



MIÐVIKUDAGUR 2. OKTÓBER 2019

Heilsa



Ágústa Árnadóttir er eigandi Líkama & Boost og hóptímakennari hjá Sporthúsinu. Hún mælir heilshugar með Astaxanthin. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Laus við liðverki

Astaxanthin frá Algalíf er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Astaxanthin er öflugt andoxunarefni sem er gott fyrir húðina og virkar vel á mörg kerfi líkamans. Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta Astaxanthins finnst í smáþörungum sem kallast Haemato-coccus pluvialis en þeir framleiða það sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu. Astaxanthin er einnig að finna í dýrum og plöntum sem hafa einkennandi rauðan (bleikan) lit, eins og t.d. í laxi og ljósátu (krill). Astaxanthin getur veitt vörn gegn útfjólubláum geislum sólar og það getur einnig stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

Hreint íslenskt Astaxanthin

Algalif er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum örþörungum og vinnur úr þeim hágæða Astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í einangruðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og eingöngu hreint íslenskt vatn er notað við framleiðsluna. Endurnýtanleg orka er notuð við framleiðsluna og flokkast hún því sem sjálfbær iðnaður.

Finn ótrúlegan mun á mér

Ágústa G. Árnadóttir, eigandi Líkama & Boost og hóptímakennari hjá Sporthúsinu, ákvað að prófa Astaxanthin og fann fljótt mun á sér:

„Ég finn ótrúlegan mun á mér eftir að ég byrjaði að taka Astaxanthin. Nú get ég farið í sólbað án þess að brenna, en það sem stendur upp úr hjá mér er að ég finn ekki lengur til í liðum þegar ég fer fram úr á morgnana. Ég mæli hiklaust með að fólk prófi. Gerði kraftaverk fyrir mig.“

Minni bruni, meiri brúnka?

Algenzt er að fólk finni fyrir því sama og Ágústa lýsir hvað varðar húðina því Astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni (sólbruni).

Ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina blokkar Astaxanthin ekki þá geisla sem breytast í D-vítamín í húðinni, það ver hana einfaldlega gegn skemmdum og því gott fyrir alla en það hefur reynst þeim sem hafa mjög ljósa húð sérstaklega vel. Margir taka líka meiri lit en áður og/éða halda honum betur – sem flestum þykir góður bónus.



Astaxanthin getur dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Mjög gott fyrir íþróttafólk.



Ágústa segist finna mikinn mun á sér eftir að hún fór að taka inn Astaxanthin. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**Aukinn árangur í íþróttum**

Astaxanthin berst gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum og hjálpar það því meðal annars við að lækna skemmda frumuvefi. Astaxanthin getur dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri. Mikið af Astax-

“Núna get ég farið í sólbað án þess að brenna, en það sem stendur upp úr hjá mér er að ég finn ekki lengur til í liðum þegar ég fer fram úr á morgnana. Gerði kraftaverk fyrir mig.

Ágústa G. Árnadóttir

anthin er til dæmis í vöðvum laxa og vilja sumir meina að það gefi laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir Astaxanthin sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

**Dagleg inntaka**

Það tekur Astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóðinu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja húðina gegn sólargeislum, áður en haldið er í gott sólarfrí, er gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin getur einnig verið gott fyrir augun/sjónhimmuna og dregið úr þreytu og álagi á augun og stuðlað að skýrari sjón. Það dregur einnig úr bólgu almennt og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar.

Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda.

Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum valdra verslana.

Stöndum saman og styðjum Bleiku slaufuna!

**Um GeoSilica RENEW**

- RENEW inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil.
- Viðbætt sink og kopar í hreinu íslensku vatni.
- Stuðlar að viðhaldi á hári, húð og nögllum.
- Sérstaklega hannað til þess að knýja fram unglegan jóma og náttúrulega fegurð.

**Um Femarelle**

- Slær hratt á einkenni hormónabreytinga (hitakóf, skapsveiflur og nætursviti minnka).
- Stuðlar að reglulegum svefni.
- Eykur orku og kynhvöt.
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi.



