



MIÐVIKUDAGUR 16. SEPTEMBER 2020

Heilsa



Skammdegið fer að skella á og kaldari vindar blása. Þá er tilvalið að taka vel á móti haustinu með flöktandi kerta-ljósum og heitum og notalegum súpum sem fleyta manni inn í haust-lægðirnar. ➔[4](#)



Hanna Þóra matarbloggari sérhæfir sig í lágkolvetna og ketóuppskriftum. Hún býr til mjög gott trefjakex sem inniheldur Inulin.

Reglulegar hægðir – lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar í duftformi sem geta bætt meltinguna, fjölgað vinveittum gerlum í þörmunum og hjálpað til við að koma reglu á hægðirnar. Hanna Þóra matarbloggari gefur uppskrift að trefjaríku kexi. ➔[2](#)

DAG HVERN **LESA****93.000**
ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
 AÐ MEÐALTALI

Framhald af forsiðu ➔

Inulin trefjar má finna í lauk, blaðlauk, hvítlauk, banönum, spergli og í kaffififli (síkoriu), en Inulin er einmitt unnið úr honum. Inulin, eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar, verða seigfljótandi og eru taldar geta örvað vöxt æskilegra baktería í ristlinum með því að vera fæða (e. prebiotics) fyrir þær. Þær eru því góður áburður fyrir góðu gerlana í þörmunum.

Ónot, hægðatregða eða óreglulegar hægðir
Meltingarónot, hægðatregða og vandamál tengd því, eru allt of algeng og geta haft slæm áhrif á heilsufar okkar. Trefjar í formi bætiefna geta verið lausn fyrir marga, en trefjaneysla Íslendinga er of lítil. Ráðlögð neysla trefja er að minnsta kosti 25-35 grömm á dag, en síðustu tölur sem til eru um meðal trefjaneyslu Íslendinga finnast í neyslukönnun frá 2010-2011 og er meðal trefjaneysla okkar 17 grömm á dag.

Melting, blóðrásarkerfi og óheilbrigð innri fita
Inulin er 100% náttúrulegt og hefur það verið rannsakað töluvert. Hér eru nokkrir áhugaverðir punktar um þessar einstöku trefjar:

- Inulin getur bætt meltinguna og getur, með nægilegu vökva-magni, auðveldað hægðalosun.
- Inulin getur eft fjölgun vin-veittra gerla í þörmunum. Talið er að hátt hlutfall þessara gerla hjálpi til við niðurbrot á



Inulini í duftformi má bæta út í drykki og út á grauta. Hanna Þóra notar Inulin í hrökkkex sem einfalt og fljótlegt er að baka.

- trefjum, fóðri þarmaveggina og geti einnig haft góð áhrif á ónæmiskerfið.
- Inulin er talið hafa jákvæð áhrif á (heildar) kólesteról og þriglýs-eríð í blóði.

Innri fita er hættuleg fita sem við sjáum ekki, en hún umlykur líffæri okkar og getur valdið okkur heilsutjóni ef það er of mikið af henni. Inulin er talið hjálpa til við niðurbrot á þessari fitu.

Þegar þessar trefjar koma í



➔ Innri fita er hættuleg fita sem við sjáum ekki, en hún umlykur líffæri okkar og getur valdið okkur heilsutjóni ef það er of mikið af henni.

þarmana, verða til ýmiss konar fitusýrur sem taldar eru hafa góð heilsufarsleg áhrif á okkur. Þetta eru til dæmis asetat, proprionate og butyrate fitusýrur, sem geta hjálpað til við niðurbrot á innri fitu og auðveldað upptöku á steinefnum eins og kalki, magnesíum, fosfór, kopar, járnei og sinki.

➔ **Prófaðu að setja bragðlausu Inulin trefjarnar í kaffið.**

Auðvelt í notkun
Inulin er auðvelt í notkun. Það er í duftformi og einfalt að hræra til dæmis út í glas af vatni og skella í sig. Einnig má setja það í boost, grauta eða strá yfir morgunkorn eða jógurt. Það er bragðlaust og sumir skella því jafnvel í kaffibollann sinn. Það tekur trefjarnar smá tíma að drekka í sig vökva og verða seigfljótandi.

