



PRÍÐJUDAGUR 12. SEPTEMBER 2017

Heilsa



Átakið plastlaus september stendur nú yfir í fyrsta sinn. Á vefsíðunni www.plastlausseptember.is er að finna fjölmörg gagnleg ráð.

[heilsa](#) ➔2



GLAMOUR fylgir með Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

365



Microlax endaparmslausn fæst án lyfseðils og er ætluð til meðhöndlunar við hægðatregðu.

Þjáist þú af hægðatregðu?

Vistor hf. kynnir: Microlax endaparmslausn til staðbundinnar notkunar við hægðatregðu. Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurrar vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun og fæst án lyfseðils. ➔2

Framhald af forsiðu →

Talið er að um 10-20% almennings þjáist af hægðatregðu og allt að 40% þungaðra kvenna. Ástæður hægðatregðu geta verið mjög margar, svo sem léleg næring, lítið af vökva og/eða trefjum og óhollur matur. Aukaverkanir margra lyfja, veikindi, stress og margt fleira getur einnig haft áhrif,“ segir Jódís Brynjarsdóttir, markaðstengill hjá Vistor hf.

Helstu einkenni hægðatregðu eru harðar hægðir sem erfitt er að losna við og tilfinning um að ná ekki að tæma við hægðalosun. Önnur einkenni geta verið magaverkir, uppþemba, og óþægindi við hægðalosun.

Microlax endaparmslaun fæst án lyfseðils og er ætluð til meðhöndlunar við hægðatregðu. Microlax er hægðalyf sem eykur vatnsinnihald í hægðum og mýkir þær. Brotthvarf innihaldsefnanna verður í hægðum og þau hvorki frásogast, dreifast, né umbrotna með altækum hætti (systemic). Ekki er búist við neinni óæskilegri verku hjá föstrum eða nýburum sé lyfið notað eins og mælt er fyrir um á meðgöngu og við brjóstgjöf þar sem frásog Microlax er takmarkað.

Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

Microlax endaparmslaun er notuð við hægðatregðu og til þarmhreinsunar fyrir skurðaðgerð, endaparmsspeglun eða röntgenmyndatöku. Nota skal 1 túpu í endaparm u.þ.b. 15 mín. áður en áhrifa er óskað. Gætið varúðar við notkun hjá börnum yngri en 3 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Microlax

- Virkar hratt, á u.þ.b. 15 mínútum.
- Túpan inniheldur aðeins 5 ml af vökva sem jafngildir einni teskeið.
- Virkar staðbundið í endaparmi og neðsta hluta ristils.
- Áhrifin eru fyrirsjáanleg. Þú ræður tíma og staðsetningu hægðalosunar.

Notkunarleiðbeiningar

- Snúið innsgliði af enda túpusprotans, smyrjið enda sprotans með einum dropa af innihaldi túpunnar – þá mun verða auðvelt að setja túpusprotann inn í endaparminn.
- Færa skal allan túpusprotann inn í endaparminn, hjá börnum yngri en þriggja ára skal þó einungis færa sprotann inn að hálfu (sjá merki á sprotanum).
- Tæmið túpuna alveg – einnig hjá börnum – og haldið henni samanklemmdri á meðan sprotinn er dreginn út.
- Hægðalosun verður eftir u.þ.b. 15 mínútum.



Talið er að um 10-20% almennings þjáist af hægðatregðu og allt að 40% þungaðra kvenna. Ástæður hægðatregðu geta verið mjög margar, eins og t.d. léleg næring, lítið af vökva, óhollur matur, aukaverkanir af lyfjum, veikindi eða stress.

Góð ráð við hægðatregðu

- Borðu reglulega.
- Drekktu að minnsta kosti 2 lítra af vatni á dag.
- Borðu trefjaríkan mat, s.s. heilakorn, grænmeti og ávexti.
- Stundaðu hreyfingu, hreyfðu þig í a.m.k. 30 mínútur á dag.
- Temdu þér góðar salernisvenjur.
- Farðu á salernið um leið og þörfin gerir vart við sig – gjarnan á sama tíma á hverjum degi, t.d. eftir staðgóðan morgunverð sem kemur hreyfingu á þarmana.

