

WELÖ

LAUGARDAGUR 28. SEPTEMBER 2019

Helgin



Fyrir umhverfið og þig

mena
www.mena.is

HREINT OG NÁTTÚRULEGT
SVITASPREY



Fást í apótekum, heilsuþúðum og Hagkaup



Thelma Ásdísar er nær óþekktanleg eftir að hafa losað sig við 75 kíló. Hún segist hafa endurheimt sjálfa sig og nýtur lífsins í botn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sterk, lítil og fitulaus

Margir þekkja átakanlega sögu Thelmu Ásdísardóttur sem á sér sérstakan stað í hjörtum landsmanna. Með keppnisskapi, sjálfsaga og Feel Iceland-kollageni hefur hún náð að losa sig við heila manneskju í kílóum talið. ➔2

Ég ólst upp við rosalega fátækt og mamma mín var ótrúlega flink í að búa til naglasúpur og mat úr nánast engu. Því var ég oft banhungruð og ekki nema fimm ára þegar ég stal mér mat úr búð í fyrsta sinn. Innra með mér þróaðist nagandi tilfinning um skort og að ekki væri til nóg að borða heima og í langan tíma bjó ég til öryggis- og velliðunartilfinningu með því að eiga nægan mat, fylla alla skápa og borða. Í dag veit ég að ástæðan var þetta óryggi í æsku minni að aldrei var til nægur matur. Ég hef líka átt tímana tvenna á fullorðins-árum, ekki alltaf haft nóg á milli handanna og verið blönk einstæð móðir sem þurfti að telja hverja krónu. Þá bjó ég til öryggis- og velliðunartilfinningu með mat og fannst ég örugg ef ég hafði nóg að borða og var södd, en í dag hef ég verið mjög andlega sterk lengi og unnið úr þessum æskuminningum og reynslu.

Þetta segir Thelma Ásdísardóttir um ástæður þess að hún safnaði holdum á fullorðinsárum og veitti sér huggun með mat. Á hálfu öðru ári hefur hún lést um 75 kíló með einörðum viljastyrk, keppnisskapi og skynsemi í átt að breyttum lífsstíl.

„Ég vissi lengi að ég vildi takast á við þetta verkefni en hafði ekki sett orkuna í það fyrr en einn daginn að ég stóð mig að því að skipuleggja skemmtiferð með vinnufélögum á þann veg að ég þyrfti að hreyfa mig sem minnst. Það var árið 2017 sem var mér erfitt heilsufarslega. Ég var komin með alls kyns kvilla vegna ofþyngdar; kæfisvefn, bakflæði, sykuroþol sem stefndi hraðbyri í áunna sykursýki, orku- og einbeitingarleysi, fjöldann allan af óþoli og leið almennt illa,“ útskýrir Thelma sem tók málin föstum tókum og hefur með léttari líkamsþyngd bætt heilsu sína til mikilla muna.

„Allt hefur gengið til baka. Ég hef nú losnað við öll lyf nema litinn skammt við lötum skjaldkirtli og í nýlegum blóðprufum kom fram að blóðsykur, kólesteról, vítamín og steinefni eru í fullkomnu jafnvægi. Blóðþrýstingur er eins og hjá unglungi, fituþrýstingur nú 22 prósent og öll kvíðfita og fita af innnyflum er horfin. Vöðvamassi er langt fyrir ofan hærri viðmið míns aldursþóps og ég er nú flokkuð sem vel vöðvastælt. Ég er sum sé orðin sterk, litil og fitulaus kona,“ segir Thelma og hlær af hamingju.

Kollagen hafði mikil áhrif

Thelma segist vera nörd að upplagi.

„Þegar ég fæ áhuga á einhverju gúggla ég og rannsaka í gríð og erg. Ég vildi vita hvað ég gæti gert fyrir liðina því ég var með mikla verki í liðum. Grúskið leiddi í ljós að það allra besta fyrir liðina væri kollagen úr fiski og af því ég vil eingöngu innbyrða hreina fæðu vildi ég helst finna hreint íslenskt kollagen,“ upplýsir Thelma sem uppgötvaði sér til ánægju kollagen frá Feel Iceland, hreina náttúruafurð unna úr íslenskum þorski.

„Ég mundi aldrei mæla með vöru nema ég tryði á hana og hefði sannreynt hana sjálf. Ég get ekki hugsað mér að fólk fari af stað til að prófa vörur vegna mín nema af því að ég veit að hún virkar og mér hlýnar um hjartarætur við að finna á eigin skinni hvað Feel Iceland vantar sig við að búa til geggjáða, skaðlausa og hreina náttúruvöru sem svoleiðis svínvirkar,“ segir Thelma sem fann fljótt hvað henni leið betur í liðum eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland-kollagen á degi hverjum.

„Ég tók kollagen upphaflega fyrir liðina en komst fljótt að því hve áhrifin voru líka góð á bein og vöðva sem styrktust. Ég lærði líka



Thelma tekur inn Amino Marine kollagen.

að akkúrat þetta kollagen gerir stórkostlega hluti fyrir húð, hár og meltingu, en það hafði ég ekki hugmynd um þegar ég byrjaði að taka það. Einn morguninn var meltingin komin í fullkomið stand og hefur verið stabil síðan. Húðin á mér er orðin þvilkít fin og vinkonur spyrja í hrönnum hvað ég sé að gera við húðina. Hár mitt hefur alltaf verið þykkt og gott en hárgreiddslukonan mín til margra ára spurði mig um daginn hvað ég væri eiginlega að gera fyrir hárið á mér. Ég þuldi upp vítamín en hún hristi kollinn og spurði hvort verið gæti að ég tæki inn kollagen. Ég játti því og hún sagðist ekki eiga aukatekið orð því ég væri orðin 52 ára og komin með nýja hárlínu í stað þess að hárið væri farið að þynnast aðeins,“ segir Thelma sæl og þakklát fyrir undur kollagens á heilsu sína og útliti.

„Ég gerði líka ráð fyrir að sitja uppi með helling af aukahúð þegar ég léttist svo mikið og hratt á skömmum tíma en það hefur verið mun minna en ég hef séð hjá öðrum sem misst hafa mörg aukakíló. Ég er með mjög litid aukaskinn miðað við átökin sem hafa átt sér stað í líkama mínum

siðustu misseri og það skrifa ég að miklu leyti á kollagenið frá Feel Iceland sem fer svo vel með húðina og ég efast ekki um að hefur gert sitt gagn.“

Fékk göngulagið sitt aftur

Thelma segir kollagenið frá Feel Iceland vera kraftmikla heilsuþót.

„Ég set tvær mælskeiðar út í vatn á hverjum degi því þannig finnst mér virknin vera best,“ segir Thelma, sem fastar í 17 til 20 tíma á hverjum sólarhring.

