

# ÓLÖF

FRÍÐJUDAGUR 24. OKTÓBER 2017

Heilsa



Kristín Kristjánsdóttir, djákni í Fella- og Hóla-kirkju, býður heldri körlum að koma saman og spjalla yfir kaffibolla.

→4



„Ég er mikill aðdáandi þess að hreyfa sig utandyra og mæli hiklaust með gönguferðum.“ MYND/ANTON BRINK

## Hreyfing þarf ekki að vera flókin

„Yfir vetrartímann þarf ekki að hugsa öðruvísi um heilsuna en á sumrin. Mestu máli skiptir að koma hreyfingu inn í daglega lífið allt árið um kring og auka þannig styrk og þol,“ segir Ólöf Björnsdóttir einkaþjálfari. →2

GLAMOUR.is



Allt það helsta úr *heimi* TÍSKUNNAR á einum stað GLAMOUR.IS



Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Framhald af forsiðu →

**M**ikilvægt er að passa upp á að fá meiri hreyfingu almennt inn í daglega lífið, hvort sem það er sumar eða vetur. Auðvitað er alltaf hægt að fara í ræktina og flestar líkamsræktarstöðvar bjóða upp á fjölbreytta tíma sem miða að því að auka mýkt, styrk, þol og liðleika. Hins vegar má líka auka daglega hreyfingu með því einfaldlega að ganga á milli staða, taka stigann frekar en lyftuna og standa oftari upp frá vinnunni,“ segir Ólöf Björnsdóttir en hún hefur langa reynslu af því að koma fólki í betra form. Hún er einkaþjálfari og kennir í hópatímum hjá Reebok, auk þess sem hún lýkur námi í íþróttfræði frá Háskólanum í Reykjavík næsta vor.

„Nýjustu rannsóknir sýna að þeir sem hreyfa sig reglulega yfir daginn í vinnunni en fara ekki sérstaklega í ræktina eru hraustari en þeir sem sitja allan daginn og fara síðan í ræktina eftir vinnu í klukkutíma í senn,“ upplýsir Ólöf.

### 30 mínútur á dag

Ólöf segir að viðmiðið fyrir full-orðna manneskju sé 30 mínútna hreyfing á dag en því miður gefa fæstir sér tíma til þess. „Það er meira að segja hægt að skipta þessu í tvennt, korter á morgnana og korter að kvöldi. Hreyfing þarf ekki að vera flókin en gott er að setja sér raunhæf markmið og ætla sér ekki of mikið. Ég er líka mikill aðdáandi þess að hreyfa sig utandyra og mæli því hiklaust með gönguferðum en þær geta komið fólki af stað í regluleg hreyfingu. Til að auka styrk má ákveða að stoppa alls staðar þar sem það eru bekkir og nota þá til að fá meira út úr göngunni, setjast niður tuttugu sinnum og standa hratt upp, stíga tíu sinnum upp á bekkinn, taka nokkrar arm-beygjur og halda síðan áfram. Tilvalið er að taka börnin með og



„Ég mæli með öllu sem veitir manni gleði og hreyfingu í leiðinni,“ segir Ólöf. MYND/ANTON BRINK

gera gönguferðina að skemmtilegri samverustund og njóta útivistar í leiðinni,“ segir Ólöf brosandí og bætir við að mikilvægast sé að hver og einn finni sér líkamsrækt sem hann hafi gaman af. „Það má leigja badmintonvöll með vinunum eða fara á dansnámskeið. Ég mæli með öllu sem veitir manni gleði og hreyfingu í leiðinni,“ segir hún.

Sjálf fer Ólöf til Spánar með hópa tvisvar á ári, í maí og september, í svokallaðar hreyfiferðir. „Ég fer út á vegum Gaman Ferða. Hópurinn slakar á, æfir, hjólar um og hefur það almennt gaman og á þennan hátt koma margir sér í hreyfigirinn eða fá útrás fyrir hreyfigleði,“ segir hún.