Einkenni hægðatregðu

- Hægðalosun sjaldnar en þrisvar í viku.
- Erfiðleikar við að losa hægðir.
- Maginn virðist þaninn og fullur af lofti.
- Kviðverkir vegna þrýstings í þörmum.
- Harðar og ójafnar hægðir.
- Tilfinning um að ná ekki að tæma ristilinn.
- Andremma og illa lyktandi vindgangur.

Nokkur góð plastlaus ráð

Átakið plastlaus september stendur nú yfir í fyrsta sinn. Á vefsíðunni www.plastlausseptember.is er að finna fjölmörg gagnleg ráð um hvernig minnka megi plastnotkun.

Heimilissorp

- Mælt er með að setja dagblöð í botninn á ruslafötunni og tæma úr fötunni sjálfri í tunnuna. Reyndar hugnast þessi aðferð ekki öllum, auk þess sem laust rusl getur fokið í íslenski veðráttu. Hin leiðin er þá að nota poka úr niðurbrotanlegum efnum á borð við maispoka.
- Lykilatriði er að flokka heimilissorpið almennilega því þá minnkar heimilissorpið verulega. Það leiðir af sér að nota þarf mun færri poka yfir árið undir ruslið.

Blessuð börnin

- Plast er æði algengt í vörum fyrir börn. Hægt er að minnka plastnotkunina til dæmis með því að nota taubleiur í stað eða á móti einnota bleium.
- Blautþurrkur eru skaðvaldur fyrir umhverfið og því gott að nota margnota þvottastykki í stað þeirra.
- Þegar kemur að leikföngum má velja leikföng úr náttúrulegum efnum svo sem viði. Svo má líka kaupa notuð leikföng.
- Í barnaafmælum mætti nota tauðuk á borðið og skraut úr pappír í stað blaðra.

Prifin

- Hægt er að kaupa þvottaefni í pappírsumbúðum eða áfyllanlegum umbúðum. Til dæmis má kaupa áfyllingu á Ecover uppþvottalöginn hjá Heilsuhúsinu.
- Mælt er með að þvo flís- og gerviefni sjaldan því úr flísefni skolast örplast út í sjó.
- Hægt er að nota tréklemmur í stað plastklemma.

Gæludýr

- Í stað þess að nota plastpoka til að þrifa upp hundaskit er hægt að nota pappírspoka eða dagblað.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólvéig 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



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA UM SPORTIÐ

Kjartan Atli, Gummi Ben, Höddi Magg og fleiri góðir fylgjast grannt með öllu sem viðkemur íþróttahæminum á Stöð 2 Sport. Vertu með okkur í haust, það er einfaldlega skemmtilegra með Stöð 2.

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.IS

365

Minni sykurþörf og aukinn kraftur

Raspberry Ketones frá Natures Aid getur hjálpað til að losna við sykurþörfina og minnka þar með matarlöngunina. Fjölmargir tala um aukna orku og betri líðan og að auðveldara sé að losna við aukakílóin og halda sér í kjörþyngd.

Raspberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. Raspberry Ketones getur haft áhrif á hormónið adipónektín sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Ef þessi hormón starfa rétt og við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega þá söfnum við ekki umfram fitu.

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi og fitutap (aukin fitubrennsla), en auk þess sem það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum.

Agnes Hlíf Andrésdóttir er viðskiptastjóri á auglýsingastofunni H:N, móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl. „Ég sinni krefjandi starfi sem krefst bæði mikils aga og einbeitingar á hverjum einasta degi. Það skiptir mig því gríðarlega miklu máli að



Agnes tekur eina töflu fyrir morgunmat og finnur strax hvernig það gefur henni aukinn kraft inn í daginn. Hún tekur svo aðra fyrir æfingu.

Raspberry Ketones minnkar sykurþörfina og gefur mér aukinn kraft og einbeitingu.

