

ALLT

LAUGARDAGUR 11. september 2021

KYNNINGARBLAÐ

Heilsu- og lífstílsdagar

25% AFSLÁTTUR

Nýtt ICEHERBS andoxun

HAGKAUP ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

Íslensk krækiber & rauðrófuduft

Íslenskt útarfæði og heilbrigði



Eliza Reid við setningu hátíðarinnar. Hún tekur þátt í pallborðsumræðum í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bókmenntabolti og skrudduball

johannamaria@frettabladid.is

Í dag, laugardag, er lokadagur Bókmenntahátíðar. Ýmislegt hefur verið brallað og margt spennandi komið upp úr pokahornum höfundunda, útgefenda, bókmenntafræðinga og tengdra fagaðila. Ýmislegt verður garfað í dag.

Á hádegi eru pallborðsumræður í Norræna húsinu þar sem sögur af jaðrinum verða ræddar, hver mega segja þær og hvernig má setja þær fram. Leila Slimani, Nina Wähä og Bergþóra Snæbjörnsdóttir hafa allar fjallað um fólkið á jaðrinum. York Underwood stjórnar pallborðinu.

Sjálfsmynd Íslendinga í bókmenntum og annað sjónarhorn, er heiti á pallborðsumræðum í Norræna húsinu klukkan 13.00. Bókmenntalandið Ísland er tekið til skoðunar og tenging bókmennta við sjálfsmynd þjóðarinnar. Kristof Magnússon, Eliza Reid, Joachim Schmidt, Egill Bjarnason og Mao Alheimsdóttir ræða um þetta málefni undir stjórn Halldórs Guðmundssonar.

Fótbolti og djamm

Margt fleira er á dagskrá, en síst má missa af viðureign útgefenda og rithöfundunda í knattspyrnu sem fer fram á KR-vellinum að Meistaravöllum. Um er að ræða æsispennandi hefð sem má aldrei rjúfa.

Bókaballið er svo ómissandi lokahnykkur Bókmenntahátíðar. Ballið er haldið í Iðönu klukkan 21.00 og mun tónlistarkonan Steinunn Eldflaug Harðardóttir þeyta skífum undir nafninu dj. flugvél og geimskip. ■



BL+ COMPLEX vinnur gegn öldrun húðar með því að vernda kollagenbirgðir, örva nýmyndun kollagens og styrkja varnarlag húðarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

30 ára rannsóknir að baki BL+

BL+ COMPLEX, sem inniheldur einstaka örþörunga og kísil Bláa Lónsins, er byltingarkennt innihaldsefni og kjarninn í nýju BL+ húðvörulínunni, sem vinnur gegn öldrun húðar. **2**

Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu

HEILBRIGÐ MELTING ER GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU

Happy GUTS

100 kapsla 45 dagar heilbrigðis

HEILSAN ER DÝRMÆUST

www.eylif.is



Ása segir að BL+ COMPLEX sé afrakstur af um 30 ára rannsóknarvinnu hjá Bláa Lóninu og hafi einstaka virkni á húðina.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„BL+ er ný húðvörulína frá Blue Lagoon Skincare sem byggir á vísindum, virkni og sjálfbærni. Húðvörulínan vinnur gegn öldrun húðar og kom á markað í febrúar 2021, en við erum fyrir með tvær línur undir vörumerki Blue Lagoon Skincare: spa-línu og meðferðarvörulínu,“ segir Ása Brynjólfsdóttir, rannsókn- og þróunarstjóri Bláa Lónsins.

„Við hófum vöruþróun 1993, meðferðarvörulínan var upphafið, en þegar fólk fór að baða sig í lóninu fann það að lónið hafði góð áhrif á húðina. Þetta vakti áhuga vísindamanna og húðlækna og þá hófust rannsóknir til að skilja áhrifin betur,“ segir Ása. „Rannsóknir sýndu að böðun í Bláa Lóninu hafði góð áhrif á húðsjúkdóma eins og psoriasis. Í kjölfarið opnuðum við Lækningalind og fólk byrjaði að koma í lækningameðferðir sem byggja á böðun í lóninu. En fljótlega hófust vangaeltur um hvernig væri hægt að flytja áhrif Bláa Lónsins heim til fólks.

