



FÖSTUDAGUR 31. MAÍ 2019

Lífsstíll



Kolbrún Björnsdóttir
grasalæknir og eigandi
Jurtaapóteksins, er
sífelld að leitast eftir að
fullkomna aðferð sína
við föstu og hreinsun á
líkamanum. ➔6

Þannig eru jú kjaftasögurnar

Gylfi Ægisson sigldi út um höfin blá í sautján ár og á mörg af fegurstu en líka kátustu sjómannaögum lýðveldins. Hafið býr líka í höndum hans og augum sem mála eftirsóttar skipamyndir af listfengi.



Indjänninn og listamaðurinn Gylfi Ægisson er einn af hetjum hafsins en líka ótull talsmaður þeirra sem minna mega sín. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Perky Memo Board kr. 5.400



Parrot Stytta kr. 4.900



Lush Klukka kr. 8.900



Oragami Meerkat kr. 8.900



Hue Klukka kr. 11.400



Oragami Fox kr. 2450 - 6950



Charm Pendulum kr. 10.800



Oragami Panther kr. 8.900



Perky Wall Organizer kr. 7.300

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS | ÓPIÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég hef verið trúaður frá því ég var litill drengur og það er enginn efi um tilvist Guðs í mínum huga, enda frelsaði Jesús mig þegar ég hætti að drekka," segir Gylfi Ægisson og vísar í örlogaríka stund árið 1979.

„Það var séra Sigurjón Árnason heitinn, þáverandi prestur í Hallgrímskirkju, sem bað fyrir mér. Ég var þá viðþolslaus af vanliðan vegna drykkju, fór í gulu síðurnar í símaskránni og ætlaði að biðja dóttur hans, sem var læknir, að sprauta mig niður en hún var ekki við. Það var vegna þess að ég er kvennagull að ég vildi kvenmann til að sprauta mig niður. Séra Sigurjón spurði þá hvort eitthvað væri að og ég sagði honum það og bað hann að biðja fyrir mér. Hann sagðist mundu gera það um leið og við værum búnir að tala saman. Níu mínútum eftir að við kvöddumst breyttust vítiskvalirnar í ólýsanlega velliðan, ég lagðist í rúmið og fannst sem ég svifi aðeins frá því. Með það sama var ég steinhættur að drekka," segir Gylfi sem átti þó eftir að taka einn sopa enn.

„Það var óhapp. Ég var staddur á Íslandingabarnum Klöruubar á Costa del Sol þegar ég bað um kókglas á barnum. Um leið og ég saup af rörinu fann ég að kókið var blandað víni en kunni ekki við að spýta sopanum á gólfið og bæði salernin voru upptekin. Því kyngdi ég sopanum og hundskammaði þjóninn en borðaði svo matinn minn og hélt áfram að vera edrú.“

Gylfi var alinn upp í kristinni trú heima hjá foreldrum sínum á Siglufirði.

„Þegar við bræðurnir vorum litlir hékk mynd af Maríu mey og Jesúbarninu fyrir ofan rúmin. Ég sagði seinna við mömmu að ef hún dæi á undan mér vildi ég fá þessa mynd eftir hennar daga. Sumarið eftir kom hún til mín og gaf mér myndina. Ekki löngu seinna brann húsið hennar mömmu til kaldra kola," minnst Gylfi en myndin af Kristi og Maríu mey hangir enn uppi á vegg hjá Gylfa.

Lag um áhöfnina á Freyju

Gylfi sigldi um höfin blá í sautján ár.

„Á sjó er oft gripið til bæna og ég fór alltaf með Faðir vor áður en ég sofnaði og geri það reyndar oft á dag enn, en líka á drykkjuárnum ef ég var ekki svo fullur að ég mundi það ekki," segir Gylfi og rifjar upp lífsreynslu af sjónum.

