

# HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 17. OKTÓBER 2017

Heilsa



Lea Karítas Gressier er jógakennari og tónheilari sem ástundar hugleiðslu með kakóbaunir frá Gvatemala innan handar. Hún hefur sterka köllun til að opna hjarta sitt og visku fyrir öðrum. ➔6



Hér situr Tinna í handartækinu og Sandra stýrir meðferðinni. MYND/ANTON BRINK

## Laus við erfiða verki, bólгур og bjúg

Tinna Barkardóttir var aðeins 29 ára þegar hún fékk heilablóðfall og lamaðist. Hún hefur náð ótrúlegum bata á stuttum tíma, meðal annars með hjálp þrýstings- og lofttæmisnudds hjá Heilsu og útliti, Hlíðasmára 17 ➔2



MARAPON  
NOW OG  
11GB Á  
3.990 KR.

\*á mánuði

365.is | 365

Tinna segist ekki hafa trúað því hversu fljótt hún fann mun eftir að hún byrjaði meðferðina hjá Heilsu og útliti. „Tækin sem ég fer í heita Vacusport og Vacumed. Eg hef lengi verið í endurhæfingu eftir heilablóðfall og þjálfari minn benti mér á þessi tæki þar sem virkni líkamans virtist sein, ég var bæði með mikla verki og bjúg. Eg er allt önnur manneskja eftir að ég byrjaði meðferðina, það er alveg ótrúlegt hvað þetta hefur gert mér gott. Áður en ég byrjaði hafði ég enga trú á að þetta myndi hjálpa mér,“ segir Tinna. „Verkirnir hafa minnkað, kippir sem ég var með í höndum hafa sömuleiðis minnkað mikið og bjúgurinn er horfinn. Vöðvarnir eru auk þess slakari. Eg var með kreppta fingur og átti erfitt með að rétta þá. Núna hefur það lagast mikið. Eg fann strax mun eftir fyrstu meðferðina en eftir fimm skipti var ég farin að finna verulega mikinn mun á mér. Það er óskiljanlegt að svona tæki séu ekki á spítölum og endurhæfingastofnunum,“ segir Tinna og bætir við: „Ég er svo margfalt betri til heilsunnar núna.“

### Lá ósjálfbjarga á baðgólfinu

Í sumar eru tvö ár frá því hún féll niður á baðgólfinu heima hjá sér með heilablóðfall. Tinna bjó ein og það var ekki fyrir en tæpum sjö tímum síðar sem faðir hennar braust inn og gat bjargað henni. Hún lamaðist en var ákveðin í að komast upp úr hjólastólum. Tinna lagði í sig erfiða endurhæfingu og var á Grensás í tíu mánuði. „Í dag er ég laus við hjólastólinn en er enn í uppbyggingu. Mér finnst tækin hjá Heilsu og útliti hafa flýtt fyrir bataferlinu. Eg er mjög þrjúsk og hef komist langt á því,“ segir hún. „Ég fékk hins vegar enga andlega aðstoð á Grensás sem ég hefði þurft. Það er þungbært áfall að lenda í alvarlegum veikindum,“ segir hún. „Eftir svona lífsreynslu lítur maður lífið allt öðrum augum.“

Eftir að Tinna fékk heilablóðfall kom í ljós að hún var með hjartagalla, gat á milli gátta. Hún segist hafa farið til læknis, innkirtla-sérfræðings, stuttu áður en hún veiktist. „Ég komst ekki í skó vegna bjúgs á fótum. Mér var bent á að láta athuga með þennan bjúg og hlýddi því. Því miður setti lækniinn mig ekki í rannsókn heldur hreytti í mig; „Það eru margar konur með bjúg!“ Síðan var ég spurð á spítalanum hvort hjartað hefði ekki verið athugað hjá mér út af öllum þessum bjúg í líkamanum,“ segir hún. „Líf mitt gjörbreyttist á einni svipstundu þegar ég veiktist. Eg var samt alltaf ákveðin í því að ná mér og það hefur gengið framur öllum vonum. Eg mun halda áfram á sömu braut,“ segir Tinna. Þegar hún lá á spítalanum missti starfsfólk hana með þeim afleiðingum að hún datt í gólf og



