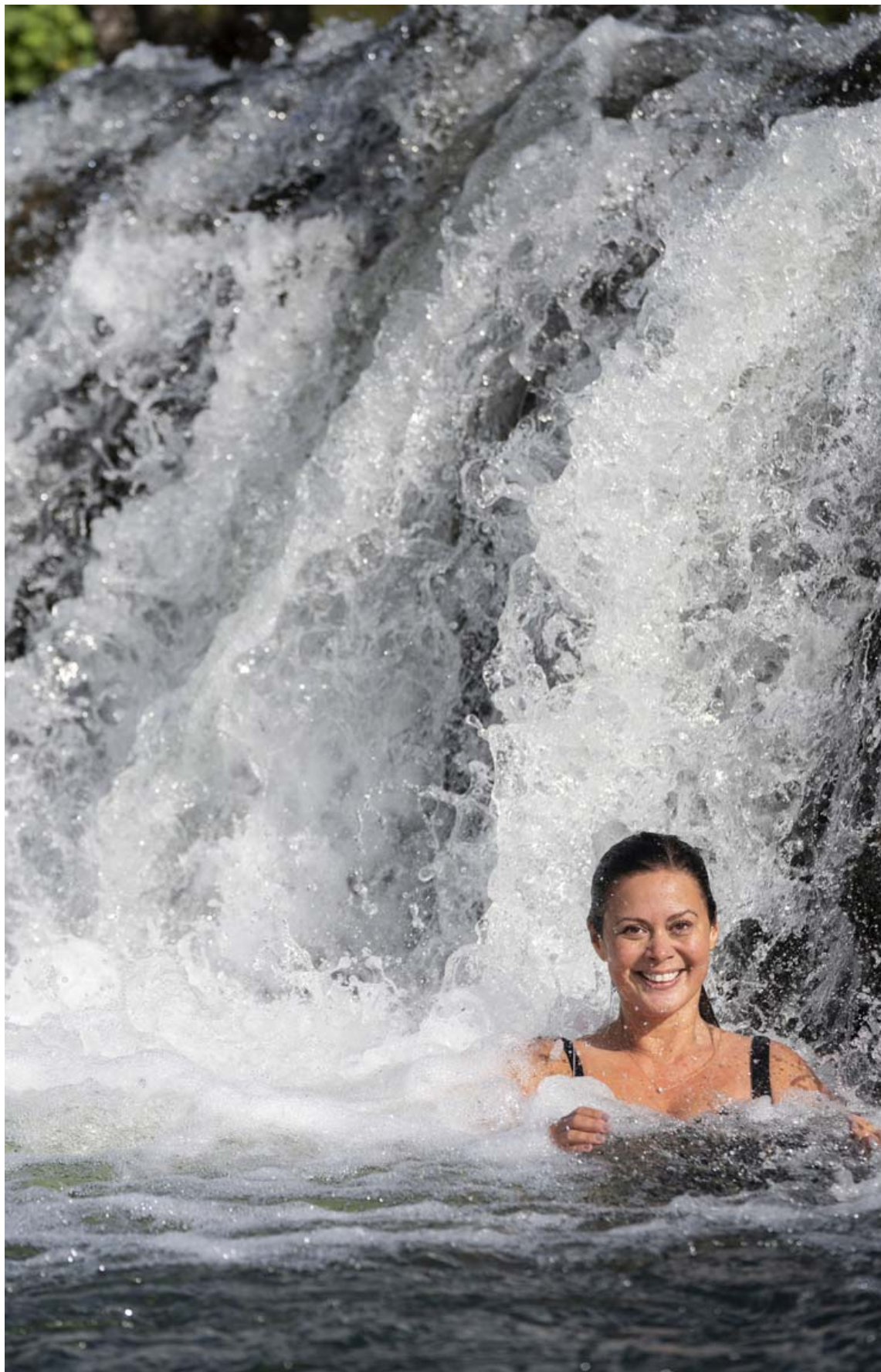


FÓLK

LAUGARDAGUR 25. AGÚST 2018

Helgin



Lea nýtur þess að kæla sig í íslenskum fossum. Hér er hún í Elliðaár fossi. MYND/ EYÞÓR