Við fórum að þróa húðvörur sem studdu við meðferð Lækningalindarinnar og þannig urðu fyrstu vörurnar til, en það voru kísill og rakakrem,“ segir Ása.

„Í framhaldi af meðferðarvörulínunni þróuðum við svo spa-línu sem inniheldur meðal annars fjórar gerðir af andlitsmóskum, en hver þeirra er fulltrúi eins af lykilhræfnunum sem við finnum hér í lóninu og umhverfi þess,“ segir Ása. „Þau eru kísill, örþörungur, jarðsjórinn sjálfur og öll steinefnin sem eru í honum.“

Rannsóknir sýna virkni gegn öldrun húðar

„Rannsóknir á jarðsjónum, sem kemur hér af 2.000 metra dýpi og myndar lónið, hafa leitt í ljós að hann inniheldur einstök lífvirk efni, kísil og blágræna örþörungur sem vinna gegn öldrun húðarinnar. Þetta eru mjög merkilegar niðurstöður og hefur Bláa Lónið fengið útgefin einkaleyfi sem byggja á þessu rannsóknunum. Einkaleyfi fæst einungis gefið út ef um nýjar uppgötvanir er að ræða og staðfestir hve einstök okkar



Augnserumið er þróað sérstaklega fyrir viðkvæmt augnsvæðið, en þar er húðin þynnri og þar sjást oft fyrstu merki öldrunar og þreytueinkenna.

MYND/ADSEND

lífvirku innihaldsefni, kísillinn og örþörungarnir, eru til notkunar í húðvörur,“ segir Ása.

„Við höfum þróað nýtt innihaldsefni, sem nýtir einkaleyfi okkar á kíslinum og örþörungunum og vinnur gegn öldrun húðar. Við þróun og hönnun á þessu nýja innihaldsefni, sem við köllum BL+ COMPLEX, notum við nýjustu tækni, svokallaða fosfólípíðferju, til að koma virku efnunum djúpt niður í húðlöginn þar sem þau getað miðlað virkni sinni sem best,“ útskýrir Ása. „Innihaldsefni BL+ COMPLEX örva náttúrulegt ferli húðar til framleiðslu á kollageni, sem er mjög mikilvægt byggingarefni í húðinni, og draga líka úr framleiðslu á ensími sem brýtur niður kollagenið vegna geisla sólar. Innihaldsefnin draga þannig samtímis úr niðurbroti kollagens og auka nýmyndun þess, sem heilt yfir stuðlar að betri kollagenbúskap. Auk þess sem þau styrkja efsta varnarlag húðarinnar.

Þetta eru eiginleikar sem er eftir-sóknarvert að hafa í vörum sem vinna gegn öldrunareinkennum húðar.

Kollagenbúskapurinn minnkar upp úr tvítugu og því er mikilvægt að hugsa vel um húðina og beita fyrirbyggjandi ráðstöfunum til að verja og næra húðina. Efsta varnarlag húðarinnar þynnist líka með aldrinum og þá getur hún orðið þurrari, viðkvæmara fyrir mengun og bakteríusýkingum,“ segir Ása. „Lausnin við þessu er því að vernda húðina með góðum húðvörum, sem byggja hana upp og verja hana fyrir skemmdum sólarinnar, sem er helsti óvinurinn þegar kemur að öldrun húðarinnar.“

Byltingarkennd nýjung

„BL+ COMPLEX er byltingarkennd nýjung sem leikur lykilhlutverk í nýju BL+ húðvörulínunni okkar gegn öldrun húðar. Fyrri hluta þessa árs settum við á markað fyrstu vöruna, BL+ The Serum, sem



BL+ COMPLEX er byltingarkennd nýjung frá Bláa Lóninu sem leikur lykilhlutverk í nýju BL+ húðvörulínunni sem er að koma á markað.

MYND/ADSEND

hefur hlotið frábærar viðtökur og erum því spennt að kynna nú til leiks nýja vöru í línunni, en það er augnserum, BL+ Eye Serum,“ segir Ása. „BL+ COMPLEX fæst eingöngu í BL+ húðvörum sem gerir þær einstakar á heimsvísu.

Augnserumið er þróað sérstaklega fyrir viðkvæmt augnsvæðið, en þar er húðin þynnri og þar sjáum við oft fyrstu merki öldrunar og þreytueinkenna svo sem dökka bauga, þrota og finar línur,“ segir Ása. „Þetta er áhrifarík vara sem gefur góðan raka, frískar, vinnur á finum línunum, dökkum baugum og dregur úr einkennum þrota og þreytu. Hún inniheldur hinn einstaka BL+ COMPLEX, jarðsjó Bláa Lónsins og önnur þekkt virk innihaldsefni svo sem andoxunarefnið C-vítamín og lakkrisrót sem dregur úr dökkum baugum, hýalúrónsýru sem hefur rakagefandi áhrif og koffín sem dregur úr þrota.

Augnserumið kemur með rúllu

sem gefur strax kælandi áhrif,“ segir Ása. „Rúllan gerir vöruna þægilega og skemmtilega í notkun. Niðurstöður klínískra prófana á augnseruminu, sem framkvæmdar voru af húðlæknum, sýndu að eftir fjögurra vikna notkun dró það úr þrota, dökkum baugum, bætti þéttleika húðar, dró úr dýpt hrukna og jók rakastig húðarinnar, en þetta eru virkilega flottar niðurstöður,“ segir Ása.

Frábærar viðtökur og verðlaun

„BL+ hefur hlotið góðar viðtökur og vakið athygli í mörgum af stærstu miðlunum sem tengjast húðvörumarkaðnum erlendis,“ segir Ása. „Fyrsta varan, BL+ The Serum, hlaut Elle Green Beauty Star 2021 verðlaunin, en þau verðlaun hljóta aðeins nýjar vörur á húðvörumarkaði sem hafa vakið verðskuldaða athygli fyrir virkni og áherslu á sjálfbærni.

Þetta gerir okkur gríðarlega stolt og þakklát, enda höfum við gæði og sjálfbærni að leiðarljósi í allri okkar vinnu,“ segir Ása. „Við viljum standa fyrir vísindi, virkni og sjálfbærni og byggjum alla okkar þróun á þeirri hugmyndafræði.“

Stenst ströngustu staðla

„BL+ The Serum og BL+ Eye Serum eru COSMOS NATURAL vottaðar af Ecocert Greenlife, sem er alþjóðlegur og viðurkenndur vottunaraðili. Þetta staðfestir að innihaldsefni húðvaranna séu af endurnýjanlegum og ábyrgum uppruna, rekjanleg, vegan og laus við erfðabreytt efni og ilmefni,“ segir Ása. „BL+ umbúðir eru 92% plastlausar, endurvinnanlegar og COSMOS-vottaðar, einnig notum við eingöngu FSC-vottaðan pappír. Vörurnar eru í glerflösku, sem er sérstaklega hönnuð til að verja vöruna fyrir útfjólubláum geislum sólarinnar, það tryggir gæði og lengir líftíma vörunnar.

Þarna erum við að fylgja staðli sem er þekktur um allan heim og gerir kröfur um umhverfisvæna framleiðslu, öryggi, ábyrgð og sjálfbærni í þróun húðvara,“ segir Ása. „Það er mjög mikil viðurkenning að fá þessa vottun, markhópur BL+ húðvörulínunnar eru karlar og konur 30 ára og eldri sem sækjast eftir virkum hágæða vörum sem byggja á vísindum og framleiddar eru á ábyrgan hátt með velferð neytenda og náttúru að leiðarljósi.“

Áhersla á sjálfbærni

„Flestir þekkja Bláa Lónið sem heilsulind og eitt af 25 undrum veraldar, en færri vita að Bláa Lónið á að baki þessa 30 ára rannsóknasögu á náttúruauðlindinni. Lónið er einstakt á heimsvísu hvað varðar fjölnýtingu á auðlindastraumum sem verða til við jarðvarmavinnslu,“ segir Ása. „Í Svartsengi erum við með þróunarsetur þar sem við höfum byggt upp einstaka hráefnavinnslu og þróað aðferðir til að nýta jarðsjóinn og lífvirku innihaldsefnin í snyrtivörur á umhverfisvænan og sjálfbæran hátt.