Agnes Hlíf Andrésdóttir



æfa reglulega og huga vel að næringunni.“

Agnes Hlíf segir það lykilinn að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu. Það skipti ekki síður máli að vera góð fyrirmynd en stundum geti stríðið við sykurþúkann tekið á. „Raspberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt. Það dregur ekki aðeins úr sykurþörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oftast en ekki þetta „litla auka“ sem stundum vantar upp á þegar kemur að daglegu amstri,“ segir Agnes Hlíf.

„Ég byrja daginn alltaf á að taka eina töflu fyrir morgunmat og finn hvernig það gefur mér strax auka kraft inn í daginn. Svo tek ég eina áður en ég fer á æfingu, hvort sem það er í hádeginu eða seinni-partinn. Raspberry Ketones er jafn mikilvægt fyrir mig og lýsið er fyrir börnin mín,“ útskýrir hún.

„Græna te-ið í Raspberry Ketones hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðugri en ella. Ég mæli hiklaust með Raspberry Ketones fyrir fólk með marga bolta á lofti.“

Veldu gæði

Hvert hylki inniheldur 400 mg af hreinum hindberjakjarna ásamt 35 mg kjarna af hreinu grænu tei. Það inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni, laktósa eða ger. Raspberry Ketones Advance frá Natures Aid er GMP vottað (Good manufacturing process) og uppfyllir það ströngustu gæðakröfur sem völ er á.

Fæst í apótekum heilsuþúðum og heilsuhillum verslana.

Öflug þyngdarstjórnunarefni

natures aid

Raspberry Ketones
Minnkar sykurlöngun, jafnar blóðsykur og eykur fitubrennslu



Trim-it
Örvar meltinguna og eykur fitubrennslu



Glucoslim
Trefjar sem framkalla seddutilfinningu, við borðum minna og lengri tími líður áður en við verðum aftur svöng.



Taramar – hávísindaleg krem

Taramar kremin byggja á tuttugu ára vísindapekkingu dr. Guðrúnar Marteinsdóttur og dr. Kristbergs Kristbergssonar, prófessora við Háskóla Íslands. Á næstunni er von á glænýju augnkremi.

Upphaf Taramar kremanna má rekja til húðvandamála sem frumkvöðullinn Guðrún átti sjálf við að etja. „Guðrún er með viðkvæma húð og í kjölfar þess að sjá fyrstu ellimörkin koma fram með tilheyrandi línunum og hrukkum fór hún að nýta þekkingu sína til að búa til krem. Á sama tíma veitti hún athygli rannsóknum sem eiginmaður hennar var með í gangi í matvælafræði og til samans sáu þau að þær aðferðir voru kjörnar til að skapa nýjar leiðir til að þróa lífvirk efni úr bæði sjávarfangi og þekktum íslenskum lækningajurtum en þessi efni þykja hafa afar jákvæð áhrif á húð okkar mannfólksins,“ segir Viðar Garðarsson, markaðs- stjóri Taramar.

Taramar kremin eru þannig hávísindaleg krem sem byggja á tuttugu ára rannsóknum og flutningi á miklu magni af vísindapekkingu úr rannsóknum á matvælum yfir í húðvörur. „Notaðar eru háþróaðar aðferðir til að draga virku efnin úr jurtunum og fella þau inn í náttúrulegar ferjur sem flytja þau djúpt ofan í neðri lög húðarinnar,“ lýsir Viðar en ferlið við að ná lífvirku efnunum úr jurtunum tekur marga mánuði. „Við köllum þetta slow cosmetics



enda eru öll kremin búin til frá grunni á Íslandi.“

Án allra rotvarnarefna

Eitt það markverðasta við Taramar vörulínuna er að hún inniheldur engin manngerð rotvarnarefni. „Guðrún hefur þróað aðferðafræði sem er einstök á heimsvísu. Aðferðin verður til þess að kremin geymast lengi án þess að rotvarnarefni komi við sögu en einnig er hugað að endingu kremanna með fleiri þáttum. Þannig eru kremin í svörtum glerflöskum

með pumpum sem minnka áreiti ljóss og hugsanlegs gerlasmits frá höndum,“ segir Viðar.