Neðri hluti líkamans í Vacu Sport tækinu. MYND/ANTON BRINK

ökklabrotnaði illa ofan í lómunina. „Það safnaðist mikill bjúgur á þetta svæði en ég er svo miklu betri eftir að ég fór í tækin hjá Heilsu og útliti.“

### Hundrað prósent ánægð

„Ég get mælt hundrað prósent með þessari meðferð hjá Heilsu og útliti. Þetta getur hentað öllum sem lenda í einhvers konar meiðslum, jafnt íþróttamönnum sem öðrum. Einnig er þetta mjög gott fyrir þá sem þjást af bjúg. Eg ætla að halda áfram í þessari meðferð, það er ekki spurning. Það er magnað hvað þetta tæki getur gert. Ef svona tæki væru á Grensás væri hægt að minnka lyfjakostnað til mikilla muna og flýta fyrir bata hjá fólki. Því miður taka Sjúkratryggingarnar ekki þátt í kostnaði við þessa meðferð.“

### Vel þekkt meðferð

Sandra Lárusdóttir einkaþjálfari hefur rekið Heilsu og útliti í þrjú ár. Hún er umboðsmaður fyrir Weyergans og Casmara tækin hér á landi, á Grænlandi og í Fær-

eyjum. Þrjár aðrar stofur bjóða upp á okkar meðferðir en það eru Heilsu- og fegrunarstofa Huldu, Borgartúni 3, Weyergans Studio, Siglufirði, og Heilsa og líðan, Akureyri. Tækin eru þýsk og eru notuð á heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi. Þau eiga þrjátíu ára sögu.

Sandra segir að Vacu Sport og Vacamed séu vel þekkt í heiminum en þau voru upphaflega fundin upp fyrir NASA. Geimfarar voru settir í svona meðferð þegar þeir komu úr geimferðum til að þrýstijafna þá. „Þetta er lofttæmisþrýstingur sem eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann. Þetta eru viðurkennd tæki sem hraða mjög bataferli og endurhæfingu eftir slyss, aðgerðir eða einhvers konar meiðsli. Afreksfólk í íþróttum hefur notað þessa aðferð og sömuleiðis atvinnumenn í fótbolta, íshokki og ruðningi. Tækið losar fljótt um bólgur og bjúg. Þetta virkar alveg ótrúlega vel og maður er stundum hissa á þeim undra-verða árangri sem tækin gefa,“ segir Sandra.

### Frábær reynsla

Fyrir fjórum árum ákvað Sandra að hætta að vinna sem einkaþjálfari og helga krafta sína því að aðstoða fólk heilsufarslega. „Mig langaði alltaf í lækisfræði. Þegar ég las um þessi tæki fannst mér mikið til þeirra koma. Eg hringdi í framleiðandann sem bauð mér að koma og kynna tækjunum. Ég tók vinkonu mína með mér sem nýlega hafði fengið hjartaáfall. Við prófuðum tækin og urðum undrandi á hversu góð áhrif þau höfðu. Ég sannfærðist um að ég gæti boðið upp á þessa þjónustu þótt ég væri ekki lækni. Starfsemi minni var strax vel tekið og hún hefur undið upp á sig. Reynslan hefur einungis verið frábær.“

Meðferðin er algjörlega sársaukalaus. Hún hentar til



Kona sem er 87 ára og þjádust af miklum bjúg á fæti kom í meðferð hjá Heilsu og útliti.



Eftir sex skipti í tækinu var bjúgurinn að mestu horfinn.

„Ég get mælt hundrað prósent með þessari meðferð hjá Heilsu og útliti. Þetta getur hentað öllum sem lenda í einhvers konar meiðslum, jafnt íþróttamönnum sem öðrum. Einnig er þetta mjög gott fyrir þá sem þjást af bjúg.“

Tinna Barkardóttir

dæmis vel fyrir þá sem hafa nýlega farið í aðgerðir vegna vandamála í liðum. Einnig þeim sem eru með bólgur í handleggjum, hnakka eða öxlum. Þá hefur meðferðin mikið verið notuð á sjúkrahúsum í Þýskalandi við bólgu sem myndast eftir brjóstnám. Meðferðin hefur sömuleiðis gagnast mjög vel gegn krónískum verkjum. Í boði eru mismunandi aðferðir sem henta ólíkum vandamálum. Hver meðferð tekur á milli 25-40 mínútur. Mælt er með tíu skiptum til að ná góðum árangri.“

Nánari upplýsingar má fá hjá Heilsu og útliti, Hlíðarsmára 17, Kópavogi, sími 562 6969. Á heimasíðunni heilsaogutlit.is og á Facebook.