**“Nýjustu rannsóknir sýna að þeir sem hreyfa sig reglulega yfir daginn í vinnunni en fara ekki sérstaklega í ræktina eru hraustari en þeir sem sitja allan daginn og fara síðan í ræktina eftir vinnu í klukkutíma í senn.**

### Teygjan gerir gagn

Með hækandi aldri þarf að huga að því að halda nægum vöðva-massa og segir Ólöf að þá sé gott að styrkja sig með því að æfa í tækjasal. „Heima við er hægt að nota teygju á ýmsan máta til að styrkja handlegg, brjóst, bak og axlir. Teygjuna má setja utan um borðfót, setjast á rassinn og tosa hana að sér. Teygjuna má toga upp og niður og svo er líka hægt að fara á fjóra fætur og spyrna henni upp og út. Á YouTube eru líka alls konar æfingamyndbönd til að koma sér af stað.“

Spurð hvort hún mæli með því að hlaupa úti yfir veturinn segist Ólöf ekki sjá neitt því til fyrirstöðu. „En það þarf að gæta vel að sér um leið og það fer að frysta því í hálfu eykst hætta á meiðslum.“

Yfir sumartímann borða flestir léttari mat en á veturna og segir Ólöf það alveg eðlilegt því kuldinn kalli á meiri orku. „Yfir veturinn þurfa flestir meira seðjandi mat, eins og matarmiklar súpur og pott-rétti. Slíkir réttir gefa góða næringu og auðvelt er að lauma miklu grænmeti í þá. Almenn mæli ég með því að sleppa sykri og hvítu hveiti og forðast unnar matvörur. Ekki þó þannig að það sé alveg bannað og megi bókstaflega aldrei borða aftur því það er svo leiðinlegt, en best er að sleppa þessu eins og hægt er. Ég mæli líka hiklaust með góðum morgunverði. Hann kemur manni í gegnum daginn og dregur úr hungri í eftirmiðdaginn.“



„Súkkulaðidrykkur sem allir á minni heimili elska, jafnt að morgni sem um miðjan dag eftir skóla.“ MYND/ANTON BRINK

**Súkkulaðidrykkur sem allir á minni heimili elska, jafnt að morgni sem um miðjan dag eftir skóla.**

1 lúka möndlur

2 dl vatn

1 tsk. kakó

2 tsk. chia-fræ (má sleppa en gefur góðar fitusýrur og trefjar)

1 tsk. maca-duft (má sleppa)

2 döldlur

1 banani, ferskur eða frosinn

Möndlur og vatn sett í blandara og maukað saman, öll þurrefni sett saman við og loks bananinn. Allt maukað vel svo úr verður góður orku-drykkur.

**LOKSINS ERU ÞÆR KOMNAR**  
yfirhafnirnar og vinsælu vetrarbuxurnar



**Tískan**

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

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

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og um-fjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Súljómenn: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sólumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

# Nefstíflur horfnar eftir áratuga leit að lausn

Ginger, Turmeric & Bromelain frá Natures Aid er mögnuð blanda byggð á árpúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún er öflug gegn bólgum, hvort sem í meltingarvegi, liðum eða annars staðar.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árpúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kínverskum og indverskum náttúrulegum lækningum. Bromelain er af öðrum meði, en það er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif.

## Bætir meltingu og minnkar bólgur

„Engifer er afar vinsælt í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað í lækningaskyni. Það er talið hafa góð áhrif á ógleði, verki og bólgur, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur,“ segir Hrönn Hjálmarasdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan. „Það má neyta engifers á ýmsa vegu en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að það gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á því einu og sér. Það er til dæmis gott rífíð í vatn eða te, sem nýpressaður safi eða sem bætiefni,“ segir Hrönn. Að hennar sögn er engifer búið enn fleiri kostum og er talið sérstaklega gott fyrir meltinguna. „Það dregur úr meltingarónotum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingarensíma með því að auka eða bæta flæðið gegnum meltingarveginn.“ Að sögn Hrannar hitar engifer kroppinn innan frá og er því gott gegn kvæfi. „Þá bendir ýmislegt til þess að það hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum þess.“

## Krónískar bólgur

Að sögn Hrannar er túrmerik (*Curcuma longa*) eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum

og er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið jafn mikið rannsakað. „Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar eða skammtíma bólgur í líkamanum geta verið nauðsynlegar eru langvarandi eða krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rötin að mörgum lífsstílsjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmín geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmín standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana. Frekari kostir túrmeriks verða svo ekki tíundaðir hér, enda efni í nýja grein,“ segir Hrönn.