Fjölbreytt vörulína

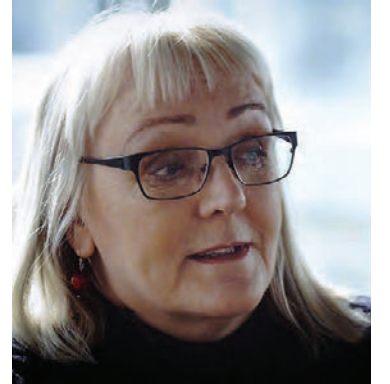
Fjögur krem í Taramar vörulínunni eru nú þegar komin á markað en fimmta varan verður kynnt á vefsíðunni taramar.is í þessari viku. „Þetta er kremið Healing treatment sem er allsherjar græðandi krem. Það hefur reynst mörgum vel með brennda húð, hvort sem er eftir sólböð eða annars konar bruna. Einnig við

sólarexemi, rósroða eða bara á bossann á börnum.“

Spennandi augnkrem

Nýtt augnkrem, Eye treatment, er á leið á markað í lok október og er þess bedið með mikilli eftirvæntingu að sögn Viðars. „Við fengum fjórutiu konu til að taka þátt í prófunum í byrjun júní og þær báru kremið á augnsvæðið í átta til tíu vikur kvölds og morgna. Teknar voru myndir fyrir og eftir auk þess sem konurnar svöruðu spurningum um eigin upplifun,“

Prufur voru gerðar á augnkreminu frá Taramar í sumar. Greinileg breyting varð á augnsvæði eftir 9 vikur. Þóki undir augum hefur minnkað og húðfellingar á augnloki gengið til baka.



Dr. Guðrún Marteinsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands, er hugmynda-smiður Taramar kremanna.

segir Viðar en skemmst er frá því að segja að niðurstöðurnar lofa afar góðu.

„Við erum þessa dagana að vinna úr niðurstöðunum. Við sjáum mun á öllum konunum en þó mismikið eftir húðgerð. Línur og hrukkur grynnast og dofna og í einhverjum tilfellum ganga húðfellingar til baka. Það virðist því sem kremið sé mjög virkt,“ segir Viðar spenntur.

Nánari á www.taramar.is



Á lífstöltinu er dýrmætt að eiga góðan vin sem kann og vill hlusta.

Óformleg æfing í núvitundarhlustun

Þegar vinur eða ástvinur talar við þig, sýndu þá jákvætt viðmót, veittu honum óskerta athygli og leyfðu honum að tala. Minnstu þess að þar sem þessi manneskja er þér mjög kær á hún skilið alla þína athygli og allan þann tíma sem hún þarf til að tjá sig.

Meðan þú hlustar beinirðu athyglinni að mælandanum. Ef þú finnur athyglina hvarfla frá beinirðu henni mjúklega í rétta átt eins og mælandinn væri viðfang hugleiðslu. Reyndu eins og þú getur að

fordast að tala, spyrja spurninga eða hafa áhrif á mælandann. Mundu að þú ert að gefa honum dýrmætan tíma til að tjá sig. Þú mátt sýna jákvæð svipbrigði eða kinka kollu, jafnvel segja „ég veit“ eða „ég skil“ en reyndu að gera ekki of mikið af því og hafa þannig áhrif á mælandann. Ef hann hefur ekki fleira að segja gefðu honum þá tíma til að þegja smástund en vertu til í að hlusta á ný ef hann tekur aftur til máls.

Heimild: Núvitund, leitaðu inn á við eftir Chade-Meng Tan.

Undraverður árangur

Eftir örfá skipti í Weyergans-sogæðameðferð næst nánast yfirnáttúrulegur bati sem byggir á heilsuvegferð geimfara.

Svava Rós Guðmundsdóttir, knattspyrnukona í Breiðabliki, hefur glímt við meiðsl af og til á þessu ári.