Hanna Þóra Helgadóttir matarbloggari, sem sérhæfir sig í lágkolvetna og ketóuppskriftum, deildi með okkur þessari bragðgóðu uppskrift að trefjaríka hrökkkexinu sínu þar sem hún notar einmitt Inulin trefjar.

- Inulin trefjakex**
- | |
|-----------------------|
| 1 egg |
| 2 msk. Inulin trefjar |
| 2 dl hörfræ |
| ½ dl möndlumjöl |
- Himalaja-salt (magn eftir smekk – gott að hafa smá saltað)**

Öllu blandað saman í skál og smurt þunnu lagi á bökunar-pappír.

Bakið í 12-15 mínútur á 180 gráðum á blæstri þar til stökkt. Slökkvið á ofninum og leyfið kexinu að þorna inni í ofninum í nokkrar mínútur.

Hægt er að fylgjast með Hönnu Þóru á Instagram – hannathora88. Inulin fæst í verslunum Krónunnar og í flestum apótekum.

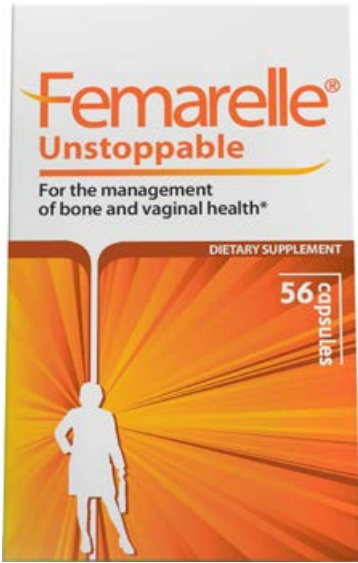
Betri lífsgæði eftir nokkrar vikur

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi, þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum.

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær geta slegið á einkenni breytingaskeiðs og unnið gegn beinþynningu.

Fann fljótlega mikinn mun
Stefanía Emma Ragnarsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle með góðum árangri. Hér deilir hún með okkur sinni reynslu: „Ég byrjaði að nota Femarelle vegna þess að ég svitnaði mikið á nóttunni, sem skerti svefninn. Ég var búin að finna fyrir þessum einkennum lengi og ætlaði að fara til læknis, en sá þá Femarelle auglýst og ákvað að prófa fyrst náttúrulega lausn. Ég fann mjög fljótlega mikinn mun á mér. Nú, mörgum árum seinna, held ég áfram að taka Femarelle og liður miklu betur, enginn sviti og ágætur svefn. Ég mæli með Femarelle fyrir allar konur.“

Hormónar og beinþynning
Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttinninni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar.



Femarelle Unstoppable
Helsta innihaldsefnið í Femarelle vörum kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr öerfðabreyttu soja. Femarelle Unstoppable er hannað fyrir konur sem eru hætta á breytingaskeiðinu, en það er samsett úr einstakri blöndu efna sem inniheldur efnasambandið DT56a ásamt B2-vítamíni, Biotíni (B7-vítamín), D3-vítamíni og kalki.

D-vítamín tekur þátt í að viðhalda heilbrigðum beinum og minnkar því líkurnar á því að konur detti vegna lélegrar líkamsstöðu og slakra vöðva. Einnig stuðlar blandan kalk og D-vítamín sameiginlega að minna tapi á þéttni steinefna í beinum



Stefanía Emma hefur notað Femarelle með góðum árangri. Hún mælir með Femarelle fyrir allar konur.

“Ég fann fljótlega mikinn mun á mér. Nú mörgum árum seinna held ég áfram að taka Femarelle og liður miklu betur, enginn sviti og ágætur svefn.

Stefanía Emma Ragnarsdóttir

hjá konum eftir tíðahvörf, en lítil þéttni steinefna í beinum er áhættuþáttur í beinbrotum vegna beinþynningar. Auk þessa leggja efnin sitt af mörkum í eðlilegu viðhaldi slímhúðar, húðar og starfsemi taugakerfisins, ásamt því að viðhalda eðlilegum hárvexti og góðri andlegri heilsu. Femarelle® er framleitt með sérstökum aðferðum og engum kemískum efnum er bætt við í framleiðsluferlinu.

Fyrir konur frá 30 ára aldri
Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum

á mismunandi stigum tíðahvarfa, en þau hefjast yfirleitt upp úr þritugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins, ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

NÝ SENDING AF SPENNANDI HAUSTVÖRUM

Þú getur skoðað úrvalið og
pantað í netverslun www.curvy.is

Opið í verslun Curvy alla virka daga
frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16



Síður bolur
4.690 kr
Stærðir 14-26



Létt úlpa
10.990 kr
Stærðir 14-26



Kjöll
6.990 kr
Stærðir 14-26



Gallabuxur
7.990 kr
Stærðir 14-26



Síð peysa
7.990 kr
Stærðir 14-26



Skyrtu Kjöll
11.990 kr
Stærðir 14-26

Litfögur súpa fyrir haustið

Skammdegið fer að skella á og kaldari vindar blása. Þá er tilvalið að taka vel á móti haustinu með flóktandi kertaljósum og heitum og notalegum súpum sem fleyta manni inn í haustlægðirnar.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is

Það er samt engin þörf á að stökkva beint í íslensku kjötsúpuna og láta þar við sitja. Það er vel hægt að halda í litadýrð sumarsins og stíga á sama tíma fáein skref inn í litríkt haustið. Borscht er afar vinsæl og gómsæt, sæt og súr súpa sem kemur upp- runalega frá Austur-Evrópu og Norður-Asíu. Í daglegu tali er þó oftast átt við úkraínsku útgáfuna sem gerð er úr rauðrófum er gefa súpunni sinn einkennandi og sterka rauða, næstum dökkbleika lit. Í Póllandi má einnig finna hefðbundna rauðrófusúpu sem kölluð er á frummalínu barszcz czysto czerwony. Súpan er oftast úr fiski- soðsgrunni og er borðuð á Wigila eða á aðfangadagskvöld þann 24. desember. Þá eru borin fram með súpunni svokölluð uszka sem merkir eyru, en um er að ræða deig- þynnur með sveppafyllingu sem minna á tortellini-pasta.

Rauðrófa eða rauðbeða (lat. beta vulgaris) er afar næringarrik og gómsæt rót sem er náskyld sykurföru og beðju. Neysla á rauðrófum

er frábær leið til þess að auka trefjar í mataræðinu en um 2 dl innihalda um 3 gr af trefjum. Þeirra má neyta ýmist ofnbakaðra, soðinna, niður-soðinna, hrárna eða í safaformi.

Rauðrófur innihalda litarefnið betanin en rautt litarefni E-162 er unnið úr þeim. Þessi litsterka rót á það til að lita allt í skvettufæri við skurðborðið og því nota margir einnota hanska þegar þeir meðhöndla þetta litfagra grænmeti. Einnig er æskilegt að skera/rífa niður rauðrófur á bretti sem er í lagi að komi smá litur í. Fallega gegn-heila hnotuskurðarbrettið er því líklega ekki besti kosturinn þegar kemur að meðhöndlun rauðrófa.

Rauðrófusúpa á methraða

Meðaleldunartími hefðbundinnar ungverskrar borscht rauðrófusúpu er um 3-6 klst. En það má þó stytta sér leið að gómsætri rauðrófusúpu með því að nota tilbúið kjöt- eða grænmetissoð eða soðninga, forsoðnar rauðrófur og sleppa kjötinu.

**1 pakki rauðrófur forsoðnar/
3-4 ferskar rauðrófur skrældar:
Rífa niður með rifjárnri
1 stór hvítur laukur saxaður**

3 meðalstórar gulrætur rifnar með rifjárnri

3-4 hvítlauksrif

1 dós tómatar saxaðir

**1 líter nautasöð/grænmetissoð/
sveppasöð/misosöð**

Heitt vatn (allt að ½ lítra)

Salt og pipar

Sitrónusafi

Worcestershire- eða sojasósa (val)

Ofan á:

Saxað dill eða steinselja

Sýrður rjómi

Með kjöti

Hægt er að gera súpuna matar-meiri með því að setja svínakjöt út í hana. Þá má byrja á því að steikja svínahakk í súpupottinum með salti, pipar og þurrkuðum kryddjurtum að eigin vali og setja í skál til hliðar. Einnig má steikja á sama hátt hrátt pylsukjöt (flettið kjötinu úr pylsuhúðinni og brjótið niður) sem fæst til dæmis hjá Pylsumeistararum á Hrisateig. Kjötíð fer aftur út í súpuna og hitað í gegn þegar hún er fullsoðin.