Kuldaskræfa í ísbaði

Lea Marie Galgana, Íslandsmeistari í ísböðum, hóf að stunda ísböð skömmu eftir áramótin, sér til heilsubótar. Hún notar hvert tækifæri til að baða sig í fossum landsins og segir kuldann lina verki og draga úr bólgum. ➔2

FYRIR OKKUR



Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður.
Kynntu þér úrvalið á gutimidinn.is

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Ég hef alltaf verið mikil kulda-skræfa en ákvað samt að láta mig hafa það að stunda ísböð í þeirri von að öðlast betri heilsu," segir Lea Marie Galgana en fjögur ár eru frá því hún var greind með vefjagigt sem hafðu mikil áhrif á lífsgæði hennar. Í sumar synti Lea í Jökulsárlóni og baðaði sig í fossum víosvegar um landið og segir fátt toppa þá reynslu. „Áður fyrr fannst mér fólk alveg galið að synda í isköldu lóninu en það er ótrúleg upplifun. Svo finnst mér fossar æðislegir. Það er svo mikill kraftur í þeim. Helgufoos í Mosfellsdal er fyrsti fossinn sem ég fór í og hann var þá í klakaböndum. Því fylgdi ótrúleg velliðan og eftir það varð ekki aftur snúið. Ég er strax farin að hlakka til vetrarins og kuldans sem honum fylgir," segir Lea sem hefur ekki liðið jafnvel í langan tíma.

Vefjagigt vegna álags

Lea veiktist fremur skyndilega af vefjagigt og telur það hafa verið vegna álags í vinnu og einkalífi. „Ég var að keyra á hraðbraut í útlöndum þegar ég datt allt í einu út og mundi ekki hvar ég var. Miklir liðverkir komu síðan í kjölfarið, fljótlega gat ég varla gengið og þurfti aðstoð við að komast á klesett og í sturtu. Þetta var rosalega skrytið tímabil og heilsan fór hratt niður á við," rifjar Lea upp en hún hefur verið misslæm af vefjagigtinni í gegnum tíðina.



Lea taldið fólk sem baðaði sig í Jökulsárlóni ekki með öllum mjalla. Hún skipti snarlega um skoðun þegar hún synti í lóninu.

„Ég fékk mikið áfall þegar gigtarlæknirinn minn sagði mér að sætta mig við að líklega gæti ég ekki gengið óstudd það sem eftir væri. Við þær fréttir ákvað ég að reyna að komast í gegnum þessi veikindi á þrjóskunni. Ári síðar var ég komin upp á Hvannadalshnúk en svo hrundi heilsan aftur.

Um síðustu áramót lenti ég inni á sjúkrahúsi vegna verkja. Það tók viku að verkjastilla mig en ég þoldi lyfin mjög illa og varð veik af þeim. Ég hafði margsinis lesið og heyrt að köld böð geti gert fólk með vefjagigt gott og sumir jafnvel alveg náð sér. Mér fannst ég því ekki hafa neinu að tapa með því að prófa

köld böð en átti mjög erfitt með að taka fyrsta skrefið því mig hryllti við kuldanum. Ég fann að ég varð að fá hjálpanlega séð til að þola kuldann," greinir Lea frá.