„Eitt sinn báðum við saman Faðir vor, ég og strákarnir um borð í Gylfa frá Ísafirði. Það haust og veturinn á eftir fórust fjórir bátar. Veðrið varð allt í einu snarvitlaust svo kallinn skipaði okkur að draga trossuna inn í heilu lagi án þess að taka fiskinn úr henni og fara svo að brjóta ís því allt sem kom inn fraus jafnóðum og þyngdi bátinn. Síðan skipaði hann okkur fram í björgunarvestin og þar ákváðum við að biðja bænina Faðir vor. Við vorum allir rólegir og enginn grátandi en fórum svo að brjóta ís. Ég var þá alveg viss um að við færum niður; þetta stóð svo tæpt," segir Gylfi en í fávíðrinu fórst báturinn Freyja frá Súðavík.

„Daginn eftir, þegar búid var að brjóta ís í höfninni til að komast til leitar að Freyju voru allir um borð í Freyju farnir í hafid. Það voru allt menn sem ég þekkti og lengi á eftir, þegar ég samdi lög, fannst mér þeir hvísla að mér að gera lag um sig. Því samdi ég lagið þeir voru sannir sjómenn um þessa mætu



Gylfi hefur selt yfir eitt þúsund bátamyndir en málar nú helst árabátasjómenn og skútur. Hér er hann með nýjstu skútumyndina sína. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Við Lára erum eins og tvíburar. Við erum svo mikið saman að allir halda að við séum saman.

áhöfn á Freyjunni en einn þeirra fór í afleysingu í þennan eina túr og druknaði. Það hefur oft gerst í sjómennsku, að menn fara feigir í afleysingatúr," segir Gylfi.

Losnaði aldrei við sjóveikina

Sem sjómaður starfaði Gylfi á gömlu síðutogurunum, millilanda-skipum og á Eyjabátum. „Mér fannst alltaf skemmtilegast á fiskveiðum, ekki sist á Eyjabátunum sem fóru í styttri túra og oft var líf og fjör. Þá var enginn fastur svefntími, maður tók bara stutta kríu þegar búid var að gera að fisknum og trollið fór aftur í sjóinn, kannski í korter eða hálf tíma," segir Gylfi en á síðutogurum var unnið í sex tíma og sofið í sex tíma.

„Síðutogararnir voru ekki yfirbyggðir og unnið á dekkinu í öllum veðrum. Við vorum með vinnuvettlinga í stað gúmmivettlinga og oft var jökulkalt. Í mesta frostinu sprautuðum við vatni úr sjóslöngunni á vettlingana því það var betra að fara í þá blautu en þurra. Þá fór hitinn að rjúka fyrr úr höndunum.“

Gylfi segir sjómennskuna hafa kennt sér margt.

„Ég fór fimmtán ára á togara heima á Siglufirði en svo á akureyrsku togarana. Mér finnst togarasjómennirnir frá Akureyri hafa verið alhöfðustu gaurarnir. Þeir voru rosalegir jaxlar og allir sjómenn eru með sannir hetjur. Á þessum árum var eins og rússnesk rúlletta að fara á sjó því það fórust svo margir bátar og menn á hverju ári," segir Gylfi sem sjálfur lenti í fjórum árekstrum á sjó.

„Ég var á Mjölni þegar við lentum í árekstri við Sæfafa NK þar sem Sævar vinur minn og sonur Binna í Gröf var skipstjóri. Það var svartá þoka þegar við vorum tveir á vakt og ég að bæta trollið. Ég sat á lunningunni og var nýbúinn að henda fótreiði frá mér þegar við keyrðum á Sæfafa. Skipstjórinn spurði hvort það sæi á bátunum en ég sá ekki neitt. Þá hafði

báturinn snúist við í högginu og ég sá bara heilu hliðina. Báturinn hélt svo áfram að snúast og þá sá maður að hann var rifinn langt inn í lest. Sem betur fer var dúnalogn og allir komust af en Sævar var kaldur og síðastur í gúmmibátinn. Skipstjórinn kallaði: „Ætlaðu ekki að fara að hafa þig yfir í bátinn, Sævar?“ Þá svaraði Sævar við strákana: „Strákar, gleymduð þið nokkuð sigarettunum frammi?“ Og dallurinn var að sökkva. Þetta voru svalir menn, svo rólegir og flottir drengir, en ég hef því miður séð á eftir mörgum vinum mínum í hafid," segir Gylfi sem var aldrei smeykur að fara á sjó.