Ríðu niður gulrætur og rauðrófur. Ef þú ert að nota ferskar rauðrófur er hægt að geyma gulrætur og rófur saman í skál.



Þeir sem vilja hafa meira bit í súpunni geta skorið rauðrófurnar og gulræturnar niður í teninga í stað þess að rífa þær niður á rifjárnri.

Næst skaltu steikja laukinn í súpupotti á miðlungs/háum hita með olíu að eigin vali uns hann verður glær. Kremdu hvítlaukinn eða finsaxaðu ofan í pottinn með lauknum og steiktu smá. Settu rifnu gulræturnar út í (og rauðrófurnar ef ferskar) og steiktu uns þær eru byrjaðar að mýkjast. (Ef þú ert að nota soðnar rauðrófur má setja þær út í pottinn núna.) Næst hellirðu tómötunum úr dósinn út í pottinn ásamt soðinu. Þá er súpan

látin sjóða uns allt grænmeti er soðið í gegn. Hér má ákveða hvort það eigi að bera súpuna fram með heilum bitum eða að blanda hana með töfrasprota eða í matvinnsluvél. Loks er súpan smökkuð til með salti, pipar, sitrónukreistu og heitu vatni. Hér mábæta við um teskeið af Worcestershire- og/eða sojasósu út í til að bragðbæta.

Súpan er vanalega borin fram með smá slettum af sýrðum rjóma og söxuðu dilli eða steinselju.

HÁGÆÐA NÁTTÚRULEG VÍTAMÍN FYRIR ALMENNA VELLÍÐAN

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geistar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

SOLARAY®



Jóga er góð leið til að losa um streitu og álag. MYND/GETTY

Jóga gegn streitu og álagi

Elin

Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Misjafnt er hvaða hreyfing hentar fólki. Þeir sem eru undir álagi ættu að horfa til jóga-íþróttarinnar. Jóga dregur úr streitu og fólk sem stundar það sefur betur. Auk þess getur jóga stuðlað að aukinni sjálfsstyrkingu og dregið úr kvíða. Þá eru ótalin atriði eins og góð líkamsstaða, rétt öndun og hugleiðsla. Allt fylgir þetta þeim sem stunda jóga reglulega. Þeir sem finna fyrir stressi ættu að huga að þessari líkamsrækt frekar en annarri því það gæti aukið framleiðni í hinu daglega lífi. Jóga er þar utan gott fyrir núvitund og einbeitingu.

Hér eru nokkrar leiðir sem draga úr streitu með jóga:

1. Þú neyðist til að vera til staðar í núinu.
2. Þú færð sterkari tengsl við líkama og sál.
3. Þú lærir að anda rétt sem getur hjálpað mikið þegar fólk er stressað.
4. Margar jógastellingar hjálpa líkamanum að slaka á og vöðvar fá ákveðna hvíld.
5. Jógaæfingar er hægt að gera heima, í vinnu, á flugi og hvar sem maður er staddur.

Það eru til nokkrar tegundir af jóga. Mörgum finnst gott að fara í heitt jóga á meðan aðrir velja ropejóga eða annars konar tíma. Þegar fólk byrjar fyrst í jóga ætti það að velja byrjendanámskeið í grunnjóga. Síðan er hægt að þróa með sér ýmsa tækni og prófa nýjungar. Jóga hefur verið iðkað í þúsundir

» Sömuleiðis getur jóga losað um spennu í kjálka, hálsi, herðum og mjóðmum.

ára til að gefa fólki andlegan og líkamlegan styrk. Sömuleiðis getur jóga losað um spennu í kjálka, hálsi, herðum og mjóðmum.

Ekki þarf að stunda jóga á hverjum degi til að ná árangri. Þegar fólk fer að stunda jóga reglulega breytir það um leið venjulegu fasi, til dæmis dregur fólk djúpt andann hvar sem það er statt sem er mjög hollt og gott. Hugleiðsla er hluti af jóga sem fólk fer að gera óaðvitað og losar þar með um líkamlega spennu og róar hugann.

Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólásín - fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum



Caroline Montelius
PhD. Probi AB, Sviþjóð

„Probi® Járn vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka uppöku járns, ekki eingöngu inntöku. Klínískar rannsóknir liggja að baki vörunni og með því að styðja við aukna járnuppöku er inntökupörf járns að sama skapi minni og því minnkar samhliða hættan á

mögulegum óþægindum tengdum meltingu sem má ef til vill rekja til notkunar á háskammta járnþætiefnum. Útkoman er því jafnari upptaka járns, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.“



abel heilsuvörur



www.abelheilsuvorur.is

enox.
enjoy life
Þýskt gæðamerki



HÚSASMIÐJAN
**FYRIR
ÞIG**

Rafmagn er framtíðin

**Tilvalin
fermingargjöf**

Rafmagnsvespa ENOX V7
Verð aðeins

169.900 kr
3903101



Enox V7. Hámarkshraði er stilltur á 25 km/klst. og drægni á rafhlöðu er allt að 80 km. Viðhaldsfrír Lithium 48V24AH rafgeymir tryggir endingu í minnst 800 hleðslur.

ENOX EBX37 rafmagnsreiðhjól
Verð aðeins

149.900 kr

Hámarkshraði er 25 km/klst., drægni á rafhlöðu allt að 70 km. 7 gíra, 36v rafhlaða undir bögglabera. Bafang mótór að framan, hleðslutími 3-6 klst.,
Sjá nánar á husa.is



3903103

ENOX EM215 rafmagnsvespa
Verð aðeins

199.900 kr
Án skráningarkostnaðar

Hámarkshraði er 45 km/klst., drægni á rafhlöðu er allt að 60 km. Graphene rafgeymir (1.000 hleðslur).
Sjá nánar á husa.is

ATH: Skellinöðru- eða bílpróf er nauðsynlegt



3903100

Nett og nútímaleg hönnun sem hefur vakið mikla athygli. Þýskt-kínverskt samstarf tryggir hágæða framleiðslu og ótrúlega hagstætt verð. Umhverfisvæn farartæki, engin loftmengun og engin hávaðamengun.

Fáanlegar í verslunum Húsasmiðjunnar um land allt og á husa.is
Tveggja ára framleiðsluábyrgð er á öllum Enox rafmagnsvespum.

Bætiefni geta virkað vel á þessa þrjá algengu kvilla

Rannsóknir sýna að vissar jurtir, vítamín og steinefni geta hjálpað til við að stjórna kólesteról-magni, blóðþrýstingi og kvíða, samkvæmt grein sem birtist á vef læknadeildar Harvard-háskóla. Bætiefnin geta verið áhrifarík við meðhöndlun þessara kvilla og eru að mestu leyti örugg.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Hátt kólesteról, hár blóðþrýstingur og kvíði eru algengir kvillar sem oft eru meðhöndlaðir með lyfjum. En stundum þolir fólk ekki lyfin eða vill ekki nota þau af einhverjum ástæðum. Dr. Donald Levy, yfirlæknir við sjúkrahúsið Brigham and Women's hospital í Boston og aðstoðarprófessor í læknisfræði við læknadeild Harvard-háskóla, segir að í þessum tilvikum geti fæðubótarefni verið valkostur.

Rannsóknir hafa sýnt að sumar jurtir, vítamín, steinefni og önnur efni, ein og sér eða notuð með hefðbundinni meðferð, geta verið áhrifarík við meðhöndlun þessara kvilla og eru að mestu leyti örugg í notkun. Auðvitað skal þó aldrei sleppa lyfjum án þess að ráðfæra sig við lækni.

Hátt kólesteról

Statinlyf eru oft notuð við háu kólesteróli. En samkvæmt greininni frá Harvard eru aðrir kostir í boði fyrir fólk sem getur ekki tekið lyfin.

Fyrir sjúklinga sem þola ekki statinlyf og eru með D-vítamín-skort gæti D3-vítamín viðbót hjálpað, samkvæmt dr. Levy. Hann segir áhugavert að sumir sem þoldu statín ekki áður þola það eftir að hafa tekið inn D3-vítamín.