Ákvað að læra kuldabjálfun

„Það er ótrúlegt hvornig lífið fer stundum en þegar ég var í þessum hugleiðingum birtist viðtal við Vilhjálm Andra Einarsson, sem er þekktur sem Andri Iceland, á Stöð 2 þar sem hann talaði um að köld böð hefðu hjálpað honum við verkjum. Ég ákvað að fara á fyrirlestur hjá honum en þá var uppselt svo ég komst ekki. Nokkrum dögum seinna sé ég auglýsingu frá Primal Iceland um fyrsta Wim Hof námskeiðið á Íslandi sem Þór Guðnason leiddi. Þar er kennd sérstök kuldabjálfun og öndunaræfingar sem eiga að draga úr verkjum og stuðla að meiri velliðan. Það varð til þess að ég ákvað að prófa ísböð og skræði mig á námskeiðið. Ég hætti að taka nær öll verkjalyf um leið og ég byrjaði á námskeiðinu, þótt ég ætti erfitt með að koma mér þangað og sitja í tímum og hlusta á kennarann. Í fyrstu vikunni upplifði ég augnablik þar sem ég var verkjalaus í fyrsta sinn í fleiri mánuði. Á þriðju vikunni fann ég svo fyrir löngun til að fara að ísböð. Ég átti erfiðan dag og komst varla fram úr vegna verkja en um leið og ég fór í sundlauginu og gerði öndunaræfingar dró úr vanlíðaninni. Svo fór ég í kalda pottinn og við það hurfu verkirnir, þokan og þreytan. Ég vissi ekki að kælingin gæti haft þessi áhrif á mig. Ekkert lyf hafði gert þetta fyrir mig. Ég fann þá að þetta virkar fyrir mig, hætti að taka gigtarlyfin og þetta ætlaði ég að halda áfram að gera," segir Lea ákveðin.

„Ég fékk mikið áfall þegar gigtarlæknirinn minn sagði mér að sætta mig við að líklega gæti ég ekki gengið óstudd það sem eftir væri. Við þær fréttir ákvað ég að komast í gegnum þessi veikindi á þrjóskunni.

mánuði hef ég ekki þurft að kæla sérstaklega út af verkjum. Ég hef alveg breytt minum lífsstíl og fer í köldu pottana, sjósund og fossa eins oft og ég get.“

Ætlar í fjallgöngu á stuttbuxum í 20 stiga frosti

Lea er innanhússarkitekt að mennt en hefur ekki getað stundað sína vinnu vegna vefjagigtarinnar og annarra kvilla. Hún ákvað því að nýta tímann til að læra meira um Wim Hof aðferðafræði og er nú komin í kennaranám í þeim fræðum. „Mig langaði ekki til að hanga heima og láta mér leiðast og vildi finna mér eitthvað að gera. Ég fer til Amsterdam á helgarnámskeið í næsta mánuði og á vikunámskeið til Póllands í nóvember. Þá er stefnan að ganga á hæsta fjall Póllands í 20 stiga frosti á stuttbuxum. Ég er ekkert hrædd við kuldan og þótt ég sé ekki í göðu gönguformi stefni ég á toppinn," segir Lea hvergi smeyk en hún lýkur prófi sem viðurkenndur Wim Hof kennari í nóvember.

Allir geta meira en þeir halda

Strax í upphafi námskeiðsins fóru þátttakendur saman í kaldan pott en Lea treysti sér ekki lengra út í en upp að hnám. Í fjórða tím-anum gat hún setið í fimm gráðu heitum potti í klukkutíma. „Ég vildi sjá hvað ég gæti, en allir geta gert meira en þeir halda. Þetta er spurning um að þjálf hugann ekki síður en líkamann," segir Lea sem núna fer þrisvar til fimm sinnum í viku í ísböð. „Undanfarna tvo

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og um-fjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsonðarmenn efnis: Sólveig Gisladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elín Albersdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriddinga@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5358

Útgefandi: Elmar Hallgrímsson
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnar@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

NÝ SENDING AF ÆFINGAFATNAÐI
Stærðir 14-28

Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is eða kíktu til okkar í Fákafen 9

Opnið alla virka daga frá kl. 11-18
Opnið laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