„Mér leið vel á sjónum en varð oft sjóveikur ef það leið tími á milli sjóferða. Það á við um marga sjómenn og skipstjóra líka, eins og Geira á Guggunni á Ísafirði, sem var sjóveikur og kannski viku í landi en svo aftur sjóveikur þegar hann fór næst. Ég losnaði aldrei við sjóveikina en var svo þrjúskur að ég lét það ekki stoppa mig að fara á sjóinn.“

Indjani úr villingahverfi

Gylfi býr nú með kisu sínum á Selfossi en biður þess að fá búsetuúrræði í Hveragerði. Á tímabili bjó hann í Moby Dick-bílunum sínum með kisu sínu á tjaldsvæðinu í Laugardal og fyrstu frostnóttina fraus höfuð hans fast við afturrúðuna.

„Ég fór í Laugardalinn til að styðja fólkid sem þar var á hrak-hólum og hótaði að fyrirfara mér ef ekkert yrði að gert. Daginn eftir kom sjónvarpið og blöðin, sem og alþingismenn og borgarstjórinn hafði samband við mig. Því var tekið alvarlega að ég myndi stúta mér á Austurvelli og það varð til þess að loks var farið að vinna fyrir fólkid. Ég er að líka að tala um öryrkja og ellilífeyrisþega en því miður hugsa þingmenn bara um rassinn á sjálfum sér og eru sjálfþökulið sem geymir peninga þjóðarinnar fyrir sig," segir Gylfi alvarlegur í bragði.

Hann er fremstur í flokki þegar kemur að lítilmagnanum.

„Ég er bjargvættur að eðlisfari og margir hafa þakkað mér fyrir það. Ég er líka indjani og ólst upp í villimannahverfinu sem svo var kallað þegar ég ólst upp á Siglufirði. Þangað þorði enginn nema í fylgd

annars villings, ekki einu sinni Þorvaldur Halldórsson söngvari sem sagði mér það sjálfur. Ég þoli ekki þegar ráðist er á fólk og minni máttar og er talsmaður þeirra sem geta ekki borið hönd fyrir höfuð sér. Við strákarnir þósuðum þannig fuglana á hjöllunum þegar bæjarguttarnir komu og spýttu upp í ungana. Þá hlupum við eftir tréránum eins og eftir götunum; við vorum svo vanir að vera þar uppi og fylgjast með fuglum með nýfædda unga sína. Á endanum tókum við einn bæjarguttann, bundum hann við staurinn hjá mömmu, helltum bensíni í kring og kveiktum í með tilheyrandi sprengingum í nærliggjandi gróðri. Það varð auðvitað allt vitlaust en þeir lærðu af þessu," segir Gylfi og upplýsir betur um indjanaupprunann.

„Ég er indjani vegna þess að þegar mamma gekk með mig fóru þau pabbi upp í Hvanneyrarskál þar sem urðu til mörg börn á síldarárunum. Þá kom migandi rigning svo pabbi reif sig úr öllum fótunum og dansaði allsber indjanadans í kringum mömmu. „Þess vegna ertu ekki eins og hinir bræðurnir, vinur," sagði pabbi við mig áður en hann dó," segir Gylfi.

Kjaftasögur og illt umtal

Nýlega var felld niður mál á hendur Gylfa en Samtökin 78 kærðu hann fyrir hatursordræðu sem beindust að gleðigöngu Hinsegin daga 2015.