## Ekki kvefast í fluginu



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.



ZYMETECH

# Gengur og hleypur án verkja

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældunum og fjölgar þeim stöðugt sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbættiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það að sögn Hrannar Hjálmarsdóttur, heilsumarkþjálfara hjá Artasan, öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. „Nutrilenk Active smyr stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgeyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það getur hjálpað gegn brjóskefsvæðun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss.“



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Byggingarefni brjóskefva

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af þessum efnunum. „Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest og henta fólki á öllum aldri,“ upplýsir Hrönn

## Get hlaupið og gengið fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári síðan og hefur líf hans og liðan gjörbreytt í kjölfarið:

3 mánaða skammtur



„Það er NUTRILENK að þakka að ég get hlaupið og gengið fjöll án þess að hafa áhyggjur af verkjum.“

Jóhann Gunnarsson, sölustjóri hjá Pennanum

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir um það bil fimm árum var ég alltaf með verki í hnjúnum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir um það bil ári síðan byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Í sumar kláraði ég hálf maraþon og fjallahlaup án verkja og þetta þakka ég NUTRILENK.“

## Hagstæð kaup

Nutrilenk Gold hentar flestum þeim sem þjáist af brjóskefsvæðingu og verkjum í liðum og liðamótum.

Það er til í 90 og 180 töflu glösum og er stóra glasið afar hagstætt í innkaupum því það getur enst í allt að þrjá mánuði.

Til að byggja upp liðbrjóskefni er mikið atriði að hlaða líkamann upp og taka inn 2 töflur 3 sinnum á dag í 2 til 3 vikur og minnka svo skammtinn niður í 2-3 töflur daglega eftir þann tíma. Fólk finnur gjarnan breytingu/léttu eftir um tíu daga en sumir þurfa allt upp í 30 daga.



Jóhann var orðinn svo þjáður að hann gat varla stigið í fótinn. Nú getur hann tekið þátt í hlaupum án verkja. MYND/ANDRI MARINÓ

## PRÓGASTRÓ GULL

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega kvilla til lélegrar þarmaflóru.

Kannast þú við:

- Meltingarvandamál
- Magaónot
- Uppþembu
- Erfiðar hægðir
- Sveppasýkingar eða önnur húðvandamál

Prófaðu öflugu Prógastró Gull gall- og sýrupólum mjólkursýrugerlana sem margfalda sig í þörmunum. 15 milljarðar góðgerla í hverju jurtafylki sem hentar öllum, líka vegan.



2 mánaða skammtur



Þátttakendur læra meðal annars að hnoða, blása og losa aðskotahluti úr öndunarvegi.

# Þekking sem allir ættu að hafa

Lögreglumaðurinn Guðmundur Ingi Rúnarsson hefur þróað skyndihjálparnámskeið fyrir fólk sem annast ung börn í samvinnu við ljósmóðurina Hallfríði Kristínu Jónsdóttur. Þar er farið í endurlífgun, hvernig á að losa aðskotahlut úr öndunarvegi, hvernig á að bregðast við krampa og fleira.

Vera Einarsdóttir  
vera@365.is



Guðmundur starfar sem rannsóknarlögreglumaður hjá tæknideild lögreglunnar. Hann er jafnframt menntaður í sjúkraflutningum og hefur haldið fjölda skyndihjálparnámskeiða fyrir Rauða krossinn. „Fyrir nokkrum árum vaknaði sú hugmynd hjá mér og eiginkonu minni, Árelíu Oddbjörnsdóttur, sem starfar á slysadeildinni í Fossvogi, að sniða skyndihjálparnámskeið fyrir foreldra ungra barna, afa og ömmur, systkini, barnaþjálfur og aðra sem annast börn, enda vitum við bæði hve mikilvægt er að þessir umönnunaraðilar hafi góðan skyndihjálpargrunn. Því til stuðnings og til að bæta innihaldið leituðum við svo í viskubrunn ljósmóðurinnar Hallfríðar Kristínar Jónsdóttur og hönnuðum námsefnið í samvinnu við hana. Við byrjuðum með ákveðinn kjarna sem við höfum síðan þróað í takt við áhuga þátt-

takenda og þær spurningar sem hafa vaknað,“ upplýsir Guðmundur.