Toppur 6.990 kr Stærðir 14-28

Jakkli þeyra 10.990 kr Stærðir 14-28

Aðvalds leggjng 8.990 kr Stærðir 14-28

Bolar 4.590 kr Stærðir 14-28

Dry fit buxur 9.990 kr Stærðir 14-28

Toppur 6.990 kr Stærðir 14-28

Vakna endurnærð og úthvöld

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við erl dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglega lífinu. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótruflað. Álitio er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ættu að ná yfir u.þ.b. 45-50% af öllum nætursvefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klst. svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum upp um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? „Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofio þannig að við hvilumst og vöknum endurnærð. Vakta-vinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur er algeng orsök svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er mjög algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði og venjur geta líka átt stóran þátt í svefnleysi,“ segir Hrönn Hjálmarstöttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

Einbeitingarskortur og offita

Langvarandi röskun á svefni og svefnmynstri getur haft mjög alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar. Einkenni svefnleysis eru m.a. þreyta yfir daginn, skapsveiflur og jafnvel þunglyndi og kvíði. Einbeiting versnar, slysaætta eykst og ýmis andleg og líkamleg



Hrönn Hjálmarstöttir heilsuráðgjafi.

vandamál, eins og t.d. offita, verða algengari. Sum einkenni geta líka dregið þann dilk á eftir sér að þau ýti undir frekara svefnleysi sem þýðir að við erum komin í vitahring sem þarf einhvern veginn að rjúfa.

Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Við eigum ekki að borða á kvöldin og passa okkur á því að drekka ekki of mikið, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu og að losna við klósettferðir. Ekki taka tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúruleg bætiefni reynast



Mæli með Melissa Dream

Elsa M. Viðis er 37

ára gömul, sex barna móðir sem átti mjög lengi erfið með svefn vegna veikinda sinna og sonar síns. Hún náði aldrei að sofa heila nótt og komst ekki út úr þeim vitahring en hún hefur þetta að segja um Melissa Dream:

„Mamma mín kynnti mig fyrir Melissa Dream sem ég hafði



engna trú á í byrjun. Ég ákvað engu að síður að slá til og prófa einn pakka. Þvílíkur munur! Ég bæði sef fastar og sofna fyrir. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvöld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli

hiklaust með Melissa Dream fyrir alla.“

Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvöld.

Elsa M. Viðis

mörgum vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Þetta bætiefni fékk um daginn viðurkenningu frá National Nutrition í Kanada í flokki bestu fæðubótarefna gegn streitu.

Aminósýra sem stuðlar að slökun

Melissa Dream inniheldur sitrónmelissu sem hefur verið notuð í aldaðir m.a. til að bæta svefn og draga úr kvíða. Þar er einnig að finna L-theanine, aminósýru sem finnst í svörtu og grænu tei og hafa rannsóknir sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljógandi áhrif.

Að lokum inniheldur Melissa Dream B-vítamín sem er gott fyrir taugakerfið og nægilegt

magn af magnesium sem er vöðvaslákandi og getur dregið úr óþægindum í hand- og fötleggjum.

HAM

Svefnleysi getur þó verið alvarlegra vandamál en svo að einföld ráð dugi. Þá er best að ráðfæra sig við lækni. Þess ber þó einnig að geta að rannsóknir hafa sýnt að bestur árangur næst með hugrænni atferlismeðferð (HAM) sem er nokkurra vikna námskeið sem fólk getur sótt.

YES. Lífrænt sleipiefni fyrir elskendur

Sleipiefnin henta einstaklega vel fyrir konur með þurrk í leggöngum og slímhúð.

Innihalda engin aukaefni eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina.

Má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir.

- Aloe Vera
- Flax extract
- Guar Gum (Guaran)



Fæst í flestum apótekum og Fjarðarkaup.



Gleði og fjör í túninu heima

Íbúar Mosfellsbæjar bjóða gesti velkomna um helgina þegar bæjarhátíðin í túninu heima nær hámarki. Meðal dagskrárliða má nefna Úgandafestival, karamellukast, götugrill og fjölskylduratleik.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Fjölbreytileikinn er í fyrirrúmi á hátíðinni og allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Ögjörmingur er að nefna allt sem í boði verður en hér skal nefna það helsta sem er að gerast í dag, laugardag. Nánari dagskrá má finna á vefnum www.mosfellsbaer.is.

