frettabladid.is

SUMARIÐ NÁLGAST ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2042
214.900 KR.
161.175 KR.



2020
287.900 KR.
215.925 KR.



104
462.900 KR.
347.175 KR.



6080
477.900 KR.
358.425 KR.



115
451.900 KR.
338.925 KR.



113
343.900 KR.
257.925 KR.



117
367.900 KR.
275.925 KR.



106
355.900 KR.
266.925 KR.



2006
271.900 KR.
203.925 KR.



114-1
430.900 KR.
323.175 KR.



129-3
427.900 KR.
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

**ÞARF AÐ ENDURNÝJA
LETRIÐ Á STEININUM?**
GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Atriði Hatara stórsnjallt

Kate Miller-Heidke sem syngur fyrir Ástralíu í Eurovison-keppninni, settist niður með útsendurum Fréttablaðsins í Tel Avív og fór yfir hugmyndina að lagi hennar sem fjallar um að sigrast á fæðingarþunglyndi.

Benedikt Bóas Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is



Kate Miller-Heidke frá Ástralíu er einlægur aðdáandi Hatara. Hún stígur á sviðið í Tel Avív á undan þeim. Kate hefur fylgst vel með liðsmönnum Hatara og er mikill aðdáandi. „Þau eru öll frábær. Atriðið sjálft er stórsnjallt og mér finnst frábært að sjá þau í viðtölum. Það er eins og þau séu öll með bakgrunn í leiklist – þau gera þetta allt alveg upp á tíu,“ segir hún.

Lagið hennar og atriðið hefur einnig vakið töluverða athygli en lagið fjallar um hvernig hún reis upp úr fæðingarþunglyndi. „Ég man að ég vaknaði einn daginn eins og krafturinn væri að koma aftur og ég hafði stjórn á lífi mínu. Ég gat tengt við allt og alla og ég man svo vel hvað það var mikill léttir þegar það gerðist. Það var mikil gleði að þetta væri búid og lagið reynir að fanga þá gleði á þessum þremur mínútum.“

Miller-Heidke samdi lagið með manninum sínum en þau hafa unnið lengi saman að tónlist.



Kate Miller-Heidke var glæsileg á rauða dreglinum á laugardag en hún mun stíga á svið á undan Hatara í kvöld. MYND/ THOMAS HANSES

„Hann hefur glímt við þunglyndi og við erum opin með það. Ég settist samt ekki niður og ákvað að semja lag um tilfinningar minar og liðan. Mér finnst samt ég verða að semja og skrifa um eitthvað sem er raunverulegt og tengist mér. Annars er það bara leiðinlegt.“

Kate segir að alveg frá því að

Ástralía fékk keppnisleyfi hafi hana dreymt um að keppa. Það sé því ákveðinn draumur að vera stödd í Tel Avív þótt dagskrá keppenda sé löng og ströng. „Þegar ég samdi lagið var ég ekki alveg viss hvort þetta væri Eurovision-lag en mig langaði að semja lag sem gæti lifnað við á Eurovision-sviðinu,“

segir hún. „Allt í kringum Eurovision er svolítið klikkað en mér finnst ég mjög heppin að vera hér. Ég kvarta ekki.“

Atriðið er nokkuð sérstakt en það er listgjörningur frá hóp sem kallar sig Strange Fruit sem sér um það. „Það var eitthvað sem kallaði á mig þegar ég sá þau og mér fannst

þetta passa við lagið. Eitthvað passaði, söngurinn og atriðið verða eitt.“

Ástralía tók fyrst þátt í Eurovison-keppninni árið 2015. Þá sem sérstakur gestur í tilefni af sextíu ára afmæli keppinnar. Ástralal hafa verið með síðan en mikill áhugi er á keppninni þar í landi.

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimm tíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimm tíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslikamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum.

Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarnin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig



langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin 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 ÞA 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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskra og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða í húsn. Bilalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is



Nýr Ford Transit Trend L3H2. Millihátt þak. Silfurgrár. Fjarlægðar skynjarar. Í verksmiðjuábyrgð. Um milljón undir listaverði. Verð: 4.235.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

Bátar



Léttir Fyrirferðalítlir Hjóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

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

Hjólhýsi



Af sérstökum ástæðum er til sölu lítið notaður ADRIA/ALTEA Húsvagn 2014 TILBÚINN Í FERDALAGIÐ. Innifalið m.a. Loftnet/Sjónvarp Gasgrill. Mikroofn, Borðbúnaður, Pottar, Pönnur, Extra Dýnur Sængur/ Koddar Skoðaður 2020 Verð 2.800.000 Uppl. 893 9999

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga. 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.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningaþj. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.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

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÓK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

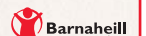
UPPL. S : 8583300
serfagehl@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



Vissir þú að...
börn ega rett að leita sér



FORD

Mondeo

Nýskráður 3/2012, ekinn 101 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.490.000

Afborgun krónur 25.183 á mánuði*



HONDA

CR-V Elegance Navi

Nýskráður 5/2017, ekinn 54 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Tilboð kr. 3.590.000 Ásett kr. 3.990.000

Afborgun krónur 46.651 á mánuði*



HONDA

Jazz Trend

Nýskráður 6/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Tilboð kr. 1.990.000 Ásett kr. 2.290.000

Afborgun krónur 25.931 á mánuði*



PEUGEOT

108 Active

Nýskráður 6/2016, ekinn 64 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð kr. 990.000

Allt að 100% fjármögnun



TOYOTA

Corolla Active

Nýskráður 3/2014, ekinn 94 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð kr. 1.690.000

Afborgun krónur 23.298 á mánuði*



FORD

Grand C-max Titanium 7 manna

Nýskráður 5/2018, ekinn 34 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð kr 3.390.000

Afborgun krónur 44.061 á mánuði*



BÍLL DAGSINS

Peugeot Partner Tepee Outdoor

Nýskráður 8/2016, ekinn 46 þús.km., dísil, beinskíptur, afborgun 25.931 á mán.

Verð kr.
1.990.000



KIA

Carens Lux

Nýskráður 5/2018, ekinn 23 þús.km., dísel, sjálfskiptur, leðurinnrétting, 7 manna.

Verð kr. 4.190.000

Afborgun krónur 54.421 á mánuði*

Afgreiðslutími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

notaðir.bernhard.is

opið allan sólarhringinn



HONDA

Civic Elegance

Nýskráður 5/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.790.000

Afborgun krónur 36.291 á mánuði*

BERNHARD

NOTAÐIR BÍLAR

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

Óskast keypt

STADGREIDUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m² Lofthæð 4 m. Hurð
3,7 m Lager eða geymsla. Leiga:
99 þús Facebook: steinhella 14. S:
661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna í boði

Vanur flakari óskast, trained
filler needed. Erum í Hafnarfirði.
Uppl s:899-8033

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra
starfa um lengri
eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannajónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of
studies of the Blessed Torah. All
the material is completely free. you
may download it, copy it and give
it away.



Ábendingahnappinn
má finna á
www.barnaheill.is



S A F T

Þjónusta



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta
í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafli.is | handafli.is

Við kynnum það
nýjasta í
loftræstingum
fyrir heimili.
Ekki missa af þessu



LIFANDI HEIMILI

LIFANDI HEIMILI 2019

LAUGARDALSHÖLL 17. TIL 19. MAÍ

BÁS
C-2

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið **viftur.is**
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur