



FRIDJUDAGUR 31. JÚLÍ 2018

Heilsa



Gott kartöflusalat er frábært meðlæti með grilluðum mat en einnig flestu kjöt- og fiskmeti. Nú eru nýjar íslenskar kartöflur að koma í verslanir og hægt að gera ýmsa skemmtilega rétti úr þeim. →4

Á AÐ FÁ SÉR?



Bergþór hefur aldrei verið í betra formi

Bergþór Pálsson söngvari fékk ákveðna uppljómun þegar hann tók þátt í Dancing with the stars á Stöð 2 í vetur. Hann missti 13 kíló sem varð til þess að hann ákvað að taka sig í gegn, bæði andlega og líkamlega.



Bergþór hefur tekið sig í gegn með góðum árangri. Hér er hann í æfingum á Stöðvarfirði. MYND/ BALTASTAR BREKI SAMPER

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Bergþór Pálsson lætur sér ekki nægja að stunda líkamsrækt undir styrkri stjórn Arnars Grant en þeir kynntust í dansþáttunum. Hann ákvað að styrkja hugann með jákvæðni að leiðarljósi sem hefur gjörbreytt andlegri líðan hans. Bergþór gaf út myndband á Youtube fyrir stuttu þar sem hann sýnir hversu einfalt það er að breyta hugarum og gefast ekki upp. „Ég hef aldrei verið fyrir líkamsrækt. Fannst hún ekki áhugaverð,“ segir Bergþór sem var staddur á Þorgrimsstöðum í Breiðdal þegar við náðum í hann. Þar starfar eiginmaður hans, Albert Eiríksson, á glæsilegu hóteli. Bergþór var hins vegar að syngja í brúðkaupi á laugardag og á leið á Seyðisfjörð þar sem hann verður með tónleika með Diddú á morgun.

Í sigurstöðu á hverjum morgni

Þegar við náðum tali af Bergþóri snemma morguns var hann búinn að fara út í náttúruna og gera morgunæfingar. „Nýi lífsstíllinn minn gengur út á að halda sómu rútinu dag hvern. Ég held að rútinan sé vanmetinn. Fólk er auðvitað misjafnt en ég hef alltaf verið frekar sveigjanlegur í öllu. Hugsa með mér að ég geti alveg gert hlutina seinna ef ég get ekki gert þá strax. Núna fer ég í svokallaða sigurstöðu klukkan átta á hverjum morgni. Við þetta stand ég og það er engin undantekning leyfð. Morgunrútinan mín er einföld en gerir mér ótrúlega gott. Ég hugsa til dæmis um hvað það er sem ég get verið þakklátur fyrir og hverju ég geti verið stoltur af. Hormónaflæðið brýst fram og framkallar sjálftraust. Það er makalaus galdur hvernig þetta virkar. Maður kemur inn brosandí út að eyrum og smitar aðra viðstadda. Þetta er ótrúlega orkugefandi,“ útskýrir hann.

Þegar Bergþór er í borginni fer hann á Arnarhól og setur sig í sigurstöðu þar. Fólk hefur komið og hugleitt með honum. „Það er vel hægt að gera þetta inni í stofu eða



Bergþór, sem er sextugur, hefur ákveðið að eldast vel og hefur breytt mataræði og lífsstílsvenjum. MYNDR/BALTASAR BREKI SAMPER

hvar sem er. Þetta tekur bara tvær mínútur. Svo er ágætt að dansa í framhaldinu í tvær mínútur með músik í eyrunum. Ég lærði þetta á mjög merkilegu námskeiði hjá Bjarti Guðmundssyni sem nefnist Óstöðvandi í topp tilfinningalegu ástandi. Bjartur er sérfræðingur en hann fer yfir margar aðferðir á námskeiðinu. Fyrst fannst mér þetta hálf hallærislegt, jafnvel bjánalegt en svo breyttist sú hugsun, þegar ég sá að þetta svinvirkaði, þótt það væri einfalt og tæki enga stund.