„Ég meiddist á ökkla í byrjun júlí þegar mikilvægur leikur var fram undan í ágúst en þá þóttu litlar líkur á að ég gæti spilað hann,“ segir Svava sem heyrnt hafði af Weyergans-meðferðunum hjá Heilsu & fegrunarstofu Huldu og ákvað að láta reyna á skjótari bata. „Eftir tvö skipti var ég strax orðin miklu betri í ökklanum, gat beitt honum vel og endaði með að spila leikinn. Endurheimt eftir leiki er mikil eftir meðferðir hjá Huldu og nú er ég ekkert slæm í líkamanum eftir leiki.“

Svava fékk einnig slæmt tak aftan í rassvöðva sem leiddi aftur í læri við gang. „Eftir aðeins eitt skipti í tækinu hjá Huldu var ég orðin góð. Ég mæli eindregið með þessum meðferðum því árangurinn er undraverður.“

Orðinn allt annar maður

Magnús Gunnarsson átti erfitt með að labba upp stiga án þess að halda sér í og gat ekki stigið upp í tröppur til að skipta um ljósaperu án þess að titra. Eftir þrjú skipti hjá Huldu gengur hann nú um allt og hjólar.

„Árangurinn er stórkostlegur og stórmerkilegur. Ég er bara allt annar maður,“ segir Magnús sem var skorinn upp fyrir árafjölda þegar kalk var tekið úr öxlum hans, en hann hefur átt í því síðan.

„Eftir þrjú skipti hjá Huldu eru axlarvöðvarnir komnir af stað og hreyfigetan orðin mikil. Nú er ekkert mál að fara í golf og ég farinn að slá golfkúlunum miklu lengra en áður,“ segir Magnús kátur. „Líðan mín og líkamsgeta hafa gjörbreytst.



Hulda Ósk Eysteinsdóttir er eigandi Heilsu & fegrunarstofu Huldu. Hún fór utan til að sérmennta sig í meðferðum Weyergans High Care-tækjanna frá heilsuvöruframleiðandanum Weyergans í Þýskalandi. Hulda segir gefandi að upplifa skjótan bata og aukna vellíðan skjólstaðinga sinna. MYND/ERNIR

Ég er með tvö ónýt hné og meðferðirnar létta á öllu saman; ég þarf ekki að taka inn lyf eða neitt.“

Getur gengið á ný

Haukur Haraldsson hefur lengi átt erfitt með gang og biður þess að skipt verði um hné í honum.

„Þegar ég fór til Huldu hafði ég verið sérstaklega slæmur og gat varla gengið, en það breyttist strax eftir fyrsta skiptið. Eftir þrjú skipti var ég alveg orðinn góður, líðanin breyttist til batnaðar, sem og göngulagið og fæturnir sem virkuðu,“ útskýrir Haukur sem er einkar ánægður með óvænta

hlíðarverkun meðferðarinnar hjá Huldu. „Ég var undirlagður af bjúg á fótum en bjúgurinn hvarf eftir meðferðina. Áður var ég hættur að ganga í sokkum því þeir sukku í holdið en nú get ég gengið í sokkum án þess að bera þess merki á eftir,“ segir Haukur og mælir heilshugar með sogæðameðferðum Huldu. „Árangurinn er ótrúlegur og maður er allur annar á eftir.“

Heilsu- & fegrunarstofa Huldu er í Borgartúni 3. Sjá nánar á facebook.com/hffhulda



Fyrir líkama & og sál



Túrmerik hefur í aldaraðir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþætandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþætandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öflugan bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, uppbembu og iðraólgu.

Vítamín og bæti-efni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is



Vissir þú...?

- Að það er jafn mikið af bakteríum á hraðbönkum og almenningsalernum? Þær eru líka af svipuðum toga.
- Að ef þú ert þreytt/þreyttur er fátt sem jafnast á við hreyfingu? Þó þú getir varla hugsað þér að fara á æfingu eftir langan og strangan vinnudag þá gefur hreyfingin þér aukna orku. Ástæðan er sú að hún eykur blóðflæði og þar með súrefnisflæði um líkamann sem verður til þess að þú hressist.
- Að það að skrifa glósur á blað hjálpar þér að muna? Ástæðan er sú að þú nærð aldrei að skrifa allt og verður því að hlusta og ná aðalatriðunum. Ef þú slærð minnisatriðin inn á tölvu er auðveldara að gera það vélrænt og án þess að taka eftir því sem verið er að segja.
- Að hægt er að fyrirbyggja meira en 30 prósent krabbameina með því að forðast áfengi og sigarettur, borða hollt og hreyfa sig reglulega?
- Að mataræði föður fyrir getnað getur haft áhrif á heilsu afkvæmis?
- Að með því að hreyfa sig í hálf-tíma á dag sex daga vikunnar má draga úr líkum á ótímabærum dauða um allt að 40 prósent?
- Að það að vinna lengur en til 65 ára aldurs lengir lífið?
- Að neglur á höndum vaxa hraðar en tåneglur? Ástæðan er talin sú að hendurnar fá meiri sól en fætur sem er talið örva vöxtinn.