Hann segir aðaláherslu á endurlífgun og hvernig á að fjarlægja aðskotahlut úr öndunarvegi en það vilja flestir fræðast um. „Þá er farið yfir hvernig bregðast skal við hitakrampa, blóðnös, blæðingum, bruna og beinbrotum svo eitthvað sé nefnt. Sömuleiðis hvað skal gera ef börn gleypa smápeninga, perlur, segul, batterí, lyf eða eitrefni,“ upplýsir Guðmundur. Hann fer auk þess sérstaklega í hvernig tryggja skal öryggi á heimilum til að koma í veg fyrir slys en í mörgum tilfellum þarf fólk að endurhuga ýmislegt þegar litil börn koma til. „Þeir sem hafa búið lengi á sama stað eiga það til að verða svolítið samdauna heimilinu og gleyma að spá í lausu kommóðuna, gardínuböndin eða blöndunartækin. Ég reyni að minna á þetta helsta og hvaða varúðarráðstafanir þarf að gera.“

Hvert námskeið endar svo á verklegum tilraunum. „Ég er með kennsluútkkur til afnota og læra



Það sem vakir fyrir Guðmundi er að koma mikilvægum upplýsingum til foreldra og annarra aðstandenda barna og að þeir geti gert sitt til að bjarga lífi, gerist þess þörf.

Þátttakendur að hnoða, blása og losa aðskotahluti. Í lokin gefst svo yfirleitt alltaf tilefni til umræðna.

Guðmundur segir lagt upp með að hafa námskeiðin stutt og hnitmiðuð og kennsluna lifandi. „Foreldrar ungra barna hafa ekki

endilega mikinn tíma og eiga sumir erfitt með að skjótast frá. Við reynum því að halda okkur við tvo og hálfan tíma og bjóðum þeim sem vilja að taka börnin með.“ Aðspurður segist Guðmundur bæði nýta persónulega reynslu og reynslu úr námi og starfi til kennslunnar en hann hefur farið í óteljandi endurlífganir á bæði börnum og fullorðnum og komið að alls kyns slysum starfs síns vegna. „Þá á ég von á mínu þriðja barni og þó ég þekki hætturarnar og kunnir skyndihjálpargerðir gera slysin ekki alltaf boð á undan sér. Mér finnst ég því hafa upplifað flest með mín eigin börn eða allt frá því að það standi í þeim yfir í það að þau brenni sig á súpupotti eða detti niður úr talsverðri hæð.“

Guðmundur segir markmiðið með námskeiðinu að koma mikilvægum upplýsingum til foreldra og annarra aðstandenda barna, að þeir verði öruggari í umönnun sinni og geti gert sitt til að bjarga lífi gerist þess þörf. „Við fjöllum um hvernig er best að bregðast við í hinum ýmsu aðstæðum en ekki síður hvernig á ekki að

bregðast við,“ segir Guðmundur, en margir kannast við paník-ástandið sem gripur um sig þegar eitthvað hendir börn. Guðmundur segir það þó yfirleitt ekki til bóta. „Þegar barn stendur á öndinni eða meidir sig af því að gerði eitthvað sem var bannað þarf það á einhverju allt öðru en óskrandi eða reiðum foreldrum að halda.“

Námskeiðið er haldið í sal Lög- reglufélags Reykjavíkur að Brautarholti 30. „Ég leita bara í heimahagana og þannig næ ég líka að halda verðinu niðri,“ segir Guðmundur, en aðgangur er 3.500 krónur. „Hugmyndin er að fólk geti komið inn af götunni og sótt sér þessa nauðsynlegu þekkingu sem æskilegt væri að sem flestir hefðu. Þá höfum við boðið upp á námskeið fyrir mömmuhópa og úti á landi, allt eftir eftirspurn og óskum.“

Nánari upplýsingar er að finna á facebook undir: Fyrstahjálpar GiR/ Börn og skyndihjálpar, fyrir foreldra og aðstandendur barna.

## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólnum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ

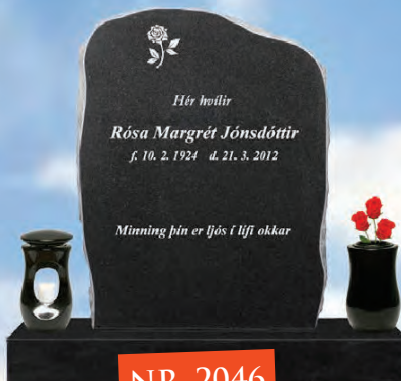
# ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



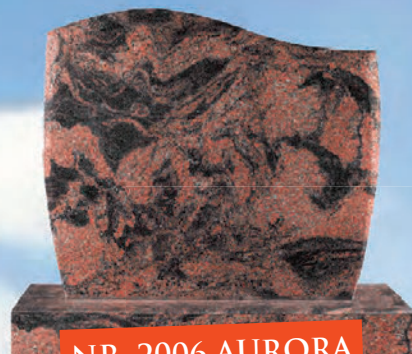
NR. 116-5  
VERÐ KR. 186.000  
~~346.100~~



NR. 2042  
VERÐ KR. 149.900  
~~276.600~~



NR. 2046  
VERÐ KR. 270.220  
~~408.900~~



NR. 2006 AURORA  
VERÐ KR. 265.420  
~~402.900~~



NR. 104 SHANXI BLACK  
VERÐ KR. 329.420  
~~ÁÐUR 482.900~~



NR. 113 PARADISO  
VERÐ KR. 297.420  
~~442.900~~



NR. 2021  
VERÐ KR. 304.620  
~~451.900~~



NR. 115  
VERÐ KR. 369.420  
~~532.900~~



NR. 118 PARADISO  
VERÐ KR. 313.420  
~~462.900~~



NR. 129-3 SHANXI BLACK  
VERÐ KR. 385.420  
~~552.900~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ  
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU  
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

## 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.



MÖRKIN 4,  
REYKJAVÍK

**Graníthöllin**  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS

# Ferðast fram hjá huganum

Lea Karitas Gressier er jógakennari og tónheilari sem ástundar hugleiðslu með kakóbaunir frá Gvatemala innan handar. Hún hefur sterka köllun til að opna hjarta sitt og visku fyrir öðrum.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Ég hef alltaf verið forvitin um hvað býr innra og dýpra með okkur og þyrst í að vita til hvers við erum hér," segir Lea Karitas Gressier sem kennir Kundalini-jóga en er einnig tónheilari og andlegur leiðbeinandi. Lea býður líkama og sál í slakandi og endurnærandi tónferðalag annað kvöld.

„Við lifum í samfélagi sem er á billjón. Æ fleiri þjást af streitu, kvíða og þunglyndi, og þurfa rými til að staldra við, anda og finna hvað er í gangi. Með tónheilun, eða hugleiðslu í tónferðalagi, nær fólk sterkri tengingu við hjartað og sjálft sig og við það nær líkami og sál betra jafnvægi," útskýrir Lea Karitas sem hefur um árabil ástundað djúpa hugleiðslu og tengingu við sitt innra sjálf.

Á tónferðalaginu leggjast ferðalangarnir á teppi þar sem þeir líða áfram undir tónum sem valda algjörrri slökun og koma þeim í samband við undirmeðvitundina.

„Ég nota kristalsskál, tónkvísl og shamaníska trommu, sem allt eru hljóðfæri sem halda utan um ákveðnar tíðni. Þegar leikið er á hljóðfærin fer líkaminn ósjálfrátt að víbra á sömu tíðni og við það slaknar á honum, losnar um streitu og jafnvægi fæst, ásamt velliðan og ró.“

Lea Karitas lofar umbreytandi tónferðalagi.

„Tilgangur kvöldsins er að ferðast fram hjá huganum og inn í óendanlega rýmið; ímyndunaraflíð. Það er sá staður innra með okkur þar sem kyrrðin liggur og rými opnast fyrir endalaus möguleika; hreina tengingu við sköpunina og allt sem er.“

Hún segir tónlist og hljóðfæri hafa mikil áhrif á heilsufar.



Lea Karitas Gressier ætlar í tónferðalag í kvöld með kristalsskál, trommu og tónkvísl sem hafa slakandi áhrif á líkama og sál. MYND/STEFÁN

„Þannig hefur kristalsskálín önnur áhrif en tromman sem gefur okkur jarðtengingu og hjálpar okkur að ná rótarorku á meðan kristallinn nærir hausinn og hjartað," útskýrir Lea Karitas sem er útlærð í því að halda utan um rými tónferðalags fyrir hóp fólks.