„Það fóru fjögur ár í þetta mál og auðvitað er ég feginn því að málinu lauk," segir Gylfi sem tók það aldrei nærri sér þótt fólk rakkaði hann niður í kjölfarið.

„Það var eins og að skvetta vatni á gamla gæs. Ég hef alltaf sagt og segi enn að mér hefur alltaf þótt vænt um Pál Óskar, sem byrjaði að syngja með okkur Hemma Gunn og Rúnari Júl sem barn og var eins og beint úr Vínardrenjakórnum, svo flottur. Ég á líka lesbískar vinkonur og vini sem eru hinsegin og var á togara með einum sem var hinsegin og frábær kokkur. Þetta hommastríð, eins og ég kalla það, gerðist eins og sprengja og það var skotið á báða bóga. Einn hótaði að skjóta mig í hausinn og annar í hnakkann en ég tók það ekki nærri mér. Þetta hefst eins og annað í lífinu sem maður þarf að berjast við.“

Gylfi er líka duglegur að láta í

sér heyra í kommentakerfum samfélagsmiðla og tjáir sig óhikað um þjóðfélagsmálin.

„Sérstaklega þegar kemur að óréttlæti gegn öryrkjum og öldruðum. Gamalt fólk á Íslandi sveltur heilu hungri í tíu daga í hverjum mánuði og nær ekki endum saman. Alþingismönnum er hins vegar nákvæmlega sama. Þeir hugsa bara um sjálfa sig.“

Sjálfum gengur honum vel að lifa af.

„Ég hef góða heilsu, bjarga mér og hef alltaf gert. Ég hef aldrei á ævi minni fengið atvinnuleysisbætur og hef alltaf átt ofan í mig og á. Ég hef að vísu tvisvar tapað aleigunni en alltaf risið upp aftur. Ég er bara þannig gerður," segir Gylfi sem verður 73 ára í nóvember.

„Mér finnst frábært að eldast þótt mér finnst ég alltaf vera sautján ára í hugsun. Ég hef ekkert breyst þannig og verð alltaf sami grallarinn þar til minn tími kemur að fara. Margir segja mig unglegan og ég held að almættið sjái þar um sína. Sjómennskan gerir mann sterkan og stæltan, sérstaklega eins og vinnan var erfið á síðutogurunum þegar maður risti fisk, lyfti honum með vinstri hönd og henti fyrir borð. Maður verður hraustur af þessu.“

Um helgar á Gylfi það til að skjótast út að hlusta á vini sína Geirmund Valtýsson á Kringlukránni og Rúnar Þór á Cafè Catalínu.

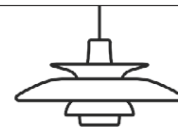
„Mér finnst veða gaman að fara til að hlusta og ef þeir sjá mig í salnum spyrja þeir stundum hvort ég vilji koma á sviðið og taka lagið. Þá syng ég Minningu um mann eða annað gott og oft verður mikið stuð þegar þekkt lög koma, en ég kem líka oft fram einn míns liðs í einkasamkvæmum og víðar," segir Gylfi sem er iðulega beðinn um myndir af sér með addáendum sínum.

„Það eru mestmegnis ungir strákar og svo konur sem biðja mig um mynd með sér. Ég er einhleypur en á rosalega góða vinkonu sem er 26 árum yngri en ég og frábær söngkona, dansari og harmóniku-leikari. Hún heitir Lára Björg Jónsdóttir og var í hljómsveitinni Lára og gullfiskarnir. Við erum eins og tvíburar og vináttan verður til á meðan við lifum. Við erum svo mikið saman að allir halda að við séum saman, en þannig eru jú kjaftasögurnar.“



125 ára afmæli
Poul Henningsen

**louis
poulsen**



Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is



Í tilefni
afmælisins verður

**15%
afsláttur**

af öllum PH ljósum
frá Louis Poulsen*
til 17. júní.



*Gildir af öllum ljósum hönnuðum af Poul Henningsen – gildir einnig af pöntunum. Gildistími til 17. júní.