„Ég vissi á fyrsta degi, þegar ég bretti upp ermar og fékk mitt innra frekjukast, að ég mundi klára þetta. Auðvitað var það stundum rosalega erfitt og ég þurfti að kreppla hnefa og óskra innra með mér en ég efast aldrei um að ég næði takmarkinu. Ég fór meira að segja fram úr mér þegar kom að skjötum árangri. Ég hafði sett mér markmið um að komast í buxur sem ég keypti árið 1999 og fannst þær litlar eins og Barbie-buxur þegar ég handfjatladi þær í upphafi átaksins en nú eru þær fyrir löngu orðnar alltof stórar og ég nota þær sem hlífðarbuxur. Nú í fyrsta sinn á ævinni tengi ég við það þegar fólk fer í búðir til að máta fót og velja sér klæðnað fyrir tilefni, en þar til nú þótti mér það niðurdrepani og leiðinlegt,“ segir Thelma og hlær að öllu saman.

Hún segir dásamlega tilfinningu að hafa náð aftur í sjálfa sig og vera laus við aukamanneskjuna sem hún bar á sér áður.

„Lífið hefur gjörbreyst. Ég fékk sjálfa mig og heilsuna aftur. Allt í einu get ég túlkað sjálfa mig eins og ég vil og ég endurheimti meira að segja göngulagið mitt aftur. Lélegt heilsufar stoppar mig ekki í neinu, ég get allt sem mig langar og hef endalæsa orku. Um daginn hafði ég gert heilmargt með vinkonu minni og vildi gera meira. Þá horfði hún á mig og sagði í einlægni: „Thelma, eftir að þú fékkst heilsuna aftur hef ég verið að hugsa hvort það geti verið að þú sért ofvirk?“ Ég hafði reyndar aldrei hugsað út í það en kannski

“Ég ólst upp við rosalega fátækt. Því var ég oft banhungruð og ekki nema fimm ára þegar ég stal mér mat úr búð í fyrsta sinn.

er ég bara ofvirk eftir allt saman? Það hefur bara ekki sést á mér síðustu áratugi vegna þess að ég var alltaf svo orkulaus og slöpp,“ segir Thelma og skellihlær.

Feit er ekki skammaryrði

Breytingin á Thelmu er sláandi.

„Margir eiga í sýnilegum vandræðum með að þekkja mig aftur en öllum þykir gaman að sjá breytinguna. Ég finn annars ekki mikinn mun á viðmóti annarra í minn garð eftir að ég grenntist, nema hvað karlmenn horfa þínu meira á mig,“ segir Thelma og hlær.

„Í gegnum tíðina hef ég oft verið spurð hvort ég hafi upplifað fituþórðna en ég hef aldrei verið góð í að greina það, kannski vegna þess að mér er vöðva sama um hvað fólk finnst um mig og hef verið lengi. Ég hef heldur aldrei verið feimin við að segja að ég hafi verið feit né hlotið skömm fyrir að hafa verið feit. Ég veit að margir eru feimnir við þetta orð og þykir skömm að því að tala um að fólk sé feitt en mér finnst enginn munur á því og að tala um að fólk sé grannt. Því fylgir nefnilega engin skömm og því ætti ekki að vera meira skammarlegt að vera feitur,“ segir Thelma.

Hún hafði áður prófað flestalla kúra og töfralausnir til að leggja af en segir skyndilausnir og kúra ekki virka til frambúðar þótt það geti sýnt árangur í skamma stund.

„Í þetta sinn undirbjó ég mig vel andlega, útbjó plan og setti mér markmið. Ég var ákveðin í að gera ekkert nema það sem yrði komið til að vera og veitti mér verðlaun

Thelma segir marga eiga bág með að þekkja sig í útliti eftir að aukakílóin hurfu en að viðmótið sé það sama, utan hvað karlmenn gefli henni nú meiri gaum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

fyrir hvert markmið sem ég náði, þó ekki matarkyns. Ég fór snemma að borða eingöngu hreinan mat, minnkaði sykurneyslu og tók svo sykurinn alveg út. Ég ákvað líka að búa ekki til staðgengla fyrir sætindi eins og hrákökur heldur breyta viðhorfum mínum til sætinda. Svo tók ég inn Feel Iceland-kollagen sem ég er viss um að átti gríðarlegan þátt í árangri mínum,“ segir Thelma sem í átt að breyttum lífsstíl fór út að ganga.

„Fyrsta daginn gekk ég 400 metra og leið eins og ég hefði klifið sjálf Everest. Ég bjó mér til innri rödd sem ég kalla þjálfarann minn og er í senn strangur en líka hvetjandi og lofsamur enda er mikilvægt að rífa sig aldrei niður þótt eitthvað hafi ekki gengið vel. Svo lánaði yndislegur maður mér boxpúða sem ég setti upp í stofunni og kýldi og kýli enn heima því ég var of feimin til að láta sjá mig í líkamsræktarstöðvunum þótt ég sé komin í ræktina nú,“ segir Thelma og kimir.

Hún borðar engan morgunmat en rýfur föstuna með Feel Iceland-kollageni síðdegis og borðar ávexti fyrsta kastid.

„Svo borða ég eina stóra máltíð sem er alls konar því ég er alæta á kjöt, fisk, egg, ávexti og grænmeti. Allt þarf að vera hreint og óunnið og ég elda minn mat sjálf. Síðan fæ ég mér léttu máltíð fyrir föstuna; gjarnan ávexti og ber með rjóma því ég borða heimlikla fitu en er þó ekki á ketó. Ég borða kolvetni og hef aldrei talið hitaeningar né vigtað matinn. Ég borða bara þar til ég verð södd og oft heilan helling, kraftmikinn og hitaeningaríkan mat og drekk alltaf einn góðan lattebolla á dag. Ég er heldur ekkert heilög í þessu mataræði og nýt lífsins með vinum þegar tilefni gefst þótt ég sé þínu ströng við sjálfa mig alla jafna því ef maður ætlar alltaf að gefa sér slaka er hætta á að fara aftur í gamla farið.“

Sjá nánar um Feel Iceland-kollagen á feeliceland.com

Mígreniköstin urðu færri

Parmaflóran gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu. Bio-Kult getur dregið verulega úr tíðni höfuðverkja og mígrenis.

Fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á að parmaflóran gegni lykilhlutverki í samspili garna og heila (gut-brain-axis) og getur ójafnvægi í parmaflórunni m.a. tengst ýmsum taugasjúkdómum. Tenging milli tauga- og meltingarfærasjúkdóma getur hugsanlega verið afleiðing aukins gegndræpis í þörmunum þar sem óæskileg efni úr þeim ná að komast út í blóðrásina og valda ýmskonar bólgum. Gagnlegir stofnar af örverum í þörmunum gegna lykilhlutverki í að styðja við heilbrigði meltingarfæra auk þess að viðhalda og bæta virkni þarmanna og breyta þannig ónæmissvörun ásamt því að draga úr bólgum.