Ef maður styrkir hugsuninni og virkjar hana tilfinningalega þá liður maður dásamlega vel. Jákvæðnin brýst fram og maður verður ósjálfrátt hamingjusamur,“ segir Bergþór. „Maður lærir að örva taugakerfið með líkamanum til að komast í sama topp tilfinningalegt ástand, eins og þegar maður hefur borið sigur úr þytum í einhverju,

Þessa orku tekur maður inn í daginn og veröldin byrjar hreinlega að brosa á móti manni. Ég held að þjóðin ætti öll að fara á námskeið hjá Bjarti. Þjóðlífið myndi dafna og blómstra ef við nýttum okkur jákvæða hugarorku.

eða eins og þegar maður er ástfanginn. Þessa orku tekur maður inn í daginn og veröldin byrjar hreinlega að brosa á móti manni. Ég held að þjóðin ætti öll að fara á námskeið hjá Bjarti. Þjóðlífið myndi dafna og blómstra ef við nýttum okkur jákvæða hugarorku. Ég nýti jákvæðina í líkamsræktinni sem mér hefur alltaf þótt svo leiðinleg, en þessi virkjun hugans hefur áhrif á öllum sviðum lífsins á jákvæðan hátt.“

Sjálfsagi og styrking

Bergþór er eiginlega þekktur fyrir að vera jákvæður og brosmildur. Hann var því spurður hvers vegna hann hefði þurft á svona námskeiði að halda? „Maður kemur sér auðvitað í ákveðinn gir á sviði og það er auðvelt að gripa orku fyrir framan fullt af fólki. En til að hafa aga á sjálfum sér þarf maður pressu. Það er enginn að skipa mér að fara í líkamsrækt og því þarf ég sjálfur að pressa á mig. Ég grenntist mikið í dansinum en þegar það gerist svona hratt vill húðin verða slöpp. Mér fannst ég þurfa að styrkja húðina og Arnar Grant bauðst til að hjálpa mér. Fyrst ætlaði ég að styrkja bakíð eftir slæmt þursabít en síðan vatt þetta upp á sig. Ég hef aldrei á ævinni verið í betra formi en núna,“ segir Bergþór sem er sextugur. „Það er aldrei of seint að byrja. Hreyfing er besta leiðin til að vinna gegn öldrun og sjúkdómum tengda ellinni. Lífið er núna og maður á að njóta þess.“

Bergþór segist hreyfa sig á hverjum degi og virkjar hugann að auki hvern morgun. „Almenn



Það má vel fagna þegar maður hefur sett sér markmið og staðið við þau. Bjartur verður með nýtt námskeið í Heilsu og spa,16. ágúst og hægt að panta á Facebook síðunni Optimized performance.



Það er ekkert verið að slóra þótt menn bregði sér af bæ. Bergþór var á Stöðv-arfirði um helgina að syngja í brúðkaupi og tók nokkrar æfingar í leiðinni.

liðan verður svo miklu betri. Maður gengur inn í daginn með bros á vör og fær það margfalt til baka frá öllum í kringum sig. Ég hef líka tekið mataræðið í gegn. Arnar bannar mér að borða unnar matvörur, hveiti og sykurl. Mér hefur ekki fundist það erfitt þótt ég hafi verið brauð- og sukkulaðifíkill,“ segir hann. „Ég má þó stundum hafa einn nammidag.“

Faðir Bergþórs, Páll Bergþórsson veðurfræðingur, er 95 ára. Hann hefur sömuleiðis tamið sér hollt mataræði og hreyfingu. „Pabbi byrjaði í líkamsrækt þegar hann var níræður og fer í göngur á hverjum degi. „Vonandi eldist ég eins og hann.“

Flott myndband

Bergþór gaf út myndbandið vegna

þess að hann langaði til að sýna fólki hvað einfaldar æfingar geta gert fyrir mann. „Með því að virkja hugann á jákvæðan hátt getur maður allt í einu gert hluti sem áður þóttu ómögulegir. Maður fær aukna trú á sjálfan sig. Ég fór meira að segja í sjósund í sumar þegar floekka min skoðaði á mig. Ég er lofþræddasti maður landsins en er farinn að velta fyrir mér fallhlífartökki,“ segir Bergþór og bætir við. „Meira að segja veðið hefur verið ferskt og dásamlegt í sumar. Lífið verður svo miklu skemmtilegra með jákvæðina að leiðarljósi.“

Þeir sem vilja kynna sér æfingarnar hans Bergþórs geta skoðað myndbandið á slóðinni. <https://www.youtube.com/watch?v=Dko7DNIsA4c&feature=youtu.be>

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

Kingdon SMÁRALIND TÍÐINGUR bóka.Átúdent. HÉMA

ÞÓNUM KÖRBUÐIN Krambúð nettó NÍ olis

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heid@frettabladid.is, s. 512 5367 | Ódurr Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stárr Freyr Jónsson, starr@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson | Söluumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafur@frettabladid.is, s. 512 5431

Laus við hitakóf og nætursvita með MacaLife

Femmenessence er fæðubótarefni sem unnið eru úr macarót. Macarótin er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi og getur dregið verulega úr óþægilegum einkennum tíðahvarfa.



Hrönn Hjálmarsdóttir.

- Heilaþoka
- Minnkuð kynhvót og leggangaþurrkur
- Depurð/þunglyndi
- Beinþynning*

*Beinþynning hefst hjá öllum upp úr þritugu þó svo að við finnum það ekki og snertir hún konur yfirleitt mun verr en karlmen. Allar konur þurfa að huga að þessum þætti sérstaklega og vinna í því að halda beinunum sterkum, bæði með því að taka inn viðeigandi bætiefni og stunda hreyfingu (sem og þungaberandi æfingar/viðnámsæfingar).

Mataræði og hreyfing

„Í flestum tilfellum er hægt er að draga úr einkennum breytingaskeiðs með réttu mataræði og hreyfingu. Að hreyfa sig alla daga skiptir máli almenn fyrir heilsu okkar og svo á einnig við um mataræðið.“ segir Hrönn. „Hrein fæða er það sem skiptir mestu máli og getur það skipt miklu að draga úr kjötneyslu, borða létt á kvöldin og ekki vera að borða eftir kl. 19 en það getur m.a. dregið úr hita- og svitakófum á næturnar. Sykur, kaffi og áfengi yfir einnig verulega undir hitakófin. Góð bætiefni hjálpa líka og er Femmenessence náttúrulegur kostur sem getur vel hentað.“

Náttúruleg lausn

Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar þar sem samsetning fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig

Margar konur á miðjum aldri finna fyrir ýmsum óþægindum þar sem hormónastarfsemi líkamans er að breytast. Svita- og hitakóf sem hafa áhrif á nætursvefni, þirringur, þunglyndi, leiði, minni kynlóngun og þurrkur í leggöngum er eitthvað sem margar konur kannast við og er til mikils að vinna að geta dregið úr þessum einkennum til að óðlast betri líðan.“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Einkenni breytingaskeiðsins

„Afar mismunandi er hvenær tíðahvörf hefjast hjá konum en það getur gerst fyrir fertugt og jafnvel töluvert eftir fimmtugt. Talað er um tíðahvörf (menopause) þegar blæðingar eru öröndr óreglulegar eða alveg hættar og stafar það af breytingum í hormónaframleiðslu líkamans. Í töluverðan tíma getur verið ójafnvægi í framleiðslu hormóna sem veldur ýmsum einkennum sem flestar konur vilja vera lausar við en þetta eru einkenni eins og:

- Hitakóf
- Nætursviti
- Svefntruflanir
- Geðsveiflur



Góð bætiefni geta dregið úr óþægindum sem fylgja breytingaskeiði. Femmenessence náttúrulegur kostur sem getur vel hentað.

Heilbrigður lífsstíll ásamt náttúrulegum bætiefnum eins og Femmenessence geta dregið úr og jafnvel komið í veg fyrir hvítleið einkenni breytingaskeiðsins.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan

hormónabúskapurinn er. MacaLife er hugsað fyrir konur á breytingaskeiðinu og hafa margar góða reynslu af því eins og hún Margrét Geirsdóttir sem er 52 ára gömul:

„Ég fann strax breytingu eftir að ég fór að taka MacaLife fyrir 6 árum en vinkona mín hafði notað það með góðum árangri. Stuttu eftir að ég varð fimmtug skipti ég yfir í MacaPause og líkar vel. Ég þarf ekki að taka fullan skammt af því en ef ég gleymi að taka töflu þá er ég minnt á það með endurteknum hitakófum.“ segir Margrét.

Fyrir öll stig tíðahvarfa

„Femmenessence MacaLife er sennilega vinsælasta varan í línunni þar sem hún hentar best fyrir konur á breytingaskeiðinu. Hinar tvær eru einnig mjög góðar og eru þær sérhannaðar fyrir konur á nánast öllum aldri, bæði fyrir eiginlegt breytingaskeið og eftir.“ segir Hrönn.

„Femmenessence MacaHarmony er hannað sérstaklega fyrir konur á barneignar- og frjósemisaldri en þær geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingaskeiðinu. Femmenessence MacaPause er svo hugsað sérstaklega fyrir konur eftir fimmtugt eða þær sem hafa ekki haft blæðingar síðustu 12 mánuði og fyrir konur sem hafa, vegna aðgerða eins og brottnáms á eggjastokkum, farið á breytingaskeiðið.“

Rannsóknir staðfesta virkni

„Virkni hefur verið staðfest í rannsóknum en búið er að einangra virku efnin úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Vörurnar eru ekki erfðabreyttar, hafa sanngirnissvottun (Fair Trade) og eru glútenlausar þannig að þær henta fyrir vegan.“ segir Hrönn



Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem styður við kollagenframleiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



3 mánaða skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Ert þú með verki í liðum eða morgunstirðleika?

Viðurkennda jurtaflyfið Harpatinum frá Florealis hefur reynst mörgum vel til að draga úr vægum gigtarverkjum og minnka morgunstirðleika. Fjölmargir hafa góða reynslu af notkun lyfsins.

Jurtaflyfið Harpatinum kom á markaðinn í upphafi árs þegar samþykki Lyfjastofnunar lá fyrir og hafa þegar fjölmargir Íslendingar góða reynslu af notkun lyfsins til að minnka morgunstirðleika og draga úr verkjum í liðum. Lyfið fæst nú í öllum helstu apótekum án lyfseðils.

Harpatinum inniheldur útdrátt úr djöflaklóarrót (*Harpagophytum procumbens*) sem er vel þekkt lækningajurt og er hún skráð í fjölda lyfjaskráa. „Fjölmargar rannsóknir liggja að baki verkun djöflaklóar og sýna rannsóknir að rötin linar verki í liðum og baki og dregur úr morgunstirðleika.

Við vonum að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem þjáist af gigtarverkjum, en sambærileg jurtaflyf hafa verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri,“ segir Elsa Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúruafna og rannsóknar- og þróunarstjóri Florealis.

„Jurtaflyfið polist almennt vel og hefur einungis fáar þekktar aukaverkanir og þá vægar. Jurtaflyfið er í formi mjúkra hylkja sem eru af þeirri stærð og lögun að auðvelt er að gleypa þau,“ segir Elsa og leggur áherslu á að Harpatinum sé fráleitt undir ströngum gæðakröfum til lyfjaframleiðslu og að það sé staðlað með tilliti til virkra efna sem tryggja að neytandinn fái alltaf réttan skammt af jurtaflyfinu sem er mjög mikilvægur þáttur þess að tryggja bæði verkun og öruggi jurtaflyfsins. „Viðbrögðin við fyrsta jurta-



„Viðbrögðin við fyrsta jurtaflyfinu okkar, Lyngonia, hafa verið framar vonum og greinilegt að Íslendingar sjá marga kosti við viðurkennd jurtaflyf við vægari kvillum,“ segir Elsa. MYND/ANTON BRINK

lyfinu okkar, Lyngonia, hafa verið framar vonum og greinilegt að Íslendingar sjá marga kosti við viðurkennd jurtaflyf við vægari kvillum,“ segir Elsa.

Gagnlegar upplýsingar

Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liöverki samhliða bólgum, roða eða hita,

skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartruflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum).

Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Þetta lyf er jurtaflyf sem hefið er fyrir og tilgreindar ábendingar fyrir notkun þess eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfsins.

sögu um notkun lyfsins.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Harpatinum hefur hlotið samþykki Lyfjastofnunar sem jurtaflyf sem hefið er fyrir til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lystarleysi.

Vnr 16 49 44

Harpatinum

90 pehmeá kapsla mjúka kapsla	mjúk hylki blöð kapsla
extrakt av djívalakko pírunkouraute	djíflaklóarróttirur djívekkjé ekstrakt

PERINTINEIN KASVIRCHODSVALMISTE lievien nivelkipujen ja lievien ruoansulatuskanavan häiriöiden (kuten turvotuksen, ilmavaivojen ja väliaikaisen ruokahaluttomuuden) lievittämiseen. Valmistie on perintinein kasvirchodsovalmiste, jonka käyttö mainittuuhin käyttöaiheisin perustuu yksinomaan sen pitkäin jatkuneeseen käyttöön.

TRADITIONELLT VÄXTBÄSERAT LÄKEMEDEL använt för lindring av lättare ledsmärta och lättare matsmättningsbesvär (som uppblåsthet, gaser och stöflig aptitförlust). Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning.

JURTALYF SEM HEFIÐ ER FYRIR til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lystarleysi. Þetta lyf er jurtaflyf sem hefið er fyrir og tilgreindar ábendingar fyrir notkun þess eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfsins.

TRADITIONELLT PLANTELÆGEMIDDEL til lindring af mindre ledmerter og mildt fordøjelsesbesvær (f.eks. oppustethed, flatulens og midlertidigt tab af appetit). Traditionelt plantelægemedel til brug i de angivne indikationer udelukkende baseret på langvarig brug.

Gott kartöflusalat breytir öllu

Gott kartöflusalat er frábært meðlæti með grilluðum mat en einnig flestu kjöt- og fiskmeti. Hér koma einfaldar en afar bragðgóðar uppskriftir sem fléstr á heimilinu ætta að ráða við.

Kartöflusalat með máskorni, papriku og vorlauri

Fyrir 4

- 1 kg rauðar kartöflur, skornar til helminga (má nota aðrar)
- 1 maissstóngull (í hýðinu)
- 1 rauð paprika, skorin í teninga
- 1 appelsinugul paprika, skorin í teninga
- 1 græn paprika, skorin í teninga
- ½ tsk. cumin
- ¼ tsk. chilliduft
- 1 msk. flögusalt
- 1 tsk. svartur pipar
- 1 msk. ferskt saxað dill og önnur msk. vel söxuð til að skreyta í lokin
- Vorlaurur, skorinn þunn til að strá yfir í lokin
- 3 msk. olía

Hitið ofn í 200 gráður. Blandið saman í skál kartöflum, papriku, cumin, chillidufti, salti og pipar, dilli og ólívuolíu og blandið vel saman. Dreifið yfir ofnskuffu eða stórt fat og bætið maissstónglinum við. Bakið í miðjum ofni í 30 mín. Takið þá maissstóngulinn út og



setjið grænmetið aftur inn í ofn í 30 mín. eða þar til kartöflurnar eru tilbúnar. Á meðan grænmetið er að klárast skal skera maisinn af stönglinum. Blandið mais og grænmeti í skál og skreytið með söxuðu dilli og vorlauri. Salatið er gott bæði heitt og kalt.

Kartöflusalat með sinnepi, dilli og radisum

Fyrir 6-8 manns

- 1 kg kartöflur (fint að blanda saman rauðum og gulum). Skerið

- hverja kartöflu í fjóra bita.
- 3-4 selleristönglar, sneiddir smátt niður
- ½ tsk. söxuð steinselja
- 10-12 radisur, skornar í þunnar sneidar
- ¼ rauðlaurur, saxaður smátt niður

- Salatsósa:
- 1 bolli ferskt saxað dill
- ½ bolli söxuð steinselja
- ¾ bolli ólífuolía
- ¼ bolli rauðvinsedik
- 1-2 msk. Dijon-sinnep
- 2 hvítlauksrif, smátt söxuð
- Salt og svartur pipar



Sjóðið kartöflur í léttu saltu vatni í 10-15 mín. eða þar til þær eru mjúkar (ekki mauksjóða þær). Látið vatnið renna vel af þeim og setjið í skál. Bætið selleri, radisum og rauðlauri í skálina. Setjið allt hráefni fyrir sósuna í krukku eða annað hentugt ílát. Lokið ílátinu og hristið vel saman. Smakkið til með salti og pipar. Hellið sósunni yfir kartöflurnar og hrærið öllu varlega saman. Smakkið til með salti og pipar. Salatið er gott hvort sem er heitt eða kalt.

Sætkartöflusalat með beikoni

Fyrir 8 manns

- ½ kg bókonarkartöflur
- 1 kg sætar kartöflur
- 4 stór harðsoðin egg
- 200 g beikon
- ½ bolli rauðlaurur, smátt skorinn
- 1 stúttfullur bolli af spinati

- Salatsósa:
- ¾ bolli majónes
- 1 msk. Dijon-sinnep
- 3 msk. sykurl
- 2 msk. eplaedik
- Salt og svartur pipar

Þvið kartöflurnar, skerið til helminga og setjið í stóran pott. Sjóðið í um 20-25 mín. eða þar til mjúkar. Kælið kartöflurnar. Sjóðið eggin í tíu mínútur og kælið. Steikið beikon á pönnu, þerrið mestu fituna af, kælið og saxið niður. Skerið spinatið niður í ræmur. Skrælið kartöflurnar, skerið í munnbita og setjið í skál. Takið skurn af eggjum og skerið þau í litla bita. Bætið við lauknum, spinati og beikoni.

Setið allt hráefni til sósugerðar í krukku eða skál. Hristið/hrærið vel saman. Setjið helminginn í kartöfluskálina og bætið við 1 tsk. af salti og ¼ tsk. af pipar. Hrærið vel en varlega saman. Blandið meiri salatsósu ef þarf og smakkið til með salti og pipar. Setjið í ísskáp og berið fram kalt.



Túnika
 Áður 8.990,-
 Nú 2.000,-
 Stærðir 40-54



Toppur
 Áður 7.990,-
 Nú 3.000,-
 Stærðir S-4XL



Bolur
 Áður 9.990,-
 Nú 4.000,-
 Stærðir S-4XL



Kjól
 Áður 11.990,-
 Nú 5.000,-
 Stærðir S-3XL



Kjól
 Áður 11.990,-
 Nú 5.000,-
 Stærðir S-2XL



Bolur
 Áður 3.990,-
 Nú 1.000,-
 Stærðir S-2XL

ÚTSÖLULOKI!
 Útsölnni lýkur 4.ágúst

- Síðustu dagarnir -
 Enn meiri lækkun
 á útsöluvörum
 í versluninni!

Skór
 1.500kr!



Útsöluverð
 1.500,-
 Fullt verð 5.990,-



Útsöluverð
 1.500,-
 Fullt verð 5.990,-



Útsöluverð
 1.500,-
 Fullt verð 4.990,-



Útsöluverð
 1.500,-
 Fullt verð 4.990,-

Brandtex®

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland

Brandtex SIGNATURE® jensen IMITZ CÍSO



Olífuolía er mikilvægur hluti af Miðjarðarhafsmataræðinu.

Mataræði við sóríasis

Rannsókn sem gerð var við Henri Mondor háskóla-sjúkrahúsið í Frakklandi á 36.000 manna úrtaki sýnir að hollt mataræði getur haft jákvæð áhrif á framgang sóríasis. Helst er mælt með mataræði sem hefur verið kennt við Miðjarðarhafið og samanstendur af ávöxtum, grænmeti, heilkornum, fiski, olífuolíu og hnetum en forðast ber rautt kjöt, mjólkurvörur og áfengi. Miðjarðarhafsmataræðið hefur áður sýnt sig að vera góður bandamaður í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma en nú bætist sóríasis í hópinn. Rannsakendur nefna að þessar rannsóknir séu ekki endilega vitnisburður um ágæti Miðjarðarhafsmataræðisins heldur bendi frekar til áhrifa hins óholla Vesturlandamataræðis á ástand húðarinnar og framgang ýmissa sjúkdóma. Þá má einnig benda á almenna fylgni milli þess að borða óunninn mat og ferskan mat og jákvæðs árangurs í baráttunni við sjálfsöfnæmi og bólgusjúkdóma en sóríasis er talið til slíkra.



Hollur mangóís

Hollur, bragðgóður og einfaldur ís gengur ofan í alla fjölskyldumeðli. Þessi einfaldi mangóís inniheldur bara þrjú hráefni, banana, mangó og chia fræ. Hann má búa til í rölegheitunum og taka út þegar sólin skín eða njóta sem eftirréttar eftir góða máltíð.

Fyrir 3

2 bollar frosið mangó
2 bollar frosinn banani
1 tsk. chia fræ

Setjið mangóið og banana í blandara og þeytið á hæsta hraða þar til innihaldið líkist ís. Ísinn er þá tilbúinn og settur í skál eða í brauðform. Stráið chia fræjum yfir. Til að gera þennan rétt enn betri er tilvalið að strá yfir hindberjum eða jafnvel rifnu dökku súkkulaði.

Hreinsandi sumardrykkur

Agurka er að megninu til vatn. Hún er þó einnig full af trefjum og því góð fyrir meltinguna. Þessi drykkur er því ekki bara bragðgóður og svalandi á heitum sumardögum heldur getur hann einnig verið hreinsandi. Stútfullur af andoxunarefnum og vítamínum.

Í uppskriftinni er hunang sem má sleppa ef fækka á hitaeyningunum

2 gúrkur, flysjaðar, eða ekki, og skornar í kubba
½ bolli nýkreistur limónusafi
½ bolli hunang (má skipta út fyrir stevíu eða sleppa alveg)
2 bollar vatn eða ismolar
Lúka af myntu

Dembið öllu í blandarann og þeytið vel. Hellið í falleg glós og skreytið með limónusneið eða myntulaufum.

www.crayonsandcravings.com



SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

NR. 09 • 3. TBL. JÚLÍ 2018 KR. 1.890,-

Byggðu bústað fyrir brodd og bakkelsi

7 hugmyndir fyrir sveitabruðkaup

EYRUGLA KOMIN MEÐ LÖGHEIMILI Á ÍSLANDI

Ræktar ferðamenn í gróðurhúsum

Fjölskylduvænn garður í skemmtilegrí götu



SPLUNKUNÝTT OG GLÆSILEGT!