Virkjunin myndi skemma náttúrufergurð Þjórsárdals og hafa mikil áhrif á vistkerfið þar segja andstæðingar Hvammsvirkjunar. Ímynd dalsins sem ferðamannaparadís myndi eyðileggjast.

Þjórsrhátíð í annað skiptið

Umhverfisverndarsinnar sem eru á móti Hvammsvirkjun í Þjórsá halda Þjórsrhátíð í annað sinn þann 22. júní næstkomandi.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Hátíðin var fyrst haldin árið 2012 af Ungsól, hópi ungra Gnúpverja og annarra velunnara Þjórsár, en í þeim hópi var Helga Katrín Tryggvadóttir sem lést ung að aldri í fyrra. Hugmyndin að því að halda hátíðina sjö árum eftir að hún var fyrst haldin kom upp í fyrra til að heiðra minningu Helgu sem brann fyrir verndun Þjórsár gegn virkjunum.

“Virkjunin myndi hafa mikil áhrif á allt umhverfið hérna, skaða fuglalíf og laxinn. Hún myndi skemma náttúrufergurðina og þar af leiðandi skaða ímynd svæðisins sem ferðamannaparadísar. Þetta eru erfið mál, við getum ekki verndað náttúruna með því að skemma hana um leið.

GDRN og Gróa á hátíðinni

Helga var ein þeirra sem stofnaði hópinn Stelpur rokka árið 2012, sem valdeflir stelpur á sviði tónlistar með rokksumarbúðum. Síðan þá hafa Stelpur rokka eflt starfsemi á hverju ári, og halda nú rokksumarbúðir um land allt, taka þátt í alþjóðahreyfingu rokkbúða og hvetja ungt fólk til að berjast fyrir málefnum sem það stendur með.

Áslaug Einarsdóttir, framkvæmdastýra Stelpur rokka, segir að tilgangurinn með samstarfi þeirra við skipuleggjendur Þjórsár sé bæði að heiðra minningu Helgu og sýna samstöðu með fólki í nærumhverfi Þjórsár sem hefur lýst sig andvíg virkjuninni. „Við í Stelpur rokka verðum viðstaddir á hátíðinni með varning til sölu og erum að skipuleggja tónleika á hátíðinni.“ Ein sveitanna sem mun koma fram eru ungu stelpurnar í Gróu.

Fyrir utan þær er staðfest að GDRN, Gunnar Jónsson, Collider, Andy Svarthol, Beebe and the Bluebirds, Jóhanna Elísa, Helliðemba, Teitur Magnússon og Æðisgengið munu spila.

Verndum ekki náttúruna með því að skemma hana

Helga Katrín ólst upp í Hlíð í Skeiða- og Gnúpverjahreppi sem er í námunda við Þjórsá. Móðir hennar, Anna María Flygenring, er einn skipuleggjenda hátíðarinnar í ár.

„Ég hef verið að berjast gegn Hvammsvirkjun hér í sveit og



Mægðurnar Anna og Helga, Helgu var alla tíð annt um Þjórsárdalinn



Áslaug Einarsdóttirskipuleggur tónlistaratriðin á hátíðinni.

var í umhverfisnefnd þegar við reyndum að beita okkur gegn virkjuninni þar. Við vorum hins vegar bara tvær andsnúnar henni, og ekki með sveitarstjórn að baki nema að litlum hluta. Okkur fannst við þess vegna ekki koma málefnum neitt áfram. Núna hafa málin snarsnúist við og Landsvirkjun er með virkjunina í biðstöðu eins og er. En maður veit ekki hvað gerist.“

Helsta ástæðan fyrir andstöðu í sveitinni gegn virkjuninni eru

fyrirhugaðar náttúruskemmdir á umhverfinu í kringum Þjórsá. Hins vegar segir Anna málið vera flóknara í dag heldur en þegar fyrsta Þjórsrhátíðin var haldin vegna þeirra sjónarmiða að rafmagnsnotkun í framtíðinni verði að aukast ef oliuþörf Íslendinga á að minnka.