Plöntusterólar eru unnir úr frumuhimnum plantna og hægt er að taka þá í pilluformi. Þeir finnast einnig náttúrulega í matvælum eins og hnetum, baunum, ávöxtum og grænmeti. Rannsóknir sýna að plöntusterólar geta lækkað „slæmt“ LDL-kólesteról um allt að 14% hjá fólki sem tekur 2.000 til 3.000 milligrömm á dag, samkvæmt dr. Levy. Nýleg rannsókn sem meðal annars var unnin af vísindamönnum íslenskrar erfðagreiningar, sýnir aftur á móti að það getur verið varhugavert að neyta viðbættra



Rannsóknir hafa sýnt að sumar jurtir, vítamín og steinefni geta verið áhrifarík við meðhöndlun algengra kvilla. MYND/GETTY

» Lýkópen er andoxunarefni sem getur einni hjálpað til við að draga úr háum blóðþrýstingi.

plöntusteróla í miklu magni.

Rauð hrisgrjón eru hrisgrjón sem hafa verið gerjuð með rauðu geri. Þau hafa lengi verið notuð í kínverskri læknisfræði og nútímarannsóknir sýna að fólk sem tekur 2.400 til 3.600 mg á dag í hálfri ári getur lækkað LDL-kólesteról-magnið í blóðinu um 20% til 25% samkvæmt dr. Levy. Rannsókn frá 2008 sem birt var í tímariti bandarískra hjartalækna leiddi í ljós að

rauð hrisgrjón minnkuðu líkur á dauðsföllum og endurteknum hjartaáföllum hjá hátt í 5.000 manns sem tóku bætiefni gerð úr hrisgrjónunum eftir að hafa fengið hjartaáföll. Dr. Levy ráðleggur fólki þó að vanda vel valið á bætiefnum úr rauðum hrisgrjónunum þar sem sum þeirra geta innihaldið skaðleg efni.

Hár blóðþrýstingur

Dr. Levy segir að sýnt hafi verið fram á að nokkur fæðubótarefni geti dregið úr háum blóðþrýstingi.

Sumt fólk skortir magnesíum en þar sem magnesíum er að miklu leyti geymt í frumunum eru blóðrannsóknir ekki góðar til að greina heildarmagnesíumgildi líkamans. Skorturinn uppgötvað oft ekki fyrr en næringarfræðingur hefur greint mataræði fólks, samkvæmt dr. Levy. Hjá þessu fólki geta fæðu-

bótarefni aukið magnesíumgildi og hjálpað til við að draga úr háum blóðþrýstingi, þegar þau eru tekin ásamt hefðbundinni blóðþrýstingsmeðferð. Dr. Levy segir að það taki venjulega allt að sex vikur áður en fæðubótarefnin hafa áhrif en ítrekar samt að inntaka magnesíums sé ekki fyrir alla, sérstaklega ekki fólk með nýrnasjúkdóm, þess vegna sé best að ráðfæra sig við lækni áður en fólk ákveður að taka inn magnesíum.

Lýkópen er andoxunarefni sem getur einnig hjálpað til við að draga úr háum blóðþrýstingi. Það er efnið sem gefur grænmeti eins og tómötum rauða litinn. Þó að matvörur úr tómötum, þar með taldar niðursoðnar sósar, innihaldi lýkópen, þá innihalda þessi matvæli oft mikið af natríum. Þess vegna getur verið betra í mörgum tilfellum að taka inn bætiefni sem

innihalda lýkópen. Dr. Levy segir best að nota bætiefni sem innihalda einnig tómattykkni. Hann segir að venjulega þurfi taka 15 til 25 mg af lýkópeni daglega til að blóðþrýstingurinn lækki.

Kvíði

Efni sem dregið er úr kamillu hefur lengi verið notað sem meðferð við kvíða. Kvíði helst oft í hendur við svefnleysi og því kemur það ekki á óvart að oft er mælt með að taka inn kamillu við svefnvandamálum. Það er algengt að drekka kamillute en það getur verið gott að taka kamillu inn sem bætiefni sé hún tekin inn seint á kvöldin, til að trufla ekki nætursvefn með salernisferðum. Rannsóknir hafa leitt í ljós að fólk sem tók inn bætiefni úr kamillu upplifði að kvíði minnkaði, mun meira en fólk sem tók lyfleysu samkvæmt dr. Levy.