Ójafnvægi á parmaflóru

Þegar ójafnvægi kemst á parmaflóruna (örveruflóruna) í meltingarveginum, koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga. Þetta er t.d.:

- Uppþemba
- Brjóstsviði
- Harðlífi/niðurgangur
- Sveppasýkingar
- Húðvandamál
- Höfuðverkur/mígreni
- Iðraólga (IBS)

Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi á parmaflórunni þannig að við finnum fyrir óþægindum. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf eru unnin matvæli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtarlyf eru slæm fyrir parmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar.

Rannsóknir á Bio-Kult

Í stærstu tvíblindu samanburðar-rannsókn* sem gerð hefur verið á tengslum parmaflóru við höfuðverki og mígreni hefur verið sýnt fram á að Bio-Kult, sem inniheldur 14 stofna af góðgerlum, getur dregið verulega úr tíðni og alvarleika mígrenis hjá fullorðnum.

Í rannsókninni fengu 100 sjúklingar sem greindir hafa verið með langvarandi mígreni annað hvort Bio-Kult® Advanced (14 góðgerlastofna; 4 milljarða gerla á dag) eða lyfleysu í 8-10 vikur. Niðurstöðurnar sýndu að tíðni mígrenikasta hafði verulega minnkað hjá rann-



Tengsl milli parmaflóru og annarrar líkamsstarfsemi er vel þekkt og er talið að léleg parmaflóra geti meðal annars haft áhrif á höfuðverki og tíðni þeirra.



Hrönn Hjálmarisdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

sóknarhópnum samanborið við lyfleysuhópinn eða um 40-45%. Styrkur mígrenikastanna dróst einnig saman um 29-31%.

Bio-Kult Migréa

Bio-Kult Migréa er háþrúð góð-

“Niðurstöðurnar sýndu að tíðni mígrenikasta hafði verulega minnkað hjá rannsóknarhópnum samanborið við lyfleysuhópinn eða um 40-45%. Styrkur mígrenikastanna dróst einnig saman um 29-31%”

Hrönn Hjálmarisdóttir, heilsumarkþjálfari

gerlablanda sem inniheldur einnig magnesíum og B6-vítamín en það tvennt stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lú. Rannsóknir benda til þess að magnesíum geti aukið mótstöðu gegn streitu á meðan B6 stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og að því að halda reglu á hormónastarfseminni.

Bio-Kult Migréa er ný vara í Bio-Kult góðgerlalinunni sem margir kannast við. Hver vara er sérstök og hönnuð til að vinna á eða draga úr ákveðnum einkennum. Migréa, eins og nafnið bendir til, er þróað með það í huga að viðhalda heilbrigðri parmaflóru og draga úr höfuðverkjum. Eins og fram kemur hér að framan eru tengsl milli parmaflóru og annarrar líkamsstarfsemi vel þekkt og er talið að léleg parmaflóra geti m.a. haft áhrif á höfuðverki og tíðni þeirra.

Bio-Kult Migréa inniheldur:

© 14 góðgerlastofna (2 milljarðar gerla í hverju hylki)
© B6-vítamín
© Magnesíum
Hylki og innihald er vegan og hentar einnig fyrir ófrískar konur.

Heilbrigður lífsstíll

Eins og ávallt þarf að huga vel að lífsstílnum og tileinka sér heilbriggt líferni. Sofa nóg, hreyfa sig daglega, drekka vatn og borða hreinan og óunninn mat. Fordást óreglu, sykur og áfengi í óhófi og muna að þakka fyrir hvern dag og vera glaður. Við getum öll náð ótrúlegum árangri ef viljinn er til staðar.

* <https://journals.sagepub.com/>: The effects of a multispecies probiotic supplement on inflammatory markers and episodic and chronic migraine characteristics: A randomized double-blind controlled trial.



Astaxanthin

Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

Astaxanthin er unnið úr örþörungum. Þetta öfluga andoxunarefni getur dregið úr bólgum og verndað gegn sterkum útfjólubláum geislum sólar en aðrir góðir kostir eru m.a. að það getur:

- Stuðlað að heilbrigðri hjartastarfsemi og bætir ónæmiskerfið
- Stutt heila-, húð-, lið-, vöðva- og augnheilbrigði
- Verndað frumur gegn oxunarskemmdum



Astaxanthin frá Algalíf er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbærar hátt við kjöraðstæður sem tryggja að innhaldið skili sér til neytenda.

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Svitnar þú mikið?

Fæst í apótekum

Nú má vinna bug á óþægilegri líkamslykt. Perspi-Guard Maximum 5 er sterkur svitalyktareyðir sem hannaður er til að koma í veg fyrir svita og svitalykt hjá einstaklingum með ofvirka svitakirtla.

Maximum 5 má nota á alla venjulega húð til að koma í veg fyrir vandamál sem tengjast miklum svita og svitalykt. Virkni Maximum 5 er svo mikil að einungis þarf að nota efnið einu sinni til tvisvar í viku. Í mjög erfiðum tilfellum gæti þó reynst þörf á meiri notkun.

Einnig er fánleg Perspi-Guard Control sápa til að nota með svitalyktareyðinum. Sápan er bakteríudrepandi til að eyða bakteríum sem myndast á húðinni ef svitinn er mikill. Venjuleg sturtusápa ræður ekki við þessa bakteríusýkingu og því er nauðsynlegt að nota Perspi-Guard Control sápana sem meðferð við slæmri líkamslykt.

Notar Perspi-Guard með góðum árangri

Björg Inga Erlendsdóttir hefur glímt við táfyluvandamál í mörg ár. „Það gerir sér enginn grein fyrir því, nema hafa fundið þessa viðbjóðslegu fýlu, hversu stórt vandamálið er í raun og veru,“ segir hún. „Ég gat hvergi farið úr skóm, þurfti að skipta um sokka oft á dag og eyðilagði alla skó sem ég átti. Eftir að ég byrjaði að nota sápana og spreidið öðlaðist ég algjörlega nýtt líf,“ bætir hún við en Björg hefur notað vöruna í tæpt ár. „Ég hef ekki fundið neina táfýlu síðan ég byrjaði að nota Perspi-Guard vörunar,“ segir hún. „Alveg sama í hvernig sokkum eða skóm ég er, táfýlan er algjörlega horfin. Þvilíkur léttir sem það er.“

Perspi-Guard Maximum 5 inniheldur tvívirka efni sem annars vegar strekkja á svitakirtlum og hins vegar draga úr virkni þeirra.



Björg Inga Erlendsdóttir mælir heilshugar með Perspi-Guard Maximum 5 svitalyktareyði. Hún hefur notað vöruna í tæplega ár og er ánægð.