Í október renna **300 krónur** af andvirði sölunnar á **Femarelle og GeoSilica RENEW** til Krabbameinsfélags Íslands

Það er aldrei neitt bannað

Heildræn nálgun er það sem þarf til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Svefninn er mikilvægastur en mataræði og góð melting leika líka lykilhlutverk til að koma á jafnvægi.

Anna Steinsen er einn af fjórum eigendum fyrirtækisins KVAN þar sem fjöldi fólks hefur sótt námskeið til þess að þroska sig í samskiptum og samvinnu við annað fólk. Áður vann Anna lengi vel sem þjálfari og fyrirlesari hjá Dale Carnegie en vinnur nú í fullu starfi við fyrirtæki sitt og sinnir því ábyrgðarmikla hlutverki að vera fjögurra barna móðir og sjá um velferð þeirra með eiginmanni sínum.

Svefn og félagsleg samskipti
Sýn Önnu á lífið og tilveruna er afar skýr og telur hún góðan svefn vera grunninn að góðri heilsu, bæði líkamlegri og andlegri. „Félagsleg samskipti við fólk koma strax í kjölfarið en rannsóknir hafa sýnt fram á að mikilvægi félagslegra samskipta vegur þungt þegar kemur að heilsu manna og langlífi. Mataræði og hreyfing skipta líka gríðarlega miklu máli en ekkert af þessu verður í lagi ef svefninn er ekki í lagi. Ef þú ferð seint að sofa og borðar drasl, hefur það gífurleg áhrif á heilsuna. Bara með því að laga svefninn og fara fyrr að sofa ertu búin að bæta andlega heilsu töluvert sem auðveldar svo að fara í aðrar lífsstílsbreytingar. Það hjálpar lítið að ætla að borða bara hollt ef það vantar svefn.“

Stólajóga
Anna tekur sér ýmislegt fyrir hendur og hún hefur m.a. lært kundalini jóga hjá Auði Bjarnadóttur. „Í dag er ég með jóga fyrir eldri borgara en það er stólajóga þar sem elstu þátttakendur eru yfir 90 ára gamlir. Það er dansað í stólunum, tekin öndun og farið með möntrur en þetta er ótrúlega



Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesíum, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingar-ensímín sem hún er afar hrifin af.



Digest Gold Enzymedica er fyrir fólk með fjölbætt meltingarvandamál.

„Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímín því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin þolir ekki alveg.“

Anna Steinsen

gefandi og skemmtilegt því þessi hópur er bæði þakklátur og ótrúlega skemmtilegur.“

Máttur matarins
Anna hefur alltaf verið heilsu-hraust. Fyrir u.þ.b. 10 árum kynntist hún konu sem hafði tekið mataræðið afar föstum tókum vegna ristilsjúkdóms og náð að laga ýmislegt en dóttir Önnu þjáist af sama sjúkdómi. „Það varð til þess að ég hellti mér út í þau fræði, fór að kynna mér þau og læra um mátt matarins. Ég prófaði mig áfram sjálf, tók út óhollustu, unna matvöru, sykur, glúten og mjólkurvörur og þegar ég var búin að hreinsa mig prófaði ég að taka inn aftur þessar vörur og fann

muninn. Þessi þekking og reynsla nýtist mér enn í dag og nú veit ég hvað ég þarf að forðast til að mér liði sem best. En það er aldrei neitt bannað því um leið og eitthvað má ekki, þá get ég ekki hætt að hugsa um það og ég held að það eigi við um ansi marga.“ Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesíum, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingar-ensímín sem hún er afar hrifin af. „Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímín því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin þolir ekki alveg, ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek þau inn með matnum.“

Finna tilgang okkar og hafa gaman
Anna hefur ákveðið lífsmottó sem hún fylgir og má yfirfæra það í nokkur heilræði sem flestir ef ekki allir geta nýtt sér.

- Fá nægan svefn og vera í félagslegum samskiptum við fólk.
- Anda djúpt og fá ferskt loft.
- Passa mataræðið og fá hreyfingu.

- Finna tilgang okkar og hafa gaman af lífinu.
- Vera fylgin okkur sjálfum – þetta er okkar vegferð.
- Melta betur og hraðar.