Alhliða vítamínína
hönnuð fyrir
íslenskar aðstæður



Bílar & Farartæki

Bílar óskast

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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki.straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

ÚTSÝNISÍBÚÐ Í 101. RVK
50 FM m. 2. stofum, aðst.+ gangi. Aukaherbergi m. séraðstöðu, um 25 FM. S.651-6527 og 651 0118

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Kæli- og frystiklefar

Tilbúnar stærðir eða smíðaðir eftir máli

VERSLUNARTÆKNI geiri
www.verslun.is

Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Fundir / Mannfagnaður

FÉLAG FASTEIGNASALA

Til félagsmanna í Félagi fasteignasala.

AÐALFUNDUR 2020

Aðalfundur Félags fasteignasala verður haldinn fimmtudaginn 1. október kl. 16:30 síðdegis á Grand Hótel Reykjavík.

Á dagskrá aðalfundar FF verða eftirtalin mál:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemina á liðnu starfsári.
2. Endurskoðaðir reikningar lagðir fram.
3. Kosning tveggja meðstjórnenda
4. Kosning tveggja varamanna
5. Kjör skoðunarmanna reikninga
6. Kjör laganefndar
7. Önnur mál er upp kunna að vera borin.

Aðalfundur Fasteignaleitar ehf (fasteignir.is), Homepage og Fasteigna-sölukerfis ehf. verður haldinn 1. október n.k. kl. 18:00 á Grand Hótel

DAGSKRÁ:

1. Ársskýrslur Fasteignaleitar ehf, Homepage og Fasteignasölukerfis ehf
2. Endurskoðaður reikningur fyrir liðið reikningsár.
3. Önnur mál.

Léttar veitingar í lok fundar.

Stjórnin

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögu að nýju deiliskipulagi og tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Skerjafjörður P5
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir Nýja Skerjafjörð. Tillagan gerir ráð fyrir uppbyggingu um 700 íbúða, leikskóla, grunnskóla, bílageymsluhúsi, verslun, þjónustu og útivistarsvæðum. Tillagan gerir einnig ráð fyrir nýjum vegtengingum til austurs, suður fyrir Reykjavíkurflugvöll, sem er eingöngu ætluð almenningssamgöngum, gangandi og hjólandi vegfarendum. Tillagan fellir úr gildi eldra deiliskipulag frá 16. janúar 1986, br. 1999. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Reykjavíkurflugvöllur, breyting á deiliskipulagsmörkum
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Reykjavíkurflugvallar. Í breytingunni felst staðsetning á nýju hliði, breytt afmörkun girðingar og breyting á deiliskipulagsmörkun til samræmis við deiliskipulag Nýja Skerjafjarðar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Reykjavíkurhöfn, Klettasvæði
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 1. júlí 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. júlí 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags Reykjavíkurhafnar Klettasvæðis til að koma fyrir allt að 3 smáhýsum (ca. 35 m2 hvert) fyrir skjólstæðinga Velferðarsviðs Reykjavíkur. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Furugerði 23
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 12. ágúst 2020 og borgarstjórnar Reykjavíkur þann 1. september 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 23 við Furugerði. Í breytingunni felst að fjarlægja núverandi mannvirki og koma fyrir íbúðum á lóð. Nýir byggingarreitir verði skilgreindir á lóðinni sem skipt er upp í reit A og reit B og lóð sameinuð, kvöð um nýtingu lóðar fyrir götu á reit B verður aflétt o.fl. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Súðarvogur 9-11
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 26. ágúst 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 3. september 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Vogabyggðar 2 vegna lóðarinnar nr. 9-11 við Súðarvog. Í breytingunni felst að heimila uppbyggingu íbúðarhúsnæðis ásamt bílageymslum á lóð 2-12-2. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Bryggjuhverfi vestur, svæði 4
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 26. ágúst 2020 og borgarráðs Reykjavíkur þann 3. september 2020 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Bryggjuhverfis vestur, svæði 4, vegna lóðar nr. G. Í breytingunni felst að heimila aukinn fjölda íbúða og aukinn fjölda bílastæða í kjallara lóðar G, ásamt því að dýpt byggingarreits er aukin úr 15 m í 16,5 m. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 16. september 2020 til og með 28. október 2020. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 28. október 2020. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 16. september 2020
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. september 2020, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 7. september 2020 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkanir er fallið hafa í eindaga til og með 15. september 2020, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olúgjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, ofgreiðslu stuðnings úr ríkissjóði vegna greiðslu hluta launakostnaðar á uppsagnarfresti, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögðum þing- og sveitar sjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármála fyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 25.000 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.500 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. september 2020

Ríkisskattstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Tillögur að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030

Nýi Skerjafjörður

Fjölgun íbúða, staðsetning nýs skóla, breytt landnotkun
og minnkað umfang landfyllingar í Skerjafirði

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 2. júlí 2020 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr. sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010. Tillögunni fylgir umhverfisskýrsla, sbr. lög nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana. Breytingartillagan nær til landsvæðis vestan núverandi íbúðarbyggðar í Skerjafirði og varðar meðal annars breytta landnotkun, fjölgun íbúða, breytta legu stíga og breytt umfang fyrirhugaðrar landfyllingar. Deiliskipulag 1. áfanga uppbyggingar á svæðinu er auglýst samhlíða aðalskipulagsbreytingunni. Tillagan er einnig auglýst með athugasemdum Skipulagsstofnunar, dagsettar 31. ágúst 2020.

Sérstök búsetuúrræði

Heimildir innan landnotkunarsvæða

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 2. júlí 2020 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr. sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010. Markmið aðalskipulagsbreytingar er að skerpa almennt á landnotkunarheimildum er varða staðsetningu sértækra búsetuúrræða. Undanfarin misseri hefur verið unnið að því að finna ýmsum sérstökum búsetuúrræðum stað í landi borgarinnar. Af gefnu tilefni er brýnt að skýra betur heimildir um mögulega staðsetningu þessara húsnæðislausna innan mismunandi landnotkunarsvæða aðalskipulagsins.

Stefna um íbúðarbyggð

Nýir reitir fyrir íbúðarbyggð og hverfiskjarnar

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 2. júlí 2020 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr. sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010. Tillagan felur í sér að skilgreindar eru heimildir um fjölda íbúða á nokkrum nýjum og eldri byggingarreitum auk skilgreiningar nýrra hverfiskjarna. Breytingartillögun ná til eftirfarandi svæða: Arnarbakki í Neðra-Breiðholti; Eddufell-Völvufell-Suðurfell í Efra-Breiðholti; Rangársel í Seljahverfi; reits á mörkum Háaleitisbrautar og Miklubrautar í Háaleitis- og Bústaðahverfi; reits á mörkum Grensásvegar og Bústaðavegar í Háaleitis- og Bústaðahverfi; reits við Vindás og Brekknaás í Seláshverfi.

Tillögunar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá 16. september 2020 til og með 28. október 2020. Tillögunar eru einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b. Tillögunar má nálgast á reykjavik.is og adalskipulag.is. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögunar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögunar skal skila skriflega til Umhverfis- og skipulagssviðs, Borgartúni 12-14 eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 28. október 2020. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Íbúð til langtímaleigu í Mánatúni 1

Til leigu ný íbúð á 3ju hæð í Mánatúni 1- 105 Reykjavík.

Íbúðin er 3ja herbergja 116 m2 með góðum suð-vestur svölum. Íbúðin leigist með ísskáp, uppþvottavél, þvottavél og þurrkara. Góð geymsla og stæði í bílageymslu. Leigu-verð 290.000 - innifalið er hiti og greiðsla í hússjóð.

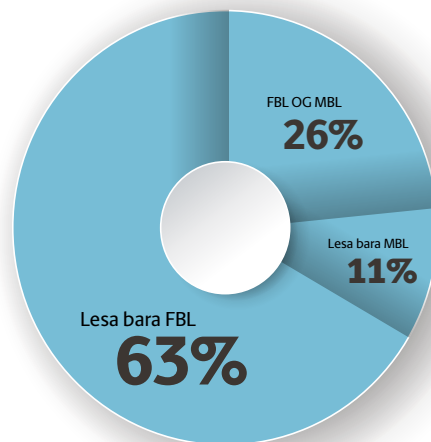
Vinsamlegast hafið samband með því að senda tölvupóst á netfangið buxusehf@gmail.com

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í
Atvinnublaðinu nær þitt
fyrirtæki til **89%** lesenda
dagblaða* á höfuð-
borgarsvæðinu.



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



*Frettablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Perumæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.