Efnið koma þannig í veg fyrir að mikill sviti nái að berast á yfirborð húðarinnar. Þessi tvívirka lausn veitir mjög góða vernd bæði gegn svita og svitalykt.

Notkunarleiðbeiningar:

- Berist á hreina og þurra húð einu sinni til tvisvar í viku.
- Til að ná sem bestum árangri skal úða á meðferðarsvæðið að kvöldi til áður en farið er að sofa.
- Þvöð svæðið sem bera skal á og

þurrkið vel.

- Úðið í 2-3 skipti á meðferðarsvæðið og látið þorna.
- Notið ekki annan svitalyktareyði á sama tíma þar sem það gæti truflað meðferðina.

Innihaldsefni: Ethyl Alcohol, Aqua, Aluminium Chloride, Aluminium Chlorohydrate, Glycerin, Alcloxa, Dimethicone Copolyol, Propylene Glycol, Triethyl Citrate.

Höfum gaman í skólanum án lúsarinnar

Parasidose lúsameðferðin drepur lús og nit í einni meðferð sem einungis tekur 15 mínútur (lágmarkstími) en mælt er með 20 mínútum til að ná sem bestum árangri.

Á þessum árstíma fara þeir að berast lúsarpóstarnir frá skólástjórnendum. Þá er um að gera að vera viðbúinn. Parasidose hefur reynst vel til að losna við lúsina.

Parasidose hefur þrjúþætta virkni:

- Kæfir lúsina með því að stífla öndunarveg hennar.
- Kemur í veg fyrir að hún geti nærst og því þornar hún upp.
- Leysir upp límið sem festir nitin við hárið. Það gerir það að verkum að þau geta ekki þroskast og drepast því að lokinni meðferð.



Best er að kemma hárið reglulega til að forðast lúsina. Lúsakambur ætti að vera til á hverju heimili.

Notkunarleiðbeiningar:

- 1 Berið innihaldið í þurrt hár, eins nálægt rót og hársverði og komist verður. Aðskiljið hár til að ná eins vel niður í hársvörðinn og mögulegt er.
- 2 Dreifið jafnt um allan hársvörð og allt hár.
- 3 Setjið meðfylgjandi hettu á höfuðið svo allt hár sé inn í hettunni.
- 4 Látið efnið virka í að minnsta kosti 15 mínútur, við mælum með 20 mínútum.
- 5 Fjarlægjið hettuna og kembjið

Hagstætt verð

vel með kambinum í gegnum hárið (frá hársrót og upp). Þetta fjarlægir dauða lús og nit. Hreinsið kambinn með hreinum pappír og/ eða skolið á milli stroka til að fjarlægja jöfnum höndum dauða lús og nit.

Má nota fyrir börn þriggja mánaða og eldri, ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Fæst í apótekum.



Parasidose pakki fæst í apótekum.

Hetta og kambur fylgja með

Parasidose lúsasjampói.

Wound – nýr Omega sáraúði frá Kerecis

Kerecis kynnir Wound sáraúðann sem inniheldur Omega olíur úr jurtaríkinu og flýttir fyrir náttúrulegri sáragræðslu.

Wound sáraúðinn inniheldur bæði Jóhannesarjurtarolíu og Neemolíu, en báðar þessar olíur eru þekktar fyrir græðandi eiginleika og innihalda fjölmættaðar fitusýrur. Úðinn er til dæmis hentugur til að meðhöndla núningsár, hrufllsár, væg brunasár, sár eftir blöðrur, sár eftir inngróna nögl, litla skurði og skrámur.

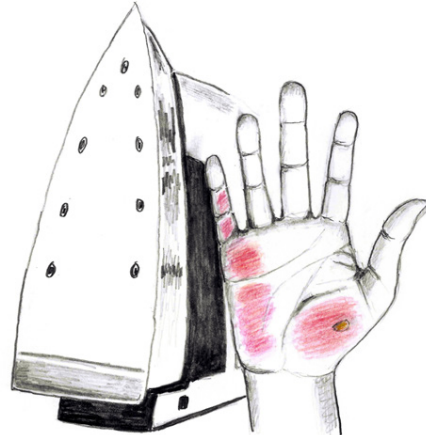
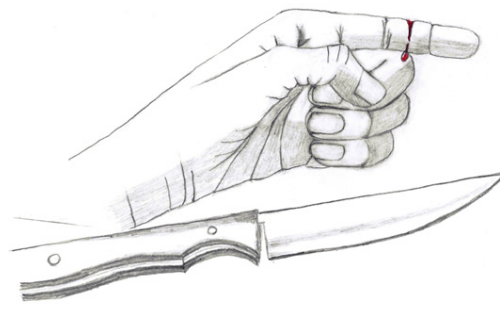
Úðinn er 100 prósent náttúrulegur og án rotvarnarefna. Hann hefur bakteríuhemjandi eiginleika og samverkandi áhrif olíanna flýttir fyrir sáragræðslunni.

Sáraúðinn er CE merkt lækningavara og er nú þegar fáanlegur í apótekum.



Wound sáraúðinn er einfaldur og þægilegur í notkun

- Hreinsið sárið vel með hreinu vatni og hristið brúsann vel.
- Úðið úr fimm til tíu sentimetra fjarlægð á húð og umhverfis sárið.
- Hyljið með sáraumbúðum sem henta hverju sinni.



Varð eins og nýr

Ég var þrettán ára þegar sóríasis fór fyrst að láta á sér kræla. Þessi hvítleiði sjúkdómur kom svo og fór næstu árin en þegar ég nálgadist þrítugt fór ástandið að versna til muna," segir Einar Örn Grettisson sem gekk lækna á milli til að fá bót meina sinna og prófaði alls kyns smyrsl og stera sem ekkert bitu á sárin.

„Svo gerðist það að ég fór utan til Svíþjóðar í nám og lifði á dósamat og óhollustu sem fátækur námsmaður. Það gerði allt verra enda hefur lélegt mataræði bein áhrif á sóríasis og þegar verst lét var ég undirlagður af stórum sárum og hrúðri á handleggjum og fótleggjum og hættur að geta sofði á nóttunni fyrir viðstöðulausum kláða. Þá upplifði ég í fyrsta skipti örvæntingu og að sjúkdómurinn olli mér verulegu hugarangri," segir Einar sem hóf



Kremið sló strax á kláðann.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

aftur göngu á milli húðlækna og meltingarlækna í von um lækningu, en hjálpin kom frá móður Einars sem starfar í heilbrigðisgeiranum.

„Mamma hafði heyrt um árangur Psoria-kremsins frá Kerecis og þá var ekki eftir neinu að biða. Ég dreif mig í að kaupa kremið, bar það á sárin í þrjá daga og fann fljótlega mun. Kremið sló strax á kláðann og í dag finn ég ekki fyrir neinu og sef vært allar nætur," segir Einar.