„Sjálfrátt ég því að tónlistar- og tíðnimeðferð verði ein markverðasta þróun læknávisindanna. Nú þegar er vísindalega sannað að tón-

list hefur stórbætandi áhrif á heilsu fólks og unnið er að grunnrannsóknunum sem beita ákveðinni tíðni á krabbameinsfrumur sem veldur því að frumurnar hætta að vera illkynja. Mannveran er full af tíðni og orku, sem og allt í umhverfi hennar, og hægt er að hafa áhrif á orkuna með tónum og tíðni sem eiga samhljóm með orku mannsins og hafa bein áhrif á andlegt og líkamlegt heilsufar hans.“

Lea Karitas er líka kakóleiðbeinandi og notar kakóbaunir frá Gvatemala til tengingar við sitt innra sjálf.

„Ég lærði Kundalini-jóga hjá Auði Bjarnadóttur en tónheilun í Gvatemala, þar sem ég kynntist líka kakóbaunum úr regnskógum Gvatemala hjá innfæddum kakóbændum sem hafa tínt þær í þúsundir ára. Kakóbaunirnar eru hrein náttúruafurð, hvorki blandaðar né

erfðabreyttar, og hafa gert ótrúlega hluti í mínu lífi; hjálpað mér að ná innri sátt og opna hjartað gagnvart sjálfri mér og lífinu. Ég kaup þær af kennaranum mínum, laga úr þeim kakóbolla og fer með því í djúpa hugleiðslu.“

Tónferðalag Lea Karitasar fer fram í Lundu 92, klukkan 20 á morgun, miðvikudag. Aðgangseyrir 1.500 kr.

## NÝ SENDING FRÁ MARINA RINALDI



**Tískan**

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

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

## Holt og gott salat

Éf þig langar í létt og gott salat í hádeginu eða að kvöldi er hér uppskrift að salati með blæjueggi (poached egg), en þá er það sodið án skurnar. Með þessu salati er einnig pera og valhnetur sem gerir það einstaklega bragðgott. Ekki er verra að splæsa granatepli út í og gráðaosti, helst hinum ítalska gorgonzola, hann er ekki jafnbragðsterkur og íslenskur gráðaostur. Ef til er afgangur af kjúklingi er frábært að setja hann með. Einnig má bæta í salatið lærperu sem hefur verið vætt í límónusafa og smá salti dreift yfir eða eitnhverju öðru sem til er í ísskápnum. Gott gróft brauð setur svo punktin yfir í-ið.

Það sem þarf:  
2 linsodín egg (blæjuegg)  
Spinat og annað salat úr poka  
2 vel þroskaðar perur  
½ bolli granateplafrae  
Valhnetur eftir smekk  
Kjúklingur ef til er afgangur  
Gorgonzola-ostur  
2 msk. jómfúarolía  
2 msk. balsamedik  
Salt og pipar

Til að gera blæjuegg þarf eftirfarandi:  
Setjið vatn í pott og smá slettufarandi út í vatnið. Látið suduna koma upp. Brjótið eitt egg í skál í einu og setjið eggjð varlega út í sjóðandi vatnið. Það tekur 3



Salat getur verið mjög ljúffengur hádegisverður.

mínútur fyrir eggjð að verða linsodíð. Sumir taka eggjð upp úr og láta það í ísvatn til að koma í veg fyrir að það sodni áfram. Salatið er sett á disk ásamt niðurskornum perum, hnetum, osti, fræjum og kjúklingi ef hann er not-

aður. Hrærið vel saman balsamediki, olíu og salti og pipar. Hellið yfir salatið. Sumum finnst gott að setja valhnetur og parmesan-ost í matvinnsluvél, mauka það saman og strá svo yfir salatið.

# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki



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

SUZUKI UMBODIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is / suzukisport.is](http://Suzuki.is / suzukisport.is)

## bilauppbod.is

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)



## HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



### HLAÐINN AUKABÚNAÐI.

M.BENZ GLE 500 e 4matic AMG. Plug in Hybrid. Árgærd 2016, ekinn 10 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar. Verð 10.900.000. Rnr.223145

Höfðabílar  
Fossháls 27/ Dragháls megin,  
110 Reykjavík  
Sími: 577 4747  
[www.hofdabilar.is](http://www.hofdabilar.is)

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

### Málarar

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

## REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málaramestari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsaviðhald

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

### Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

## Keypt & Selt

### Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Heilsa

### Nudd



Thai- nuddstofan hjá Joom biður Thailenskt heilsunudd. Miðbær, Háaleitisbraut 58-60,2 hæð t.h Pantanir í síma 8923899

## Skólar & Námskeið

### Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andresson.