Tæklaðu sumarið og komdu í áskrift af Sumarhúsinu og garðinum.

Áskrift á rit.is eða í síma 578 4800

Á sumrin í garði má spranga í skemmtun og fróðleik má langa og hugsjónir sjá og hugmyndir fá hugljómun hjá okkur má fanga.



SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

fangaðu sumarið með okkur!

Fæst á öllum helstu blaðsölustöðum um land allt

Áskriftarsími 578-4800 · www.rit.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnr slöngubátar með algölfri og mikla burðargetu. Tíli í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI

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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki o.fl. Cerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVEMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagdir
- Þökulagdir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

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? Búslóðafli, fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaveiðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lesur og Krístaálila með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

MITSUBISHI

OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ

4.990

ÞÚSUND

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Ledursæti
- ✓ Leiðsögkerfi
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir
- ✓ og margt fleira...

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Tíli í úmsum lítum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opíð mán-fös 10-18

2017 Fyrirmyndaryrirtæki í reiktri
Vaxandi 5000

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

Keypt
& Selt

Til sölu

MAX

JÁRNABINDIVÉLAR
BINDIVÍR
FJARLÆGDAPLAST
A-STÓLAR
NAGLAR

BINDIVÍR
bindivir.is
Sími 857 7060

**Kassagítarar
á tilboði**

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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ókukennsla

Ókukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

FOR RENT - TIL LEIGU

Til leigu í efra Breiðholti 2ja herb íbúð.
uppl. s 895 9376
eða á antonben@simnet.is

Einstaklingsíbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 888-2171

55m² íbúð á góðum stað í 101 Reykjavík, er til leigu. Möguleiki að leigan greiðist að hluta með vinnuframlagi. Gæti hentað t.d. eftirlaunabegum. Áhugasamir sendið umsókn á Gardurogthrif@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Óskum eftir að ráða smíði, múrara og vana menn við hellulagnir.

Uppl. sendist á eind@eind.is
EIND EHF



Viljum ráða manneskju í móttöku KvikkiFix.

Liflegi starf.

Góð laun og vinnuaðstaða.
Umsóknir sendist e mail á hinrik@nrg.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EDA
ADRÁ STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is



Bygginga og jarðverktakar með fagmennsku og skilvirkni í fyrirrúmi. Nýsmíði, viðhald og öll almenn jarðvinna

upplýsingar í síma
766 4324 og 896 4019

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Hitaveitullögn frá Hjalteyri til Akureyrar

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðindamála til 31. ágúst 2018.

Leiðrétting - Fjórar tillögur að breytingu
á deiliskipulagi áður auglýst 21. júlí

Auglýsing birtist þann 21. júlí síðastliðinn, en þar var ranglega farið með auglýsingatíma og athugasemdarfræst á tillögu að deiliskipulagi. Samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 skal tillaga að breytingu vera til sýnis eigi skemmri tíma en sex vikur og aðilum gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögu innan sama frest frá birtingu auglýsingar. Auglýstur var einungis fimm vikna auglýsingartími og athugasemdarfræstur. Auglýsingatími og athugasemdarfræstur mun því vera framlengdur um rúma viku eða til og með 5. september 2018.

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtaldir tillögur að breytingu á deiliskipulagi:

Torg í Gerplustræti

Markmið með þessari breytingu er að auðvelda umferð stærra bíla, t.d. almenningsvagna um torgið. Breytingin felur í sér að radius á beygjum við enda torgsins eru rýmkaðir og á báðum endum torgsins verður lágur kantsteinn sem afmarkar svæði sem eru yfirkefanleg fyrir stóra bíla.

Bjargslundur 6 og 8

Breytingin felur í sér að í stað þess að lóðirnar séu einbýlis-húsalóðir sé nú heimilt að byggja eitt parhús á tveim hæðum á hvorri lóð, með innbyggðum bílskúrum. Heildarstærð á hvoru húsi fari úr 300 m² í 500 m² en heimilt er að byggja minni hús. Aðkoma verður á efri hæð og hámarkshæð þaks yfir kóta aðkomuhæðar er 3,7 m.

Bjargslundur 17

Breytingin felur í sér stækkun byggingarreits, stækkun núverandi húsnæðis og að byggja fristandandi bílskur með nýtanlegu kjallararými. Heildarfermetrar húsa stækka úr 135 m² í 370 m². Nýtingarhlutfall lóðar fer úr 0.11 í 0.2.