„Sóríasis lýsir sér með slæmum sárum sem líta út fyrir að vera að gróa en gera það ekki. Mann klæjar mikið í þau og hjá mér var þetta komið upp að öxlum og í hársvörðinn líka. Í dag sést ekki á mér að ég sé með sóríasis og það háir mér ekkert. Ef ég finn fyrir einkennum ber ég strax á mig MariCell™ Psoria og finn að allt lagast fljótt og vel. Fyrir mig var MariCell™ Psoria lausnin en það er eina kremið sem hefur virkað á mig alla leið.“

MariCell™ PSORIA meðhöndlar einkenni sóríasis

Kerecis kynnir MariCell™, íslensk húðkrem sem innihalda mOmega-3™ fjölómættaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamið. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávisun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.

MariCell™ kremin eru þróuð af dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og eru framleidd á Ísafirði. Kremin eru notuð til að meðhöndla ýmis húðvandamál,

en á markaði eru fjórar tegundir af MariCell™ kremum sem gefið hafa góða raun.

MariCell™ PSORIA er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri og hreistraðri húð og einkennum sóríasis. Það meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis, dregur úr kláða, losar húðflögur, er rakagefandi og eykur vatnsbindigetu húðarinnar. Kremið inniheldur mOmega-3™ fjölómættaðar fitusýrur og byggir á íslenski einkaleyfavarinni tækni



Söluastaðir: Apótek.

Fyrir auma, rauða og bólgna húð með kláða



XMA

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða



PSORIA

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis

með mOmega3™

Fyrir sprungna hæla og fótasigg



FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Fyrir bólur á upphandlegg, rakstursbólur og inngróin hár



SMOOTH

Meðhöndlar bólur á upphandlegg, lærum eða lendum. Minnkar líkur á inngrónum hárum.

með mOmega3™

Lasagna á nokkra vegu

Lasagna er alltaf vinsæll réttur. Það er hægt að gera ýmsar útgáfur af lasagna og breyta frá hinu venjulega þar sem notað er nautahakk. Grænmetislasagna er til dæmis mjög gott og bragðmikið.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hægt er að gera mismunandi útgáfur af lasagna og um að gera að prófa sig áfram. Hér eru nokkrar hugmyndir að mjög góðu lasagna fyrir alla fjölskylduna. Afgangur af lasagna er upplagður matur til að hafa með sér í nesti.

Grænmetislasagna

Fyrir 4-6

2 stórir laukar, smátt saxaðir

4 stórar gulrætur, sneiddar

6-8 stórir sveppir, sneiddir

1 búnt spergilkál, skorið í bita

1 lítið blómkaálshöfuð, skorið í bita

1 dós hakkaðir tómatar

1 dós tómatakraftur

1 dós kotasæla

2 hvítlauksrif, pressuð

4 tsk. óreganó

3 tsk. basil

1 tsk. timian

salt og pipar eftir smekk

2 dl vatn

1 tsk. rauðvinsedik

1 grænmetisúputeningur

Laukur, gulrætur, brokkólí, sveppir og blómkaál svissað aðeins í ólífuolíu á pönnu með kryddinu. Allt hitt sett út í og látið krauma í hálfra klukkustund.

Ostasósa

30 g smjör

3 msk. hveiti

5-6 dl mjólk

200 g rjómaostur

Sósan er bökuð upp eins og

jafningur og rjómaosturinn síðan bræddur út í. Þá er allt sett í stórt eldfast mót, fyrst ostasósan, þá lasagnablöð, grænmetissósan og svo koll af kolli. Efst er gott að strá rifnum osti. Bakað í ofni við 200 gráður eftir leiðbeiningum með pastanu. Það er gott að hafa hvítlauksbrauð með þessum rétti.

Lasagna með spinati, sætum kartöflum og ricotta

Fyrir 6

2 sætkartöflur

2 msk. olía

2 dósir tómatar í bitum

1 msk. hunang

5 hvítlauksrif

500 g ricotta

20 g parmesan ostur

½ tsk. chilli-duft eða flögur

1 msk. fersk salvía

¼ tsk. múskat

2 tsk. salt

3 tsk. pipar

500 g ferskt spinat

1 kúrbítur

100 g rifinn mozzarella

Hitið ofninn í 180°C. Skrælið sætu kartöflurnar og skerið í bita. Sjóðið þar til þær verða mjúkar. Takið vatnið frá og músið bitana. Setjið chilli-duft saman við kartöflumúsina, múskat, pipar og niðurskorna salvíu.

Á meðan kartöflurnar sjóða er hægt að útbúa tómatsósu. Setjið olíu á pönnu og steikið hvítlaukinn. Bætið tómötum við en makið síðan með töfrasprotu. Þá er hunangi bætt saman við, salti og pipar. Blandið ricotta með rifnum parmesan, salti og pipar. Notið ostaskera og skerið kúrbítinn í lengjur.



Lasagna er alltaf gott, hvort sem maður velur að hafa kjöt í því eða bara grænmeti.

Setjið tómatsósu í botninn á eldföstu móti, síðan spinat, kúrbítis-lengjur, sætkartöflumús og loks ricotta. Kúrbíturinn kemur raunar í staðinn fyrir pastablöðin en auðvitað má nota þau líka ef fólk vill. Endið á ricotta í efsta lagi og stráið mozzarella yfir. Bakast í ofni í 20-30 mínútur.

Lasagna með kjúklingahakki

Fyrir 8

400 g kjúklingahakk

1 laukur

2 hvítlauksrif



Lasagna með spinati og ricotta er mjög góð uppskrift.

2 msk. olía
1 dós tómatar í bitum
1 dl vatn
½ kjúklingateningur
1 tsk. óreganó
1 tsk. sykur
Salt og pipar
Lasagnaplötur
Rifinn ostur

¼ tsk. kanill
Salt og pipar
Hvít sósa með lasagna
2 msk. hveiti
4 dl mjólk
1 tsk. múskat
½ tsk. salt
½ tsk. pipar, hvítur
1 dl rifinn ostur

Steikið kjúklingahakkið á heitri pönnu og takið síðan til hliðar. Steikið því næst lauk og hvítlauk. Hellið tómötunum yfir og vatninu. Þá er kjúklingateningurinn settur út í ásamt óreganó, salti, pipar og sykri. Bætið kjötinu við og látið allt malla í tíu mínútur.

Leggið lasagnaplötur á milli kjötsóunnar, lag fyrir lag og stráið rifnum osti yfir.

Bakið í ofni eins og segir á leiðbeiningum á pastaumbúðum.

Tómatsósa fyrir lasagna

Ef þið viljið gera lasagna með nautahakki er hér mjög góð lasagnasósa.