## Fann mun eftir viku

Þrymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. „Fyrst þegar fjallað var um Ginger, Turmeric & Bromelain í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hef ég glímt við vandamál í öndunarferum sem lýsa



Nefstíflur eru úr sögunni hjá Þrymi eftir að hann fór að taka Ginger, Turmeric og Bromelain.

sér meðal annars í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir

heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vanda-



Öflugt og á ótrúlegu verði

málið horfið. Ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldri síðan og að minnu mati eru gæði þessa náttúru-lyfs ótvíræð.“

## Bromelain kemur úr ananas

Bromelain er ensím úr ananasplöntunni sem brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím. „Þá er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Visbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjórnafnæmi, vandamál í ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsókna,“ upplýsir Hrönn.

## Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

Að sögn Hrannar er erfitt í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem Ginger, Turmeric & Bromelain inniheldur. „Kúrkúmín sem er virka efnið í túrmerik verndar liðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu

Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði. Það dregur úr bólgum, getur verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið Bromelain sem er meðal annars græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólgueyðandi efnum í ennis- og kinnholum.“

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana

## NÁTTÚRULEGT VERKJAGEL



Matthildur Rósenkranz Guðmundsdóttir (Lóló), einkaþjálfari hjá World Class: „Ég nota bæði hita- og kæligelið og mæli með þeim báðum við alla mína viðskiptavini sem eru að glíma við vöðvabólgu,

stífa vöðva, slæmar harðsperrur og þraláta verki eins og vefja- og liðagigt, sinabólgur, tennisolnboga og frosna öxl.“



## Árangursrík hita- og kælimeðferð

Sore No More er náttúrulegt hita- og kæligel sem er verkjastillandi og bólgueyðandi. Það er öflug meðferð við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu í vöðvum.

Það inniheldur einstaka blöndu af virkum plöntukjörnum í gelformi, án alkóhóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.



Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

# Eldri borgarar eru engin grey

Körlum þykir ekki síður gaman að kjafta við aðra karla heldur en konum í saumaklúbbum. Slíkir samfundir verða körlum mikilvægir þegar dagleg umgengni við vinnufélagana hættir á efri árum.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Hugmyndin kviknaði þegar ég horfði yfir á þrjónakaffi eldri kvenna í Gerðubergi þar sem fimmtíu til sextíu konur setjast saman yfir kaffisopa og hannyrðum á hverjum föstudegi. Hvar voru herrarnir á meðan þær voru að þrjóna? Ég vissi að þeir keyrðu elskurnar sínar í þrjónakaffið og biðu sennilega einir með sjálfum sér á bókasafninu eða fengu sér sundsprett á meðan, en var kannski hægt að gera eitthvað fyrir þá? Hvað myndu þeir vilja? Vantaði þá ekki sams konar vettvang til að hittast á og hafa gaman, rétt eins og konurnar?“ segir Kristín Kristjánsdóttir, djákni við Fella- og Hólakirkju, þar sem vinsælt karlakaffi er orðið fastur liður síðasta föstudagsmorgun í hverjum mánuði.

Kristín er að tala um karlmennt sem eru hættir að vinna, 67 ára og eldri.

„Mig langaði til að þeir ættu sér samastað til að hittast á, fá sér kaffi og vinarbrauð, og kjafta svolítið saman, rétt eins og við konurnar gerum þegar við hittumst einar og án karla. Í byrjun vissi ég ekkert hvað ég væri að fara út í; hvort



Starfsfólk Fella- og Hólakirkju heldur saman utan um karlakaffið. Frá vinstri: Jón Ómar Gunnarsson prestur, kirkjuverðirnir Jóhanna Freyja Björnsdóttir og Kristín Ingólfssdóttir og Kristín Kristjánsdóttir djákni. Á myndina vantar sóknarprestinn Guðmund Karl Ágústsson og séra Kristín Ágúst Friðfinnsson. MYND/ERNIR

það kæmu fjórir karla eða tíu, en í fyrsta kaffið komu þeir þrjátíu og sífellt bætist í hópinn enda mikil ánægja með karlakaffið, þar sem er mikið spjallað og hlegið yfir sæta- brauði með sopanum.“

## Sótt í viskubrunn gesta

Í karlakaffið hefur frá upphafi verið boðinn valinn gestur til að spjalla um lífið og tilveruna.