Fritt í sund og strætó

Fritt verður í strætóleiðir 7, 15 og 27 í allan dag og því ekkert mál að skilja bílinn eftir heima. Þá verður einnig fritt í sundlaugar bæjarins sem og á Gljúfrastein í dag.

Litríkur bær

Bæjarbúar taka höndum saman og skreyta bæinn sinn fögrum litum, en hvert hverfi hefur sinn einkennislit. Þá bjóða íbúar upp á götugrill í vel skreyttum götum sinum milli klukkan fimm og níu.

Boðið verður upp á ullarpartý og markaðsstemningu í Álafoskvos þar sem skátafélagið Mosverjar stendur einnig fyrir fjölskylduratleik



Fjölbreytt dagskrá verður í boði fyrir unga sem aldna. Hér getur að líta hoppukastala og hestafjör á Stekkjarflöt. Nánari upplýsingar má finna á www.mosfellsbaer.is. MYND/MOSFELLINGUR



Hluti af þeim listamönnum sem koma frá á hátíðinni. Dansmejar úr 1001 nótt, Simmi Vill, sem verður kynnrir á stórtónleikunum, Ragga Gísla sem kemur fram á stórtónleikunum og rapparnir í Sprite Zero Klan sem koma fram á tónleikum og bjóða í garðpartý í heimahúsi. MYND/MOSFELLINGUR

með ýmsum þrautum. Fornvéla-sýning verður á Tungubakkflugvelli þar sem gamlar flugvélar, gamlar dráttarvélar, mótörhjól og fornbílar verða til sýnis en auk flugsýningar verður haldið karamellukast fyrir káta krakka klukkan 16.30 í dag. Sérstakt kjúklingafestival verður haldið í íþróttamiðstöðinni að Varma. Stórtónleikar verða frá níu til ellefu á Miðbæjartorgi í kvöld en kvöldinu verður svo slúttað með flugeldasýningu klukkan 11 og stórdansleik með Páli Óskari í íþróttahúsinu.



Hvert hverfi hefur sinn einkennislit og íbúar Mosfellsbæjar taka fullan þátt í því að skreyta sig og götur sínar. MYND/MOSFELLINGUR

Heimboð til Mosfellinga

Fastur liður í dagskrá í túninu heima er heimboð Mosfellinga í garðana sína. Nokkrar fjölskyldur opna garða sína og gestir og gangandi geta kíkt í heimsókn og fylgst með þeim uppákomum sem þar eru í boði. Til dæmis verða stofutónleikar á æskuheimili Sigrúnar Harðardóttur fiðluleikara í Hamratanga, kvennakórinn Stöllurnar og María Guðmundsdóttir bjóða til árlegrar garðveislu í Amsterdam 6 við Reykjalund og

Davíð Ólafsson óperusöngvari byður til útítónleika í garðinum sínum í Álmholti.

Úgandafestival

Nýjustu íbúar Mosfellsbæjar eru hópur Úgandabúa sem komu til landsins í vor. Í húsi Rauða krossins í Mosfellsbæ verður blásið til Úgandafestivalis. Í boði verða réttir frá Úganda og lifandi tónlist. Þarna gefst fólki tækifæri til að kynna nýjum íbúum Mosfellsbæjar og menningu þeirra.



50 ÁRA AFMÆLISHÁTÍÐ NORRÆNA HÚSSINS

Velkomin í norræna menningarveislu

Laugardaginn 25. ágúst kl. 10–23

Ókeypis á svæðið og fjölbreytt skemmtun fyrir alla fjölskylduna



RÁÐSTEFNA

NORRÆN MENNINGARPÓLÍTK Á ÍSLANDI Í 50 ÁR

24. ÁGÚST KL. 11–14:30 VERÖLD — HÚS VIGDÍÐSAR

Ráðstefna um norrænt menningarstarf og hlutverk Norræna hússins í síbreytilegum heimi. Allir velkomnir, aðgangur ókeypis.