Virkjun skaðar ímyndina

„Virkjunin myndi hafa mikil áhrif á allt umhverfið hérna, skaða fuglalíf og laxinn. Hún myndi skemma náttúrufergurðina og þar af leiðandi skaða ímynd svæðisins sem ferðamannaparadísar. Þetta eru erfið mál, við getum ekki verndað náttúruna með því að skemma hana um leið. Þetta mál hefur skipt sveitungum hér í tvennt, því verður ekki hægt að neita.“

Anna segir að dagskrá hátíðarinnar sé að mótast. „Við viljum hafa hátíðina nokkuð frjállega og sjá bara hvað gerist. Eiga góðan dag og skemmta okkur. Við vonum auðvitað að veðrið verði þannig að maður geta notið þess að vera úti.“ Lengsti dagur ársins verður daginn fyrir hátíðina.

Það stendur fólki sem hefur áhuga á að selja varning á hátíðinni til boda að koma og setja upp sölubás. Þetta verður fjölskylduvæn hátíð með skemmtanir fyrir bæði börn og foreldra.



Frábært úrval af buxum í mörgum litum



Verð 12.900 kr.

- : stærð 34 - 48
- : stretch
- : háar í mittið

f Kíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Ný sending af sumarkjólum

Stærðir 14-28 eða 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy í
Hreyfilshúsinu við Grensásveg.
Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is

Kjól
6.990 kr
Stærðir 14-28

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Kjól
5.990 kr
Stærðir 16-26



Túnika
5.990 kr
Stærðir 16-26



Kjól
7.990 kr
Stærðir 14-24



Kjól
8.990 kr
Stærðir 14-20



Jakki
7.990 kr
Stærðir 16-26



Kjól
7.990 kr
Stærðir 16-26

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Fastar reglulega og losar út eiturefni í líkamanum

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir og eigandi Jurta-apóteksins, er sífellt að leitast eftir að fullkomna aðferð sína við föstu og hreinsun á líkamanum.

Sólrun Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Kolbrún segir að helstu kostirnir við að fasta séu þeir að meltingarkerfið fær hvíld, og líkaminn hreinsar sig með því að nærast fyrst á veikustu frumunum þegar hann fer að nærast á sjálfum sér, sem byrjar að gerast á þriðja eða fjórða degi föstunnar.

Kolbrún mælir gegn því að fólk fasti án þess að gera það undir leiðsögn einhvers sem kann það.

„Ekki ráðlegt fyrir fólk sem þarf reglulega að taka inn lyf að fasta og hætta þar af leiðandi á lyfjunum. Það eru alls konar varúðarráðstafanir sem þarf að fylgja og ekki hver sem er sem getur fastað.“

Sjálffastaði Kolbrún til dæmis ekki á meðan hún gekk með barn eða var með barn á brjósti.

„Á meðan þú fastar þá gerirðu allt sem þú getur til að hjálpa líkamanum að hreinsa út eiturefni. Til dæmis er hægt að fara í gufu, burstu húðina, og maður gerir alls konar til að reyna að hafa hægðir allan tímann en það er mismunandi hvaða aðferðir fólk notar við það. Þegar líkaminn fær svona mikla hvíld þá byrjar hann að hreinsa út um öll göt ef svo má segja, í gegnum svitaholur eða slímhúðina til dæmis. Þess vegna er fólk með alls konar einkenni fyrstu tvo eða þrjá dagana, sem eru ekkert voðalega skemmtileg. Fólk getur verið með andremmu, niðurgang, hausverk, útbrot, og ef fólk er með



Kolbrún Björnsdóttir sem rekur Jurtaapótekið hefur stundað föstu í þrjátíu ár, og mælir með að flestir geri það einu sinni á ári til að hreinsa líkamann.