„Það finnst mér dýrmætt því spurningar þess sem er hættur að vinna eru allt aðrar en hins vinnandi manns,“ segir Kristín. „Meðal gesta hafa verið Þráinn Þorvaldsson, framkvæmdastjóri Saga Medica, sem talaði um blöðruhálskrabbamein, hvað sé hægt að gera og hvað menn geta gert sjálfir; séra Vigfús Árnason sem sagði sögur af sjálfum sér og því hvernig er að vera hættur að vinna, og Ómar Ragnarsson sem reytti af sér brandara en talaði líka um hvernig það er að vera ekki lengur á launaskrá, sem eru sannarlega viðbrigði.“

Næsti gestur í karlakaffið verður Ellert B. Schram, fyrrverandi knattspyrnumaður, ritstjóri og alþingismaður.

„Hingað kemur stór hópur karla til að hlusta á erindi gestanna og við starfsfólk kirkjunnar tökum öll á móti körlunum. Hins vegar er skilyrði að karlarnir njóti samvistanna einir í salnum, því rétt eins og á samfundum kvenna breytist flæðið þegar karl bætist í hópinn. Í staðinn þóssum við konurnar upp á að nóg sé á könnunni,“ segir Kristín kát.

„Þetta er fyrst og fremst notaleg og skemmtileg stund. Karlar af þessari kynslóð hafa margir unnið mikið um ævina, ekki haft tíma fyrir áhugamál og missa því mikið þegar þeir hætta að vinna. Margir eru óduglegir að drífa sig út og vanafastir; fara bara í sinn heita pott og þaðan heim, og því þarf að yta á þá að sýna sig og sjá aðra. Í karlakaffinu hafa þeir kærkominn vettvang til að hitta aðra karla, eignast nýja kunningja og oftast en ekki koma góðir vinir sem hafa tekið félagi sinn með og eiga skemmtilega samveru.“



Kristín Kristjánsdóttir er djákni í Fella- og Hólakirkju, þar sem karlar á eftirlaunaaldri koma til að spjalla, fræðast og kætast saman síðasta föstudagsmorgun í hverjum mánuði.

MYND/ERNIR

„Það breytist enginn í grey við það eitt að hætta að vinna og fara á eftirlaunaaldur. Þetta er ótrúlega flottur, orkumikill og litríkur hópur sem er enn í fullu fjöri og vill ekki láta tala svona um sig.“

## Aldur til að lifa og njóta

Kristín hefur í starfi sínu sem djákni mikil samskipti við eldri borgara og er farin að þekkja þankgang þeirra vel.

„Ég heyri að eldri borgurum leiðist hvernig oft og ídulega er talað um þá í þjóðfélaginu. Það breytist nefnilega enginn í grey við það eitt að hætta að vinna og fara

á eftirlaunaaldur. Þetta er ótrúlega flottur, orkumikill og litríkur hópur sem er enn í fullu fjöri og vill ekki láta tala svona um sig. Í stað þess að tala um dúllurnar sem hlustuðu á harmóníkuleik á elliheimilinu væri miklu nær að lofa það í hástert að eldri borgarar séu í þeirri eftirsóknarverðu stöðu að geta djammað yfir hábjartan daginn. Fólk leggst ekki sjálfkrafa í kór við það að mæta ekki lengur til vinnu að morgni; síður en svo. Þá er einmitt tíminn til að lifa og njóta, og gott að hafa fastan lið í tilverunni eins og karlakaffið þar sem beðið er eftir manni í kaffi og sögur!“

Karлакaffi Fella- og Hólakirkju er síðasta föstudag hvers mánaðar, á milli klukkan 10 og 11.30, næst föstudaginn 27. október. Aðgangur er ókeypis og eru karlar á eftirlaunaaldri hjartanlega velkomnir að gera sér glaðan dag.

MEST LESNA  
DAGBLAÐ  
LANDSINS

Þú getur einnig lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.



FRÉTTABLAÐIÐ  
... allt sem þú þarft



## SCARPA LADAKH GTX

Verð ~~49.995 kr.~~  
Núna 39.995 kr.

### ÁRATUGA REYNSLA Á ÍSLANDI

GoreTex vatnsvörn  
Vandaðar reimafestingar



### FRÁBÆR HÖNNUN

Aðhald við hæl og ökkla  
Vönduð hlíf á tá og hliðum  
Fjöðrun í sóla

# SKÓDAGAR

## 20-50% AFSLÁTTUR

### AF ÖLLUM SCARPA SKÓM

Framlengjum skódagana til 28. október

Ótrúlegt úrval - komdu í heimsókn  
eða kíktu á fjallakofinn.is

*Fri heimsending í vefverslun*

# Áhrifarík meðferð við óþægindum á kynfærasvæði

Florealis er íslenskt lyfjafyrirtæki sem þróar og markaðssetur jurtalyf og lækningavörur við ýms- um vægum kvillum. Vörulínan býður upp á valkost sem byggir á virkum efnum úr náttúrunni.