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

### TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

### Atvinnuhúsnæði

**HÚSNÆÐI TIL LEIGU:**  
Auðbrekka 4 160 fm með innkeyrsluhurð

Nýbýlavegur 4 430 fm með innkeyrsluhurð og vörulyftu

Nýbýlavegur 8 "Portið" 55 fm verslunarbíl

S: 690 3031 og [hafsteinn@lundurfasteignir.is](mailto:hafsteinn@lundurfasteignir.is)

Ábendingahappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



# Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?  
Er hættu á að vatnið leki inn?

1450kr/m

HITAVÍR

Hitavírar bræðir klaka í rennunni og eyða grýlukertum. Til í föstum lengdum.

## Purrktæki

Eru gluggarnir rakir?



Tilboð frá kr 39.990

## Vatnshitablásarar í bílskúrinn



Verð frá kr 69.990



Við erum Vortice á Íslandi  
Úrval af ítölskum gæðum

ishúsið viftur.is  
-andaðu léttar

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

## Atvinnuhúsnæði

## TIL LEIGU:

100 fm skrifstofuhúsnæði í Grafarvogi. Innifalið í leigu þrif, öryggisgæsla og aðgangur að fundarherbergjum og öðrum sameiginlegum rýmum. Næg bílastæði. Vinsamlegast hafið samband við rekstrarstjóra Landbúnaðarháskóla Íslands, s. 4335000

## TIL LEIGU:

315 fm skrifstofuhúsnæði í Grafarvogi. Innifalið í leigu þrif, öryggisgæsla og aðgangur að fundarherbergjum og öðrum sameiginlegum rýmum. Næg bílastæði. Vinsamlegast hafið samband við rekstrarstjóra Landbúnaðarháskóla Íslands, s. 4335000

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

## Hönnun

**icePatent**  
RAFLAGNATEIKNINGAR  
Önnunsmst gerð raflagnateikninga fyrir íbúðir og húseignir.

Upplýsingar í síma 852 2090,  
[IcePatent@outlook.com](mailto:IcePatent@outlook.com)  
[www.IcePatent.is](http://www.IcePatent.is)

## Atvinna

## Atvinna í boði

## VÉLVÍK EHF

óskar að ráða aðstoðarmann í framleiðsludeild. Viðkomandi verða að hafa bílþróf.

Nánari upplýsingar veita Þórður eða Magnús í síma 587 9960.



www.velvik.is

## BAKARÍ / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7-15 og annan hvern lau. 8-14. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.

Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

Mekléjam strádnieku (us) kam ir pieredze darbam ar formám un betonésanu. 7600732 +371 28346292

## Atvinna / Nám

## Blikksmiður / Nemi

Blikksmiðjan Vík ehf. óskar eftir að ráða blikksmið eða starfsmann vanan málmsmið.

Einnig óskum við eftir að ráða nema til starfa.

Umsóknir sendist á [eyjolfur@blikkvik.is](mailto:eyjolfur@blikkvik.is)  
Öllum verður svarað.



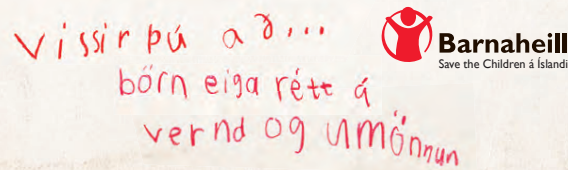
## Til sölu

Atvinnutækifæri -  
Sérverslun til sölu

Símabær hefur starfað í 23 ár og reksturinn skiptist í heildsölu / smásölu og veskjaframleiðslu í Póllandi. Til sölu er sérverslun félagsins við Bæjarlind 1 í Kópavogi en eigandi hyggst starfa áfram við veskjaframleiðslu og heildverslun innanlands.