Rúgkökur í morgunmat

Gróft brauð með lárperu og tómötum er kjörinn morgunmatur. Eftirfarandi uppskrift að rúgkökum er einföld og þægileg.

5 dl heitt vatn (42 gráður)
2 tsk. salt
2 msk. sykurl
½ dl ólívuóla
11 g þurrger
5 dl rúgmjól
4 dl heilheiti

Hitið ofninn í 220 gráður. Blandið saman rúgmjóli, heilheiti og þurrgeri í skál. Hitið vatn að 42 gráðum og blandið salti, sykri og olíu í vatnið. Blandið svo þurrgerinum út í vatnið og hrærið vel með sleif. Deigið er frekar mjúkt. Leggið bökunarpappír á plötu og stráðið hveiti yfir. Skóflið deiginu yfir á plötuna og fletjið út í stóran ferning og skiptið honum niður í minni ferninga með pitsahjöli. Einnig er hægt að móta langa hleifa eða skífur eftir smekk. Látið lyfta sér undir stykki í 30 mínútur. Bakíð í 20 mínútur. Brauðið geymist vel í nokkra daga. Einnig gott að frysta og skella í brauðristina á morgnana.
kiddieliciouskitchen.com

Er fluga í drykknum?

Það eru margir geitungar á sveimi þessa dagana. Þeir sækja sérstaklega í sætan mat og drykki, eins og bjór og gos. Ef þú færð geitung í drykkinn þinn ættirðu ekki að drekka meira úr glasinu, jafnvel þótt þú fjarlægir hann, að því er deildarstjóri hjá meindýraeftirliti norska landlæknisembættisins segir í samtali við vef NRK. „Það er vel hægt að taka geitunginn upp með gaffli, hann stingur engan eftir sundið. Hins vegar er rétt að hella drykknum. „Geitungurinn gæti hafa verið á dauðu dýri þótt það sé

Þótt geitungurinn sé tekinn í burtu úr glasinu er ekki æskilegt að drekka drykkinn.

ósennilegt. Að minnsta kosti vill maður ekki drekka drykk sem gæti innihaldið bakteríur frá flugunni. Ekki hafa sætmeti á borðum þar sem geitungar sveima. Geitungar eru rándýr og veiðimenn. Þeir sækja í kjöt fyrri hluta sumars en verða sælkerar þegar haustar.“



Fyrir okkur
sem fögnum
haustinu



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

Bílar & Farartæki

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is



SENDLARINN KNÁ!!!

2004 CITROEN BERLINGO. EK 199 Þ.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 399P #480645. S: 580 8900



STÓRI BÍLLINN!!!

2000 NISSAN PATROL GR 44". EK 287 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSKIPTUR 4 GÍRAR. ÁSETT 999P #472405. S: 580 8900



ENGAR ÁHYGGJUR!!!

2017 HYUNDAI I10. EK 28 Þ.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 1.590P #480667. S: 580 8900

Borgarbilasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



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
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 Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



Í TOPPSTANDI

MITSUBISHI PAJERO. Árg 2005, ek 159 þ.km. Benzín. Sjálfskiptur. Nýskoðaður. Verð 1.200.000. S:6900711.

500-999 þús.