**F**lest höfum við fundið fyrir ýmiss konar óþægindum eða vægum veikindum sem draga úr lífsgæðum. Vörulína Florealis er byggð upp með það að markmiði að bjóða upp á valkost sem byggir á virkum efnum úr náttúrunni en jafnframt að tryggja gæði, öryggi og virkni vörunnar.

## Óþægindi á kynfærasvæði kvenna

Florealis kynnir vottaðar lækningavörur við óþægindum á kynfærasvæði kvenna. Dr. Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúruafna, er þróunarstjóri Florealis. „Húð og slímhúðir eru mikilvægasta vörn líkamans gegn sýklum og ofnæmisvöldum sem stöðugt herja á líkamann. Þegar húðin verður fyrir áfalli, t.d. af völdum ertandi efna, þá veikist þessi vörn og hætta eykst á sýkingum. Rosonia og Liljonia eru margþróf- aðar lækningavörur sem byggja á vísindalegum grunni og hafa viðurkennda virkni við óþægind- um á kynfærasvæði kvenna,“ segir Elsa. „Þær innihalda einstakt efna- samband sem myndar varnarhjúp yfir viðkomandi svæði, lina skjótt óþægindi og mynda kjöraðstæður fyrir slímhúðina að gróa og endurnýja sig,“ bætir hún við.

## Fleiri vörur frá Florealis

Elsa og samstarfsfólk hennar hjá Florealis hafa langa reynslu af þróun lyfja og eru margar spennandi nýjungar væntanlegar.

„Framboð Florealis verður mjög fjölbreytt en nú eru einnig komnar á markað húðvörur við bólum og frunsum og eru fleiri vörur á leiðinni. Við erum mjög spennt yfir að fyrsta jurtalyfið hefur hlotið skráningu hér á landi og er væntanlegt í desember. Lyfið heitir Lyngonia og inniheldur jurta- útdrátt úr sortu- lyngi við vægum endurteknum þvagfærasýkingum hjá konum. Einnig er von á geli við þurrki og þynn- ingu á slímhúð í leggöngum sem er algengur fylgikvilli tíðahvarfa,“ segir Elsa Steinunn að lokum.



Dr. Elsa Steinunn Halldórsdóttir, þróunarstjóri Florealis.



Rosonia froða fyrir ytri kynfæri.

## Áhrifarík meðferð við óþægindum á kynfærasvæði kvenna s.s.:

- Kláða • Sviða • Sprungum • Ertingu • Bólgu

Nota má Liljonia og Rosonia saman ef einkenni eru bæði í leggöngum og á ytri kynfærum.



## Liljonia mjúk hylki í leggöng

- Mjúkt hylkið leysist hratt upp
- Myndar varnarhjúp gegn ertandi efnum og sýklum
- Endurheimtir heilbrigði legganga
- Einstaklega mjúk fyrir viðkvæmt svæði
- Myndar varnarhjúp gegn ertandi efnum og sýklum
- Eykur þéttni og teygjanleika slímhúðar

Liljonia hentar einnig sem fyrirbyggjandi meðferð gegn ertandi efnum og sem við-

bótarmeðferð með lyfjum gegn sýkingum í leggöngum. Klínísk rannsókn á sýkingu af völdum loftháðra bakteria sýndi að Liljonia stuðlar að réttu sýrustigi í leggöngum ásamt því að minnka sviða, kláða, útfærð og sárs- auka við samfarir. Mjúku hylkinu er komið fyrir í leggöngum fyrir svefn í 7-10 daga. Það leysist hratt upp og myndar einstakan varnarhjúp ásamt því að veita slímhúðinni raka. Liljonia línar fljótt óþægindi og endur- heimtir heilbrigði legganga.