Norræna húsið

Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér. Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu.

Ósp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikilo úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla,“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

Heilbrigð þarmaflóra

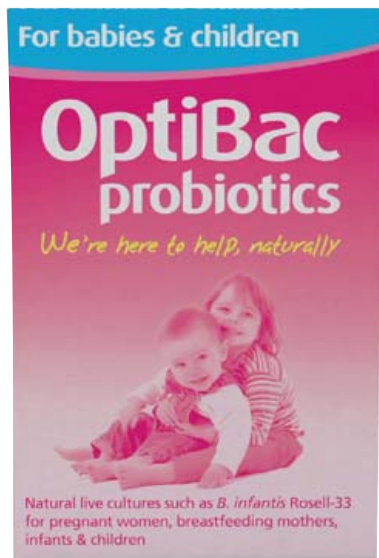
„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi,“ segir Ósp. „Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.“

Optibac for babies & children

„For babies & children er hágæða góðgerlablanda með prebotic trefjum fyrir börn frá fæðingu. Optibac for babies & children er sérhönnuð fyrir þarfir barna. Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar auk þess sem inntaka getur stýtt þann tíma sem tekur að komast yfir veikindi,“ segir Ósp. Blandan er einstaklega mild þó hún sé áhrifarík og hana má gefa heilbrigðum* ungbörnum allt frá fæðingu. Hana má blanda í



Ósp Viðarsdóttir næringarþerapisti.



vatn eða mjólk fyrir ungbörn og gefa með skeið, sprautu, í pelann eða með því að blanda þykkt og bera á geirvörtur áður en barnið fer á brjóst. Fyrir eldri börn má einnig blanda í safa, jógúrt, boost eða annan kaldan mat. Ekki skal blanda gerlana í heitan mat eða drykk eða súra drykki eins og appelsínusafa eða gosdrykki.



Optibac For babies & children góðgerlablandan er sérhönnuð með þarfir barna í huga frá fæðingu.

Fyrir hvern er For babies & children?

Blandan hentar flestum** en hún getur gagnast ákveðnum hópum sérstaklega vel.

■ Skólakrakkar og leikskólabörn

1 skammtur á dag getur styrkt mótstöðu gegn veikindum og fækkað þeim dögum sem barnið þarf að vera heima vegna veikinda. Upplagt er að huga að þessu í upphafi skólaársins.

■ Börn með meltingarvandamál s.s. kveisu, hægðatregðu, bakflæði eða annað

Þarmaflóran leikur hlutverk í öllum meltingarvandamálum. Bæði reynsla og rannsóknir hafa sýnt að í mörgum tilfellum getur inntaka góðgerla dregið úr ein-kennum.

■ Börn fædd með keisaraskurði

Rannsóknir hafa sýnt að börn sem fæðast með keisaraskurði hafa oft veikari þarmaflóru fyrstu árin og eru því útsettari fyrir meltingarvandamálum. For babies & children er tilvalin leið til að styrkja flóruna þeirra.

■ Börn sem eru á pela

Pelabörn eru oft gjarnari á að fá hægðatregðu og önnur meltingarvandamál og geta góðgerlar oft hjálpað þeim mikið. Duftinu má blanda beint í pelann.

■ Barnshafandi konur og konur með barn á brjósti

Að hafa góða flóru við fæðingu er mjög mikilvægt því barnið fær sinn fyrsta gerlaskammt við fæðingu. Gerlarnir skila sér svo til bamsins með brjóstamjólkinni og geta þannig stutt við flóru þess.

➤ Ítarlegar rannsóknir á blöndunni hafa m.a. sýnt fram á að inntaka getur dregið verulega úr líkum á að fá öndunarfærasykingar.

*Fyrirburar, börn með einhverja sjúkdóma eða þau sem taka inn lyf ættu ekki að taka gerlana nema að höfðu samráði við lækni.