Við búum í hálfgerðri eiturefnaverksmiðju í dag, við erum alltaf að taka inn eiturefni í einhverri mynd, sama hve mikið maður reynir að gera það ekki. Þannig að það veitir ekki af að létta aðeins á líkamanum og losa út eiturefnin öðru hvoru.

Kolbrún Björnsdóttir

exem þá getur það versnað fyrstu dagana. Fólk getur líka fundið fyrir ógleði.“ Samkvæmt Kolbrúnu eru þetta allt einkenni þess að líkaminn sé að henda eiturefnum út.

Eftir þessa erfiðu daga fer fastan að verða léttari. „Á fjórða degi finnur maður fyrir meiri velliðan, orku og krafti. Ég held að fyrir langflest, þá sé mjög gott að fasta einu sinni á ári. Við búum í hálfgerðri eiturefnaverksmiðju í dag, við erum alltaf að taka inn eiturefni í einhverri mynd, sama hve mikið maður reynir að gera það ekki. Þannig að það veitir ekki af að reyna að létta aðeins á líkamanum og losa út eiturefnin öðru hvoru, sérstaklega fyrir fólk í ofþyngd því þessi efni sitja í fituvefnum.“

Kolbrún byrjaði sjálf að fasta fyrir þrjátíu árum, en henni finnst fastan vera vinsælli í dag heldur en hún var þá. Fasta að vori til er alls ekki nýtt fyrirbæri en í gegnum söguna hefur fólk stundað föstu víða um heim. „Oftast var ástæðan fyrir því að fólk fastaði tengd trúarbrögðum, eða einfaldlega vegna þess að það var til minna af mat á vorin. Nú er fólk að fasta til að bæta heilsufar.“

Það er bæði hægt að fasta á vatni eða á söfum. „Ég myndi ekki ráðleggja neinum að fasta á vatni nema undir eftirliti einhvers en ef þú fastar á söfum, sérstaklega eins og fastan sem ég set upp, þá er það mjög öruggt. Þú færð steinefni og

sykrur úr söfunum, og til skiptis ertu að drekka grænmetissoð, ávaxtasafa og grænmetissafa.“

Kolbrún segir að það skipti ekki síður máli hvernig maður brýtur föstuna.

„Ég er með mjög góða áætlun fyrir hvernig maður byrjar aftur að borða. Þá drekk ég safana í þrjá daga eftir að ég byrja að borða aftur, og byrja á að borða hægt og mjög lítið í einu. Ég hef ekki alltaf fylgt þessu sjálf, en ég finn hvað það gerir mikið fyrir mig. Þá heldur maður aðeins áfram að hreinsa líkamann. Síðan er líka mikilvægt að fyrstu þrjár vikurnar eftir föstuna séu sykurlausar, gerlausar, hveiti og mjólkurlausar.“

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 4. júní.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:

Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 550 56 57



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

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

Pípulagnaþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör, Ódýr og góð þjónusta

www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

BÓKHULD.

Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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

RÉTTA-BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

Bólstrun

Svampur.is

Bjóðum upp á sérsníðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihsíð
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Getum bætt við okkur verkefnum í öllu viðhaldi innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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

www.kaupungull.is

Ópið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

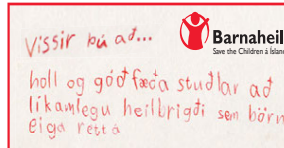
Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is



Vissir þú að...

holl og góðfæra stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

LOKASTÍGUR, 101 MIÐBÆR

Herbergi með húsgögnum til leigu við Lokastíg Langtímaleiga, 90.000 Internet, sameiginlegt eldhús og baðherbergi með sturtu. Upplýsingar osbotn@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

AUDBREKKA.

100-450 fm atvinnuhúsnæði. Mjög bjart og góðar innkeyrsludyr. Verð frá Kr. 1.500 pr fm
Nánar uppl. s. 840 3992

FRÍSTUNDABÍL.