TILBOÐ 790 ÞÚS - 100% LÁN

SUBARU FORESTER 11/2006 ek.154 þús, sjálfskiptur, dráttarkrókur, fjórhjóladrif, sk.18, ásett verð 950 þús TILBOÐ 790 ÞÚS, möguleiki á 100% láni s.841 8955



7 MANNA 4X4 - TILBOÐ 890.000.- 100%

DODGE DURANGO 5,7 HEMI 346 hö, 2004 árgerð ek.104 þús m. 7 manna, fjórhjóladrif, dráttarkrókur, fin heilsársdekk, sk.18 og í flottu standi, ásett verð 1.190 þús TILBOÐ 890 ÞÚS, möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bátar

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN

Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



365.is | Sími 1817

365

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

GARDAUMSJÓN

Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggiður rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Verslun



Falleg og erótísk verslun *Hush Hush*

NÝTT!

We-Vibe unaðstæki ársins fyrir þór mörg ár í röð, Womanizer það allra besta í dag, Viamax fullnægjarkremið sem virkar, múffur, 50 Shades of Grey og allt það vinsælasta. Millifærsla, greisðlukort og netgiró. Fáðu sent eða sæktu! www.hush.is

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.



SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

ERUM MEÐ VANA SMÍÐI,VERKAMENN, MÚRARAR, PÍPARA OG LAGERSTARFSMENN SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF S. 777 2 333

Til sölu Dodge Grand Caravan



- Árgerð 2014
- Ekinn 130,000
- Sjálfsskiptur
- 7manna,

Til sölu Jeep Compass



- Árgerð 2011
- Ekinn 169.000.
- Sjálfsskiptur
- 4x4
- Verð 2,300,000,



BÍLASALA
REYKJAVÍKUR

BÍLDSHÖFÐA 10 - 110 RVK.
WWW.BR.IS • S: 587 8888

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 60fm björt íbúð í blokk í Hafnarfirði í ca 6 mán. Uppl. s 661 7654 Anna

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

UPPHITUÐ
FERÐAVAGNAGEYMSLA Í
BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 899 7012 Sólbakki.

Atvinna

Atvinna í boði

Húsasmið vantar vanan mann í vinnu. Uppl. í s. 867 7753

LIND FASTEIGNASALA

**Auglýsir eftir
fasteignasölum til
starfa.**

**Reynsla af sölu
fasteigna skilyrði.**

**Áhugasamir sendi
tölvupóst og ferilskrá á
hannes@fastlind.is**



FASTEIGNASALA

Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

heimili
fasteignasalaFinnbogi
Hámannson
Eggsfjallagöngu

Blikahólar 2 - björt 2ja herbergja.



Opið hús í dag frá kl. 17:15 - 17:45, íbúð 05-01. Um 60 fm 2ja herbergja íbúð á 5. hæð í góðu fjölbýlishúsi. Suðuraustursvalir með fallegu útsýni. Íbúðin er í ágætu standi og er laus um áramótin. Húsið hefur verið í ágætu viðhaldi og er m.a. nýlega klætt að utan og nýtt gler og gluggar. Verð 26,0 milljónir. Frekari upplýsingar veitir Finnabogi, 895-1098.

Breiðvangur 44 - stór efri sérhæð ásamt bílskúr.



Opið hús á morgun miðvikudag frá kl. 17:15 - 17:45. Björt og rúmgóð um 190 fm efri sérhæð ásamt 33 fm bílskúr í tvíbýlishúsi. Björt suðurstofa með arni og útgangi á bjartar svalir. Stórt sjónvarpsherbergi og fimm svefnherbergi, mögulega sex. Parket á öllum gólfum, tvö badherbergi. Fullbúinn bílskúr og góð lóð í rækt. Hús nýlega viðgert og málað. Verð 59,9 millj. Frekari upplýsingar veitir Finnabogi, 895-1098.

330 4500

Gæðing 3 | Opðrætt - NÚ 1188 9-11 | www.heimili.is

330 4500

Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?

Er hættu á að vatnið leki inn?

1450^{kr}
/m

HITAVÍR

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

Purrktæki
Er rakastigið of hátt?Tilboð
frá kr
44.990

Vatnshitablásarar

Verð
frá kr
89.990

Purrkbox

í ferðavagnin
fyrir veturinnTilboð
3 fyrir 2
1498 krdregur úr líkum á myglu
og fúkkalykt

ishúsið viftur.is
-andaðu léttar