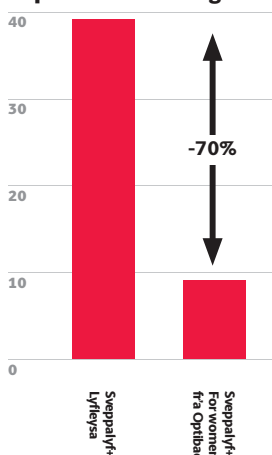
**Gerlarnir eru ræktaðir á mjólkurgrunni og duftið getur því innihaldið snefil af mjólkurprótni og hentar því ekki þeim sem hafa mjólkurofnæmi. Ef um mjólkurskýrsþöpol er að ræða er varan í góðu lagi.

Optibac For women

Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálín skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasykingar og ýmis óþægindi gert vart við sig. For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærsvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganga. Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsögðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ósp.

Optibac fæst í apótekum og heilsvörurverslunum.

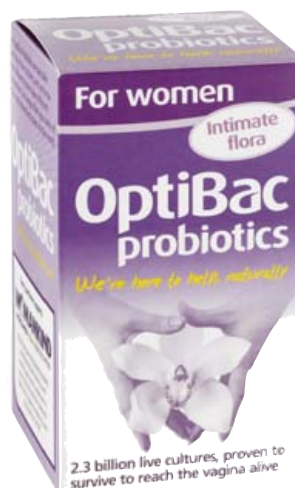
Optibac skilar árangri samkvæmt rannsóknum



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasykingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.

Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærsvæðið og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gegn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstagið
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldrí



“Ég hef alltaf verið með viðkvæman maga og útþaninn. Þess utan var ég með magaverki. Eftir að ég fór að taka Optibac For women er gerlaflóran komin í betra jafnvægi, maginn ekki lengur svona viðkvæmur, verkirnir nánast horfnir og ég er ekki útþanin.

Birgitta Ýr Guðmundsdóttir sjúkraliði

Optibac probiotics
We're here to help, naturally!



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FIJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.


SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bóla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverk taki. straumblik@gmail.com



*Vissir ma að...
þinglga rétt á
vernd gegn einv.*

Önnur þjónusta



REYKJAVÍK OG AKUREYRI

www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslipun, sólpallaslipun, korkslipun og parketlagnir. S:7728100 Erum á facebook Parket og máln.

Keypt & Selt

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



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. Opnarar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitipottaris.Simi.777.2000.Haffi.og.777.2001.Greitar



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 3/9, 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/ Aftern/Evenings. Morgna/Sídd/ Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ffojicetrans.is - facebook. com/fullordinsfradslan. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.



ÍÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Vagnhöfði 17

115-120 m²
með millilofti,
allt nýuppgerð

Örfá
bil eftir

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

Til sölu

1.500 lítra Hitaveituskel á sérstöku tilboðsverði!

Tilboðsverð aðeins kr:
175.000

TAKMARKAÐ MAGN!



Burðargrind, klæðning og lok fylgja ekki

Nú er kjörið tækifæri til að eignast heitan pott á einstöku verði. Fæst í nokkrum litum, en í mjög takmörkuðu magni – fyrstir koma fyrstir fá.

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.



NORMX

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



spánarheimili

Afhverju að kjósa Spánarheimili ?

Skrifstofa á Íslandi staðsett í verslunarmiðstöðinni Fjörður Hafnarfirði

Skrifstofa á Spáni staðsett í strandhverfinu Cabo Roig á Costa Blanca

Íslenskt starfsfólk búsett á Costa Blanca á suður- og norðursvæðinu sem þekkir vel til staðhátta

Íslenskir lögfræðingar meðal starfsfólks ásamt spænskum lögfræðingi sem búa að áratuga langri reynslu

Fyrrum útibússtjóri spænsks banka meðal starfsfólks sem aðstoðar við alla fjármögnun á Spáni

Milliganga um fjármögnun fasteignakaupa í gegnum spænska banka

Eitt símanúmer færir þér nær draumnum: 5-585858

Vildarklúbbur Spánarheimila færir þér vildarkjör á golfi, bílaleigubílum og annarri þjónustu

Öflug eftirsöluþjónusta auðveldar nýjum fasteignaeigendum að aðlagast

Leiguumsjón fasteigna, **fasteignaeftirlit** og **umsjón** með fasteignum.