2 dósir tómatar í bitum
2 msk. tómaturé
2 laukar, smátt skornir
4 hvítlauksrif, smátt skornir
6 sveppir, skornir í sneiðar
2 rifnar gulrætur
1 sellerírót, rifin
1 chilli-pipar án fræja
2 tsk. chilli-duft
1 tsk. cumin
2 msk. ferskt óreganó, smátt skorið

Hitið ofninn í 200°C. Steikið lauk og hvítlauk. Bætið síðan gulrótum, sveppum, sellerírót og chilli-pipar á pönnuna og steikið allt saman. Bætið kryddum saman við, tómötum og tómaturé.

Látið sósunu malla í um það bil 15 mínútur. Bragðbætið með salti og pipar. Ef notað er nautahakk er það steikt á annarri pönnu og sett saman við á eftir tómötunum.

Búið til hvíta sósu með því að hita 2 dl af mjólk. Notið hina 2 dl til að hrista upp í hveitinu svo það þykkist. Hrærið blönduna út í heitu mjólkina og látið sjóða í tvær mínútur. Hrærið stöðugt á meðan sósan þykknar svo hún verði jöfn og fin. Bætið múskati, salti og hvítum pipar út í.

Setjið fyrst hvíta sósu, síðan lasagnablöð og loks kjötblönduna lag fyrir lag. Endið á hvíttri sósu og rifnum osti. Ef nota skal grænmeti í staðinn fyrir kjötið er gott að nota kúrbít, sellerí og eggaldin. Þá er sósan kjötlaus en niðurskorna grænmetinu er raðað á milli. Bakið í um það bil 30 mínútur.

Vítamíndagar í Apótekararanum

20-40% afsláttur af öllum vítamínunum og bætiefnum

Tilboð gilda til 24. október

Kakó Collagen Latte

1 bollí heitt kaffi eða soðið vatn
skvettu af mörndlumjólk
½ msk kakóduft
½ tsk kanill
1 msk Collagen Peptides frá Now
½ msk chia-fræ
3 dropar English Toffee Stevia frá Now
½ msk MCT Oil Mocha Chocolate eða Vanilla Hazelnut frá Now
nowfoods.is



Uppskrift eitt Ásdísí grasalækni, grasalækni.is

apotekarinn.is

Apótekarinn⁺
- lægra verð

Fyrir okkur
sem fögnum
haustinu



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í yfir 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Fimm ráð fyrir flutninga

Það finnst engum auðvelt eða skemmtilegt að flytja og yfirleitt gerir fólk það með svo löngu milli-bili að margar góðar lexíur gleymast á milli skipta. Hér eru fimm ráð sem er gott að hafa í huga.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Það er óskaplega mikið mál að flytja og á öllum stigum ferlisins þarf að leggja á sig mikla vinnu og taka ýmsar erfiðar ákvarðanir. Þá er ekki verra að hafa nokkrar ágætar reglur til hliðsjónar sem geta hjálpað manni, flýtt fyrir og sparað erfiði. Vefurinn freshome.com birti nokkrar góðar ráðleggingar sem er vert að hafa í huga þegar kemur að því að flytja og skreyta nýja slotið.

Þú þarft ekki að taka allt með

Þegar maður flytur áttar maður sig á því að maður á miklu meira af dótí en maður hélt og að mikið af því hefur ekki verið notað lengi, jafnvel árum saman. Það kostar tíma, orku og peninga að flytja allt þetta dót, þannig að það borgar sig að hreinsa vel út áður en hafist er handa við flutningana.

Það er of mikil vinna að losa sig við allt aukadótið og pakka því sem er eftir í einum rykk. Það borgar sig að nálgast þetta sem tvö ólík verkefni og byrja að taka til og hreinsa út nokkrum vikum áður en flutningar hefjast. Þá verður miklu minna mál að pakka niður.

Húsgögn passa misvel í ólíkar íbúðir

Margir lenda í vandræðum með að láta gömlu húsgögnin passa í nýju íbúðina. Þess vegna borgar sig að kaupa húsgögn sem eru í klassískum stíl, hlutlausum litum og skiptast í einingar, svo þau passi í ólík herbergi. Svo er hægt að nota áberandi eða litsterka skrautmuni til að gefa húsgögnunum smá fútt.

Það er mun ódýrara að kaupa litrika aukahluti en að þurfa að kaupa nýjan sófa af því að sá gamli hentar ekki stílnum í nýrri íbúð.

Pung húsgögn eru ekki vinur þinn

Hér áður fyrr voru bein tengsl milli þyngdar og gæða þegar kom að húsgögnum, en það hefur breyst vegna framfara í framleiðslu og hráefnanotkun. Það er líka eiginlega sama hversu fallegur hann er, niðþungur sófi verður fljótt miklu minna spennandi þegar maður neyðist til að burðast með hann upp og niður stiga.



Það finnst fáum gaman að burðast með þung húsgögn, svo það er gott að reyna að kaupa létta og meðfærilega muni.

MYNDIR/GETTY



Það getur verið flókið verkefni að flytja þannig að rétt vinnubrögð geta sparað mikla vinnu.

Í stað þess að þurfa að velja fyrir þér hvort þú viljir frekar henda stóru húsgögnunum en að flytja þau er best að hafa þetta í huga þegar húsgögnin eru keypt. Lífið verður auðveldara ef maður reynir að kaupa vönduð húsgögn úr léttum efnum, líka þegar þú þrífur eða breytir skipulaginu heima hjá þér.

Settu allt upp með besta móti

Það kemur stundum fyrir þegar fólk er að selja heimilið að það fellur fyrir því upp á nýtt. Þegar búíð er að laga til og heimilið skartar sínu fegursta til að sýna það kemur oft í ljós að það er fállegra en fólk hafði vanist. Með tímanum getur viðhald farið forgörðum og ýmsir ósýðir myndast í umgengni.



Það borgar sig að ganga sem best frá sem allra fyrst, svo maður endi ekki með að garfast í hálfuppsettri íbúð.

Þegar maður raðar og setur upp nýtt heimili er engin ástæða til að reyna ekki að láta það líta út eins og fyrirmýndarheimili, í stað þess að láta hlutina bara ganga upp og ætla svo að hugsa um þetta síðar. Það borgar sig að ganga vel frá öllum hlutum og skreyta hvert einasta heimili með réttri blöndu af aukahlutum og litasamsetningum.

Þá þarf bara að viðhalda því. Svo er hægt að kveikja á ilmkerfum og njóta heimilisins í sinni bestu mynd í stað þess að vera að vandræðast í hálfuppsettu húsnæði vikum eða jafnvel mánuðum saman.

Sinntu viðhaldsvinnu strax

Þessi ábending rímar við þessa hér á undan. Það er algengt að fólk klári seint að opna síðustu kassana eða sé með einhverju ókláruðu viðhaldsverkefni löngu eftir að það flytur inn í nýja íbúð.