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

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS

SÍMI: 414-3000

Gerðu verðsamanburð!

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

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skómmum fyrirvara.

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

Allt fyrir sumarið

Vindskilti
50 x 70 cm

ásýnd beggja vegna
Vatnsfylltur botn

19900,-
kr án/vsk

69900,-
kr án/vsk



Stubbahús



Flugnabaninn

Hendi
9900,-
kr án/vsk



Sorp-tunnan
sem allir þekkja

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

Drághálsi 4 - 110 Reykjavík
sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

ÚRSLITALEIKUR MEISTARADEILDIN

LAUGARDAGUR

19:00 Tottenham - Liverpool

UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE

Live on Score



LIFANDI TÓNLIST



FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. sbr. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í

Teigahverfi

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. maí 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 16. maí 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Teigahverfis vegna lóðarinnar nr. 24 við Kirkjuteig. Í breytingunni felst að stækka núverandi byggingu leikskólans þannig að skólinn verði átta deilda leikskóli. Færanlegar kennslustofur við leikskólann verða fjarlægðar, sem og byggingarreitir fyrir þær. Um er að ræða byggingarreit fyrir allt að tveggja hæða byggingu að hluta til og verður hluti þaks á 1. hæð notað sem leiksvæði barnanna. Norðan megin við núverandi leikskólabyggingu verður gert nýtt leiksvæði og einnig við lóðamörk leikskólans í austur sem munu nýtast bæði börnunum í Laugarnesskóla og þeim sem eru á leikskólanum Hofi. Lóð leikskólans verður stækkuð til norðurs. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Skógarhlíð 22, Póroddsstaðir

fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. maí 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 16. maí 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skógarhlíðar vegna lóðarinnar nr. 22 við Skógarhlíð. Í breytingunni felst að skilgreina notkun lóðarinnar undir íbúðabyggð og heimila uppbyggingu húsnæðis sem tekur mið af formgerð Póroddsstaða. Heimilt verði að byggja allt að 18 íbúðir á lóðinni, að hámarki 6 íbúðir í núverandi húsi (Póroddstöðum) og að hámarki 12 íbúðir í nýbyggingunni. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 31. maí 2019 til og með 12. júlí 2019**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 12. júlí 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 31. maí 2019
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



LOGAFOLD 66, 112 RVK

VERÐ: 84.9M

Einbýli á einni hæð á besta stað í Grafarvogi, neðst í Logafold. Húsið er múrsteinsklætt timburhús með rúmgóðri stofu með mikilli lofthæð og vönduðum innréttingum. Bílskúr er rúmgóður og vel frágenginn með flísum á gólf. Húsið er samtals 197 fermetrar og þar af bílskúr 36,7 fm.

Getur verið laust með stuttum fyrirvara.

Ólafur H. Guðgeirsson, MBA, lgfs., veitir allar upplýsingar í síma 663-2508 eða olafur@stakfell.is



Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Iðnaðarmenn



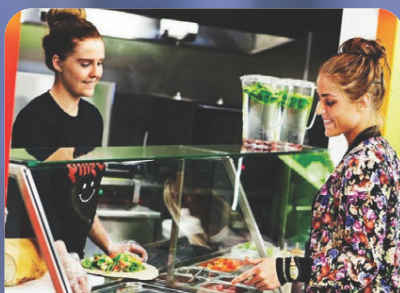
Heilbrigðisþjónusta



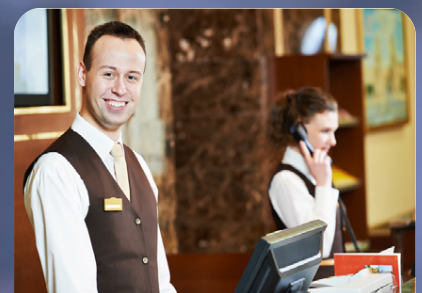
Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðapjónusta

**GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU**



Job.is