Allir byggingaraðilar og fasteignasölur á Spáni eru í samstarfi við Spánarheimili

Löggiltur skjalabýðandi og túlkur meðal starfsfólks sem færir allt kaupferlið yfir á íslensku

Sérniðnar skoðunarferðir á þeim hraða og tíma sem hentar viðskiptavinum hverjum um sig

Fríar skoðunarferðir

☎ 558-5858

fb spanarheimili

www spanarheimili.is

Lóð og hús



Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vella okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseingu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum biðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarpakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsagerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kíkið á vef okkar: www.huseining.is og sjáið lóðaframboðið!



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÓL - sumarhús



KÓSÝ - smáhýsi

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseingu.

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsagerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 895 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

lónaðarhúsnæði 470 fm og skrifstofuhúsnæði eða venjulegt húsnæði á efri hæð í Reykjanesbæ til leigu. Uppl. s:898-6902

Húsnæði óskast

Par á fimmtugsaldri óskar eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Hönnun



HÖNNUN

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

Atvinna

Atvinna í boði



SMÍÐUR/UPPMÆLING

NEMI Í HÚSASMÍÐI
Heimaás óskar eftir að ráða smíði í uppsláttarvinnu (greitt samkv.mælingartaxta) og nema á samningi í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRI ÓSKAST !!

Óskum eftir að ráða meiraprófsbílstjóra til starfa sem fyrst.

Reynsla æskileg. Mikil vinna fyrir góða menn. Upplýsingar ásamt ferilskrá sendist á gatnathjonustan@gmail.com

BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í SENDIBÍLAAKTUR.

Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumálendi með hreint sakavottorð.

Frekari uppl. í s. 892 6363 e. kl. 16 og skuttari@gmail.com



KRANAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

VÉLSTJÓRI/VÉLAVÖRÐUR

Vantar strax á dragnótabát frá Þorlákshöfn, vélarstærð 478 kw. Uppl. í s: 852-0367 eða 856-5451

Járnsmiðja óskar eftir starfsmanni í fjölbreytt verkefni, einhver reynsla af ryðfríri smíði kostur. Uppl. S:699-6867

KAFFI MILANO FAXAFENI 11
Starfsfólk óskast í fullt starf og hlutastar. Uppl. á staðnum eða senda á netfangið milano@simnet.is

Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt, íslenskukunnátt, hreint sakavottorð. Uppl.s:8999288

BEITNING.

Óskum eftir beitningafólki, mikil vinna í boði, möguleiki á herbergi. Uppl. í s: 893-8887 eða 420-8000

AUKAVINNA

Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11 - 13:00 í afgreiðslu, Pizza King í Skipholti 70. Uppl. í s: 551 7474 eða 864-7318

Atvinna óskast

Smíður óskar eftir vinnu. Hef mikið verði í viðhaldsvinnu. Uppl. í s. 690 6943.



GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu

Járnabakkar Járnbindingavörur

Erum með á lager allar helstu gerðir af járnbökkum

- Bindivír 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjómur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirlegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstölalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótárir og kónar 10-50 mm
- Öryggishliðar á kambstál, listar og sveppir

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
772-3200/692-8027

Ný kynslóð af bindivélum

Fyrir járnbindingar, hitageisla og rafmagnsrör.

Verð 149.000,- með vsk

Er í tösku með hleðslutæki og 2 Samsung 4000 mAh li-ion rafhlöðum.

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
s. 772-3200 / 692-8027

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

HAGVANGUR
www.hagvangur.is

Falleg plaköt í miklu úrvali - www.sker.is

SKER

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafið samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Sérfræðingar í ráðningum

FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

talent@talentradning.is/bryndis@talentradning.is - Sími: 552-1600