Það borgar sig að ráðast strax í öll þessi verkefni og afgreiða þau áður en lífið fer aftur í fastar skorður. Helst ætti vinna við heimilið að klárast áður en flutt er inn, en þegar það er ekki í boði borgar sig samt að ganga í þessi mál sem allra fyrst, áður en húsgögn og dót eru um allt og aðrar skyldur byrja að kalla.

Takið allt upp úr kössunum eins fljótt og hægt er og ef ykkur langar endilega að mála eitthvað herbergi en hafið ekki orku eða tækifæri til að klára það allt er hægt að stytta sér leið með því að mála bara einn áberandi vegg, það eitt getur gert rosalega mikið fyrir herbergi.

ENDURSKOÐUN OG BÓKHALD

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Endurskoðun og bókhald kemur út föstudaginn 4. október

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími: 550-5652 /arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Kynheilsa þarf ekki að vera feimnismál

Í tilefni þess að LÍF styrktarfélag er 10 ára, hafa LÍF og Florealis tekið höndum saman til að vekja athygli á heilsu og kynheilbrigði kvenna undir slagorðinu „Njóttu þess að vera kona!“.

Við ákváðum að fara af stað með vörulínu sem styður heilbrigði kvenna vegna þess að okkur fannst vanta áreiðanlegar og viðurkenndar lækningavörur til að meðhöndla algeng einkenni sem konur upplifa,” segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis. „Það er svo margt sem tengist okkur konum sem enginn þorir að tala um. Við viljum opna betur umræðuna um heilbrigði kvenna og auka fræðslu. Líkami okkar breytist mjög mikið yfir ævina og stundum áttum við okkur ekki á því hvað er að gerast. Það eru tímabil í ævi hverrar konu þar sem að hún upplifir einkenni sem tengjast breytingum, hvort sem það er vegna meðgöngu eða tíðahvarfa. Mörg þessara einkenna eru óþægileg og hafa áhrif á líf okkar og líðan. Þetta á til dæmis við um þurrk í leggöngum og hitakóf sem margar konur upplifa í tengslum við tíðahvörf. Svona einkenni geta haft veruleg áhrif á daglegt líf en eru því miður lítið rædd,” segir Sandra Mjöll.

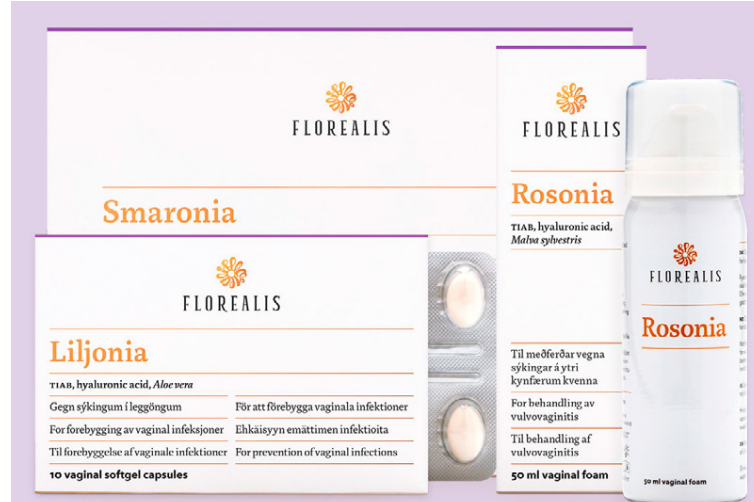
Gefa til LÍF

Sandra segir að Florealis vilji opna umræðuna um heilsu kvenna og stuðla að fræðslu. Því lá beint við



Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis, segir að það sé svo margt sem tengist heilsu kvenna sem enginn þorir að tala um.

að fara í samstarf við Líf styrktarfélag á 10 ára afmæli félagsins. LÍF er styrktarfélag kvennadeildar Landspítalans og hefur stutt ræki-lega við starfseminna þar síðasta áratuginn t.d. með kaupum á tækjum og umbótum á aðstöðu. Starfsemi þeirra hefur bætt aðbúnað fyrir fjölda kvenna sem leitað hafa á deildina í tengslum við meðgöngu og fæðingu eða vegna meðferðar á kvensjúkdómum. Þess má geta að meirihluti íslenskra fjölskyldna leitar til deildarinnar



„Við viljum opna betur umræðuna um heilbrigði kvenna og auka fræðslu.“

á einhverjum tímamarki. Núna stendur LÍF fyrir söfnun svo hægt sé að endurnýja vöggurnar á fæðingarvaktinni og sængur- legudeildinni, sem og skilrúm og

naudsýnleg tæki á kvenlækninga- deildinni. Florealis styður við LÍF með því að gefa 15% af hverri seldri kvenvöru frá fyrirtækinu beint til LÍFs fram til 15. október.

Einstakar vörur fyrir konur

Florealis býður upp á þrjár viður- kenndar lækningavörur til að meðhöndla vægar sýkingar, þurrk og önnur óþægindi á kynfærum kvenna sem eru mjög algeng. Vörurnar heita Smaronia, Liljonia og Rosonia og eru fáanlegar í flestum apótekum landsins.

„Smaronia-gelið er sérstaklega vinsælt hjá konum sem upplifa þurrk í leggöngum og þá oft í tengslum við tíðahvörf. Ólíkt öðru geli er það ekki einungis mjög rakagefandi heldur styður einnig uppbyggingu heilbrigðrar slím- húðar í leggöngunum og dregur úr eymslum,” segir Sandra. „Liljonia eru hins vegar mjúk hylki til að setja í leggöng þegar grunur er um sýkingu. Liljonia-hylkin draga úr sviða og ertingu í leggöngum, vinna gegn sýkingum og koma á jafnvægi í náttúrulegri flóru leg- ganganna. Hylkin eru í þægilegri stærð og auðvelt að koma þeim fyrir. „Sú kvenvara sem hefur verið best tekið er Rosonia, en það er froða sem er borin á ytri kynfæri og dregur mjög fljótt úr kláða, sviða og ertingu á svæðinu ásamt því að vinna gegn vægum sýkingum. Rosonia virkar einnig vel á rakstursútbrot og inngróin háir,” segir Sandra að lokum.



FLOREALIS



15%
af sölu
fer til LÍF

FLOREALIS

Smaronia

SIAB, hyaluronic acid, Trifolium pratense

Við þurrki og rýrnun í leggöngum

For vaginal tørrhet og atrofisk vaginitt

For vaginal tørrhet og atrofisk vaginitis

7 pcs. (5 ml) vaginal gel with applicator

För vaginal torrhet och atrofisk vaginit

Me emättimen kuivuus ja atrofisen vaginitti

For vaginal dryness and atrophic vaginitis

Njóttu þess að vera kona!