## Rosonia froða á ytri kynfæri

- Einstaklega mjúk fyrir viðkvæmt svæði
- Myndar varnarhjúp gegn ertandi efnum og sýklum
- Eykur þéttni og teygjanleika slímhúðar

Rosonia inniheldur jurtaútdrátt úr skógar- stokkrós sem er ríkur af vitaminum, stein- efnum og aminosýrum sem verka fljótt á

óþægindin ásamt því að veita raka og auka þéttni og teygjanleika slímhúðarinnar. Rosonia er einstaklega mjúk froða fyrir við- kvæmt kynfærasvæðið. Froðan er ætluð til meðferðar og er því ekki þvegin af. Froðuna má einnig nota sem fyrirbyggjandi meðferð við óþægindum sem og viðbótarmeðferð með lyfjum gegn sýkingum.

Florealis vörurnar fást í helstu apótekum.

[www.florealis.is](http://www.florealis.is)

<https://www.facebook.com/florealis/>

# Smáauglýsingar

512 5000

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

## Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

**SUZUKI UMBODIÐ ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

## BÍLA GALLERÍ



### TILBOÐ

TOYOTA Land Cruiser 150 GX Diesel 7 manna. Ágerð 2015, ekinn 62 þ.KM, diesel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 7.190 þ. Raðnr.101041



### 4X4 9 MANNA

TOYOTA Hiace 9 manna 4x4. Ágerð 2011, ekinn aðeins 118 þ.KM, Diesel, 5 girar. Verð 3.990þ. Raðnr.102039

Bílagallerí bílasala  
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur  
Sími: 554 6700  
www.bilagalleri.is

## bilauppbod.is

### 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.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

### Húsbílar



Nissan Navara 2006 Ek 176 þús., beinskiptur, nýskoðaður. Ástandsskoðun frá umboði fylgir. Góð microskorin dekk. Verð kr 1690 þús. Uppl. s 8961339

### Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

### Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

### Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

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

### Bókhald

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

### Málarar

### REGNBOGALITIR

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

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

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

## Nudd

**NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

## Keypt & Selt

## Til sölu



### LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnar til þess að auðveldlega opnast á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

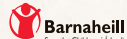
## Heilsa

## Nudd

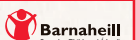


### THAI Nuddstofan

Thai- nuddstofan hjá Joom hefur stækkað og hefur flutt að Háaleitisbraut 58-60, 2 hæð t.h Boðið er upp á thailenskt teygju og olluudd auk annarra nuddtegunda Pantanir í síma 8923899.



visir þú að...  
þú ega rétta læknisástoð og heilbrigðisþjónustu.



visir þú að...  
Óbæðisvinnu tæknisvinnu hafa áhrif á börn.

# 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

Tómstundir  
& Ferðir

## Fyrir veiðimenn

# HÖLL

## RJÚPNASKOT



kr. 1.990



kr. 2.490

**Vesturröð**

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturröð.is

## Húsnæði

## Húsnæði í boði



## BJART HÚSNÆÐI TIL LEIGU

40 fermetra atvinnuhúsnæði til leigu á Skólavörðustíg 3. Húsnæðið er nýlega standsett og skiptist í 15 fermetra verslunarrými og 25 fermetra rými í kjallara. Stórir gluggar sem vísa út á Skólavörðustíg gera húsnæðið einstaklega bjart og skemmtilegt. Eignin getur verið laus frá og með 1. nóv. Fyrirspurnir skal senda á netfangið elmar@hi.is.

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

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

## Hönnun



## HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com



# GEFÐU HÆNU

 gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR  
- LAGERSTARFSMENN

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

**HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444**

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


## Auglýsing um breytingu á skipulagi í Kópavogi

## Furugrund 3. Breyting á Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024

Bæjarráð Kópavogs samþykkti 24. ágúst 2017 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024. Breytingin nær til reits VP-5, lóðarinnar nr. 3 við Furugrund þar sem verslunar- og þjónustusvæði er breytt í íbúðarsvæði. Verslun- og þjónusta auk geymslna fyrir íbúðir verður í u.þ.b. 1/3 húsnæðisins (kjallara) en íbúðir í u.þ.b. 2/3 hluta (1-2 hæð). Breyta á núverandi húsnæði að Furugrund 3 þannig að byggð verður hæð ofan á núverandi hús. Eftir breytinguna verður húsíð að Furugrund 3 um 1.800 m<sup>2</sup> að samanlögðum gólfleti með allt að 12 íbúðum. Ofangreind breyting kemur til af því að innan reits VP-5 hefur verslunarstarfsemi dregist saman á undanförunum árum og færst á önnur verslunar- og þjónustusvæði meðal annars við Nýbýlaveg. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:10.000 ásamt greinargerð dags. í maí 2017. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is) og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.

Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 11. desember 2017.

Skipulagsstjóri Kópavogs.


 Reykjavík  
Grundartangi  
Akranes  
Borgarnes
Málþing með notendum Faxaflóahafna  
Þriðjudaginn 24. október 2017, kl. 16:00 í HÖRPU

Til þess að kynna það sem efst er á baugi hjá Faxaflóahöfnum sf. og fræðast um starfsemina á hafnarsvæðum fyrirtækisins boða Faxaflóahafnir sf. til málþings þriðjudaginn 24. október kl. 16:00, Björtuloft, 5. hæð, Hörpu.

Dagskrá málþingsins á að snerta málefni sem flestra á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. og verður sem hér segir:

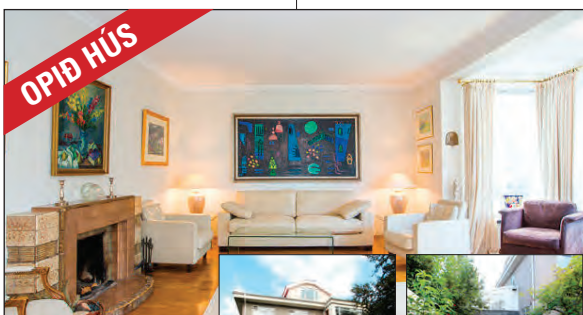
- **Setning**  
Kristín Soffía Jónsdóttir, stjórnarformaður
- **Framkvæmdir og verkefni Faxaflóahafna sf. árið 2018**  
Gísli Gíslason, hafnarstjóri
- **Skipulag og framkvæmdir – Gamla höfnin**  
Hildur Gunnlaugsdóttir, skipulagsfulltrúi
- **Akranes – Samgöngur á sjó og þróun á hafnarsvæðinu**  
Steinar Dagur Adolffson, sviðsstjóri stjórnsýslu og fjármálasviðs Akraneskaupstaðar
- **Þróunarfélag Grundartanga - hlutverk og verkefni**  
Guðjón Steindórsson, framkvæmdastjóri Grundartanga ehf - Þróunarfélag
- **Konur í Sjávarútvegi – Hafnir og konur**  
Guðrún Arndís Jónsdóttir, skrifstofustjóri Icelandic Pelagic
- **Umræður og fyrirspurnir**
- **Úrslit úr samkeppni um gerð útilistaverks til að minnast atvinnuþátttöku kvenna við Gömlu höfnina í Reykjavík 2017**  
Líf Magneudóttir, formaður dómnefndar - afhending verðlauna

Fundarstjóri: Erna Kristjánsdóttir, markaðs- og gæðastjóri

Fundurinn er opin öllum, en þeir sem eru með starfsemi á hafnarsvæðum Faxaflóahafna sf. eru sérstaklega hvattir til að mæta. Á fundinum gefst tækifæri til þess að koma með fyrirspurnir og ábendingar um það sem varðar hafnarrekstur, þjónustu og aðstöðu fyrir viðskiptavinum.

 Gísli Gíslason,  
hafnarstjóri


## Fasteignir


 Suðurlandsbraut 52  
108 Reykjavík  
Sími 533 6050  
Faxnr. 533 6055  
www.hofdi.is
GLÆSILEG EIGN Á EINUM BESTA STAÐ  
Í HJARTA REYKJAVÍKUR
 ÖPIÐ HÚS!  
Í dag milli kl. 17:30  
og 18:15

Flókgata 19, 105 Reykjavík. Um er að ræða 317,6 fm sem eru tvær hæðir ásamt stórum 51,9 fm bílskúr. Þrjár stofur á efrri hæð, forstofa og hol, stórt svefnherbergi með fataherbergi, svalir til suðurs, stórt eldhús og verönd með heitum potti. Á neðri hæðinni eru fleiri herbergi, hol, þvottahús og geymslur. Sér 2ja herb. íbúð með sérinngangi. Eignin býður upp á mikla möguleika, en sjón er sögu ríkari. Verð: Tilboð

 Allar nánari uppl. veitir Jóhann Friðgeir,  
s: 896-3038 eða á [johann@hofdi.is](mailto:johann@hofdi.is)

Runólfur Gunnlaugsson viðsk. fr. lögg. fast. • Ásmundur Skeggjason lögg. fast.