Reykjamelur 20-22 og Asparlundur 11

Breytingin varðar lóðirnar Asparlund 11 og Reykjamel 20 og 22, að í stað 200 m² íbúðarhúsa verði gert ráð fyrir einnar hæðar parhúsum og byggingarreitum breytt. Asparlundur 11 verður að Asparlundur 11 og 13, Reykjamelur 20 verður að Reykjamel 20A og 20B og Reykjamelur 22 verður að Reykjamel 22A og 22B.

Það leiðréttest hér með að tillögur að breytingu á deiliskipulagi verða til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 21. júlí 2018 til og með 5. september en ekki til 25. ágúst eins og sagt var í fyrri auglýsingu, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér hana og gert við hana athugasemdir. Tillagan er einnig birt á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 5. september 2018.

31. júlí 2018,

Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafur@moss.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@moss.is • www.moss.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA



OPÍÐ HÚS

Álfatún 1 í Kóp

Opíð hús þriðjudaginn 31. júlí milli kl 17:30 og 18:00

Bílskur 123,5 ferm | 4ra herb. | Verð 52,9 m.

EGGERT MARIÚSON
Löggitur fasteignasali
eggert@landmark.is
sími 690 1472



LANDMARK

FASTEIGNASALA

SÍMI 512 4900 - HLÍÐARSMÁRI 2 - LANDMARK.IS

Leiðrétting - Tillögur að deiliskipulagi
áður auglýst 4. júlí.

Auglýsing birtist þann 4. júlí síðastliðinn, en þar var ranglega farið með auglýsingatíma og athugasemdarfræst á tillögu að deiliskipulagi. Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 skal tillaga vera til sýnis eigi skemmri tíma en sex vikur og aðilum gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögu innan sama frest frá birtingu auglýsingar. Auglýstur var einungis fimm vikna auglýsingartími og athugasemdarfræstur. Auglýsingatími og athugasemdarfræstur mun því vera framlengdur um rúma viku eða til og með 18. ágúst 2018.

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtaldir tillögur að deiliskipulagi:

Fristundalóðir við Langavatn, tillaga að deiliskipulagi

Um er að ræða deiliskipulag fyrir fristundalóðir norðan við Langavatn. Svæðið er skorið úr tveim jörðum, Óskoti í vestri og Höfða í austri.

Tillagan felur í sér:

- Að skilgreina byggingareiti.
- Skilgreina lóðaskiptingu með því að skipta upp tveim lóðum sem liggja austast á svæðinu í fjórar 5000 m² lóðir.
- Hámarkstærð bústaða fari eftir fermetrafjölda hvar lóðar fyrir sig.
- Breyta lóðarmörkum lóða Inr. 125389 og Inr. 125390.
- Setja skilmála fyrir hús á svæðinu þannig þau falli vel að umhverfinu og að vönduð hönnun og framkvæmd skuli vera í fyrirrúmi.

Spíla úr landi Miðdals 1, Inr. 125337, tillaga
að deiliskipulagi

Um er að ræða nýtt deiliskipulag fyrir fristundalóð í landi Miðdals 1. Að norðaustan afmarkast spílan af Bæjarlæk, að sunnan af Seljadalssvegi og landi Mosfellsbæjar að vestan.

Tillagan felur í sér:

- Að á svæðinu rísi látlaus, lágrest byggð fristundahúsa sem fellur sem best að landinu og umhverfi svæðisins.
- Lóðinni verði skipt upp í 5 lóðir. Stærð lóðanna A, B, C og D er um 0,5 ha hver. Stærð lóðarinnar E er um 0,72 ha.
- Hámarks byggingarmagn lóða A-D má vera allt að 120 m² og byggingarmagn lóðar E má vera allt að 170 m².

Það leiðréttest hér með að tillögur að deiliskipulagi verða til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 4. júlí 2018 til og með 18. ágúst en ekki til 8. ágúst eins og sagt var í fyrri auglýsingu, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér þær og gert við þær athugasemdir.

Tillögurnar eru einnig birtar á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni : mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 18. ágúst 2018.

31. júlí 2018,

Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafur@moss.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@moss.is • www.moss.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA



Þingvellir

Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignalóð.

Bústaðurinn skiptist í : stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er grónn með falletum trjám.

Verónd er fram með austur, suður og vestur hlið hússins.

Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn.

Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufari við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbúið fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson
Löggitur fasteignasali í síma : 780-2700
eða á helgi@miklaborg.is

Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLARBORG 569 7000** Lág múla 4 www.miklaborg.is

- með þér alla leið -