Meltingarensím í bætiefnaformi geta dregið úr ýmiss konar óþægindum sem fylgja neyslu á ákveðnum matvælum og dregið úr einkennum fæðuóþols. Þau geta haft afar jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina, aukið næringarupptöku og hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Meltingarensímín frá Enzymedica eru 100% náttúruleg og án allra aukaefna. Þau vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Digest Gold er sérstaklega gott fyrir fólk sem glímur við fjölbætt meltingarvandamál og einnig þá sem þurfa stuðning við starfsemi gallblöðru. Digest Gold er jafnframt söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
Hröð og mikil upptaka.
Betra og öruggara en töflur eða hylki.
Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum 48 skammtar

■ Vegan D3 ■ B12 ■ Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki





Nýr Nissan Leaf S 40Kw.
Raundrægni um 270 km. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð: 3.990.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Jeppar



Til sölu Land Cruiser 120 VX. Ágerð 2003, ekinn 293þ, leðursæti fyrir 8 manns, nýlegar álfelgur og dekk + auka vetrardekk á felgum. Virkilega gott eintak. Verð kr. 1.490.000,- uppl. í síma 891-9850

Þjónusta

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÓF.
Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.
Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufræðingur
s:662-6625

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Viking

VIKING WINDOW AS
Fyrir íslenskar aðstæður



• Álklæddir trégluggar
• Trégluggar

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Önnur þjónusta

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105
Uppýsingar í síma 782 8800

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS
Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarölía. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM
ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK
VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 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 lítil stúdíóbúð í 200 kóp. sér inng.litið eldhús, rafmagn, hiti og internet innifalið í leiguverði. Verð 135 þús á mánuði. Uppl. s:699-5552

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Sveitarfélagið Vogar

AUGLÝSING
Tillaga að breytingu á aðalskipulagi Sveitarfélagsins Voga 2008-2028 og tillaga að breytingu á deiliskipulagi fyrir frístundabyggðina Hvassahrauni.

Þæjarstjórn Sveitarfélagsins Voga auglýsir hér með til lögu að breytingu á aðalskipulagi Sveitarfélagsins Voga 2008-2028 skv. 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Samhliða er auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi frístundabyggðar í Hvassahrauni, skv. 1. mgr. 43. gr. sömu laga.

Breyting á aðalskipulagi felst í eftirfarandi:
Breyting á aðalskipulagi varðar skilmála fyrir Frístunda- svæði við Hvassahraun (F-1) í kafla 2.3.3 um frístunda- byggð í greinargerð aðalskipulagsins. Breytingin felur í sér að heimilt verður að hafa gististarfsemi í flokki II sem fellur undir atvinnustarfsemi í frístundabyggðinni. Gististarfsemi þessi er þó takmörkunum háð, sem nánar er lýst í greinar- gerð á uppdrætti.

Breyting á deiliskipulagi felst í eftirfarandi:
Í breytingunni felst m.a. að lóðum er fjölgað um eina, gerðar breytingar á byggingarreitum tveggja lóða, hámarksstærð og hámarkshæð húsa aukin og skilgreind heimild til gististarfsemi.

Tillögurnar eru settar fram á uppdráttum og greinargerð og vísast til þeirra um nánari upplýsingar.

Tillögurnar verða til sýnis á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, lóndal 2, 190 Vogar frá og með miðvikudeginum 2. október 2019 til og með miðvikudagsins 13. nóvember 2019 og hjá Skipulagsstofnun að Borgartúni 7b, Reykjavík. Tillögurnar eru einnig aðgengilegar á vef Sveitarfélagsins Voga, www.vogar.is/is/thjonusta/skipulag/skipulag-i-kynningu Peim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Skila skal skriflegum athugasemdum til skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, lóndal 2, 190 Vogar eða á netfangið skrifstofa@vogar.is eigi síðar en miðvikudaginn 13. nóvember 2019.

Vogum, 2. október 2019
F.h. þæjarstjórnar,
Ásgeir Eiríksson, þæjarstjóri

visir þú að...
börn eiga rétt á læknisáðstöð og heilbrigðisþjónustu.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Gastro stálbakkar



Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriehlf.is

MORI2A

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriehlf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPPINGS

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 -
verslun@verslun.is