Með versluninni fylgja sterk vörumerki og gott viðskiptalegt bakland út frá sterkri þjónustusögu auk fjölmargra stækkunarmöguleika sem nafn félagsins býður upp á í nýstandsettu húsnæði með langtíma leigusamning.

Upplýsingar og nákvæma sölulýsingu gefur Gylfi í s: 899-2649 eða [simabaer@simabaer.is](mailto:simabaer@simabaer.is)



## Atvinna



## LAUS STAÐA

Sinfóníuhljómsveit Íslands auglýsir lausa til umsóknar stöðu uppfærslumanns í horndeild frá og með haustinu 2018.

HORNLEIKARI  
STAÐA UPPFÆRSLUMANN

Hæfnispróf fer fram 23. og 24. janúar 2018 í Hörpu.

## Einleiksverk:

## 1. Mozart

W. A. Mozart hornkonsert nr. 4, K. 495, fyrsti kafli með kadensu.

## 2. Strauss

Richard Strauss hornkonsert nr. 1, op. 11, fyrsti kafli.

Umsóknarfrestur er til og með 19. nóvember 2017. Umsóknir, ásamt ferilskrá og fylgiskjölum, skulu berast til Unu Eyþórsdóttur, mannauðsstjóra (starf@sinfonia.is).

Hljómsveitarpartar verða aðgengilegir þátttakendum að minnsta kosti tveimur vikum fyrir hæfnispróf.

Nánari upplýsingar er að finna á vef Sinfóníuhljómsveitar Íslands [www.sinfonia.is](http://www.sinfonia.is) og hjá mannauðsstjóra (starf@sinfonia.is) í síma 898 5017.

Sinfóníuhljómsveit Íslands  
Hörpu – Austurbakka 2  
[sinfonia@sinfonia.is](mailto:sinfonia@sinfonia.is)  
545 2500

SINFONIA.IS

## Atvinna

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARARAR  
- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

## Fasteignir



Kristján Baldursson  
Húsnámsráðgjafi,  
fyrirtæki- og skipta-  
ráðgjafi og leigumátt.  
S: 892 2040

Guðbjörg G.  
Sveinbjörnsdóttir  
Skiptingaráðgjafi,  
Eig. Fasteigna-, Fyrirtæki-  
og skipta- og leigumátt.  
S: 899 9849

Bergþóra Heiða  
Guðmundsdóttir  
Lögfræðingur, Skiptingur,  
Fasteigna-, Fyrirtæki- og  
skipta- og leigumátt.  
S: 779 1329

## OPIÐ HÚS Í DAG

Brúnaland 34 – 108 Reykjavík  
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:30 – 18:00



Glæsilegt og mikið endurnýjað 5-6 herb. raðhús sem er einstaklega vel staðsett í innstu raðhúsalengju í götunni við opið svæði í Fossvoginum. Eignin er 213,5 fm. Þar af er bílskúr í bílskúrlengju 22,2 fm. Suður garður og suður svalir. Verð: 115 millj.

Rauðalækur 69 – 105 Reykjavík  
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:30 – 18:00



Glæsileg og rúmgóð 4ra herbergja hæð við Rauðalæk 69. Eignin er skráð 118,8 fm. Þar af eru tvær geymslur 1,3 fm. og 1,2 fm. Eignin er á efstu hæð í fjögurra íbúða húsi með suður svalir. Verð: 57,5 millj.

Birkiholt 6 – 225 Garðabær  
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:30 – 18:00



3ja herb. íbúð með sérinngangi á 3. hæð í fjölbýli á rólegum stað. Íbúðin er 87,3 fm. og sérgæmsla í sameign er 6,8 fm. Stutt er í leikskóla, skóla og tómsundastarfi. Leikvöllur er rétt við blokkina. Verð: 39,9 millj.

Njörvasund 17 – 104 Reykjavík  
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 12:15 – 12:45



Nýuppgerð og björt 2ja herb. 33 fm. íbúð á jarðhæð, inngangur að baka til. Búið er að endurnýja raflagnir, vatnslagnir, ofna, innihurðir og gluggar uppgerðir. Nýtt gler í íbúðinni og gólfefni. Eignin er laus við kaupsamning. Verð: 22,9 millj.

Trausti fasteignasala, [trausti@trausti.is](mailto:trausti@trausti.is),  
s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

ráðum  
ráðningarstofa

Ertu að leita að starfi?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)