Smaronia

– Náttúrulegt gel við þurrki í leggöngum

- Byggir upp heilbrigðan vef og dregur úr þynningu slímhúðar
- Minnkar kláða, sviða, þurrk og særindi í leggöngum
- Náttúruleg innihaldsefni án viðbættra hormóna

15% af hverri seldri vöru á tímabilinu 15.09.19 – 15.10.19 renna til styrktar LÍF styrktarfélags





Justin Bieber og Hailey Baldwin giftu sig í fyrra og ætla aftur að ganga í það heilaga með heljarinnar brúðkaupsveislu.

Gifta sig aftur

Hailey og Justin Bieber giftu sig leynilega í New York í fyrra en nú ætla þau að gifta sig aftur með heljarinnar veislu. Vinum og ættingjum verður boðið. Hailey bauð vinkonum sínum í veglegt gæsapartí í vikunni þótt hún sé þegar gift kona. Meðal gesta var ofurfyrirsætan Kendall Jenner. Í partíinu var Hailey með ódyrt brúðarslör frá Oh Polly. Vinkonurnar voru duglegar að deila myndum á Instagram frá djamminu.

Hailey og Justin giftu sig þremur mánuðum eftir að þau kynntust til að geta stundað kynlíf, eftir því sem hún segir. Á meðan Hailey skemmti sér í gæsapartíinu birti Justin mynd á Instagram síðu sinni af bleikum smóking. Hann bað fylgjendur um að hjálpa sér að velja brúðkaupsfötin. Eftir því sem tímariti People segir verður brúðkaupið í South Carolina 30. september.



Stórafmæli

Plötubúðin Lucky Records fagnar um þessar mundir 10 ára afmæli og af því til efni verður blásið til veislu í dag. Þetta er stórmerkilegur áfangi en á sama tíma og geisladíska- og plötumarkaðurinn er að hrynja á heimsvísu nýtur Lucky Records bæði mikilla vinsælda og virðingar og hefur oft komist á lista yfir bestu plötubúðir í heimi.

Búðin, sem staðsett er á Rauðarárstíg 10, opnar klukkan 11 og upp úr hádegi tekur við þétt dagskrá þar sem meðal annars plötusnúðar og hljómsveitir sýna listir sínar. Þá verður boðið upp á veitingar frá Ölgerðinni og eru áhugasamir eindregið hvattir til þess að mæta og fagna þessum merkilega áfangi.

Vinsælustu merkjaskórnir

Þótt Michael Kors sé kannski þekktastur fyrir handtöskurnar sínar þá er hann öflugur í mörgu öðru. Skórnir hans eru til dæmis mjög eftirsóttir. Sem dæmi má nefna að flatbotna skór frá Michael Kors voru þeir mest seldu í Bretlandi á síðasta ári af öllum merkjaskóm. Skórnir kosta 90 pund eða rúmar þrettán þúsund krónur þar í landi sem þykir ekki mikið fyrir hönnunar-

vöru. Þeir eru ekki bara vinsælir í verslunum heldur einnig á Instagram. Skónum var deilt 28 þúsund sinnum á viku á meðan næst-vinsælustu skórnir sem eru frá Valentino og kosta 650 pund var deilt 11 þúsund sinnum.

Í þriðja sæti voru hælaskór frá Manolo Blahnik sem kosta 775 pund og fengu vinsældir sínar í gegnum bíómyndina Sex and the City. Í fjórða sæti voru lághæla-

skór frá Salvatore Ferragamo sem kosta 400 pund. Í því fimmta eru sandalar frá Saint Laurent sem kosta 600 pund, í sjöunda sæti eru stígvél frá Chloe á 850 pund, í sjöunda sæti Jimmy Choo hælaskór á 450 pund, í áttunda sæti eru hælaskór frá Christian Louboutin á 495 pund, í níunda sæti voru stígvél frá Stuarts Weitzman og í því tíunda mokkasínur á 540 pund frá Gucci.



Vinsælustu skórnir.

TILBOÐ

SÚPA OG FJÓRIR RÉTTIR

Kjúklingur í karrýsösu

Núðlur með grænmeti

Djúpsteiktur rækjur með súrsætri sösu

Lambakjöt í piparsösu



Tekið með heim

1.890 kr. (á mann)

Borðað á staðnum

2.200 kr. (á mann)



Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á

www.kinahofid.is



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi

www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



MINI COUNTRYMAN S E PLUG-IN-HYBRID 4X4! RAFMAGN OG BENSÍN.

TILBOÐSVERÐ STGR 4.490þ! 4.850þ í skiptum. Sem nýr! Nýskr 5.2018! Ekinn aðeins 7 þ km! Leður/tau. 18"álfelgur, Sjálfsk, ofl. Sjá www.plugin-hybrid.is

Bílagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur 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 GALLERÍ



NÝR MMC OUTLANDER PHEV PLUG-IN HYBRID RAFMAGN OG BENSÍN, BETRA VERÐ OG FLEIRI AUKAHLUTIR!

400.000 undir listaverði og þú færð að auki: Sóllúgu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Verð 5.090þ. Sjá www.mmc.is

Bílagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

Bílar til sölu



FORD TRANSIT '11 - JUMBO TIL SÖLU.

Langur, Háþekja, Diesel, ek. aðeins 99 þ. Km. Stór og glæsilegur með mikla möguleika. Verð aðeins 2.350 m. kr. Vel með farinn dekurbill. S. 868-3144

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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Málarar

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

Til sölu



PÖKKUM FYRIR FRÁBÆRT SUMAR - SJÁUMST Á VERK OG VIT 2020

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

www.normx.is



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorraug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug



Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.

Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.

Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufæðingur
s:662-6625

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. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

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

Viking
VIKING WINDOW AS

Fyrir íslenskar aðstæður



- Álklæddir trégluggar
- Trégluggar



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaléiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Herbergi til leigu, 105 og 107 RVK. S: 860-0360

Til leigu mjög góð 4 herb. 85 fm íbúð að Strandgötu í HFJ. Verð 230.000 Nánari upplýsingar í s. 663 5790

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

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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.kaupumgull.is

Opð mán - fös 11-16,
Skiptholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Til sölu



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

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Kennsla

VANTAR ÞIG EINKAKENNARA Í ENSKU?

Enskukennari með 20 ára reynslu. Get aðstoðað nemendur við Samræmdu prófin, heima vinnu og Business English.

Tölvupóstfangið:
EnglishTutor4help@yahoo.com

TRIBUTE-SHOW
LAUGARDAG KL. 00.00

THE BEATLES

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

www.yakovswell.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.

www.yakovswell.net



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

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Öryggismyndavél fyrir sumarþústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósí og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is



LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál 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 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.

Tímappantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com

og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is