Sem dæmi kolefnisjöfnum við alla okkar starfsemi með ræktun skóga og ræktun örþörungna. Bláa Lónið er brautryðjandi í því að nýta koltvísýringsrikt jarðvarmagas til ræktunar örþörungna í húðvörur. Við fóðrum örþörungana okkar á jarðvarmagasi, hann umbreytir því í lifmassa, sem við vinnum lífvirk efni úr til notkunar í húðvörur, og losar frá sér súrefni,“ útskýrir Ása. „Þetta er einstakt ferli og mikilvæg þekking sem við höfum aflað okkur á þessu sviði í vegferð okkar að þróun umhverfisvænna lausna og undirstrikar áherslu okkar á sjálfbærni og ábyrga nýtingu náttúruauðlinda.“ ■

ORÐ SKULU STANDA!

Sálfræðingafélag Íslands og Öryrkjabandalag Íslands skora á stjórnmalaflokkana og frambjóðendur þeirra í kosningum til Alþingis að fjármagna og koma í framkvæmd lögum nr. 93/2020 um niðurgreiðslu sálfræðipjónustu.

Lögin sem voru samþykkt með öllum greiddum atkvæðum á Alþingi tóku gildi um síðustu áramót en hafa ekki komið til framkvæmda.



Tryggvi Guðjón Ingason

formaður Sálfræðingafélags Íslands



Þuríður Harpa Sigurðardóttir

formaður Öryrkjabandalags Íslands



Emil Thoroddsen

formaður málefnaþóps ÖBÍ um heilbrigðismál



Grænmetislasagna sem engan svíkur



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Haustið gleður á marga vegu, fallegir haustlitir taka á sig mynd í náttúrunni og það er ákveðin kyrrð sem fylgir þessari árstíð. Þá er upplagt að skapa rómantíska stund með ljúffengum haustrétti og kertaljósi.

Berglind Guðmundsdóttir, lífskúnnstner, eigandi vefsíðunnar Gulur, rauður, grænn og salt, bókaútgefandi og þáttastjórnandi hjá Dagmálum á mbl.is, kann svo sannarlega að njóta góðs matar og fanga árstíðabundna stemningu um leið. Hún hefur líka gert sjónvarpsþætti þar sem matargerð og að kunna að njóta er í forgrunni. „Ég gerði nýlega fjóra stórkostlega þætti um hina einstöku Sikiley og fólkið sem þar býr en þeir eru sýndir í Sjónvarpi Símans. Ég mæli svo mikið með að horfa á þá því þeir endurspeгла hægðatíslíf Sikileyinga og eru svo góðir fyrir hjartað,“ segir Berglind sem leggur mikið upp úr því að við kunnum að njóta.

Þurfti að velja á milli tveggja rétta
Berglind á sína uppáhalds haustrétti og við fengum hana til að deila með lesendum einum af sínum uppáhalds. „Haustréttirnir sem ég held upp á eru reyndar margir, en að lokum stóð valið á milli tveggja rétta; ítölsku kjötsúpunnar og guðdómlegs grænmetislasagna. Úr varð að ég valdi grænmetislasagna og ég veit að hér verður enginn svikinn.“

Var grænmetisæta á sínum yngri árum
Að baki mörgum réttum býr saga og þessi réttur er einn þeirra. „Ég var grænmetisæta í nokkur ár, á mínum yngri árum, eða þar til ég datt í skál af buffalo-vængjum með gráðastósóu á Hard Rock Café, þá rétt rúmlega tvítug. Þrátt fyrir að vera ekki grænmetisæta í dag elska ég góða vegan- og grænmetisrétti. Það er eitthvað við mat í fallegum litum. Þessi réttur er kannski ekki sá fljótlegasti, en þvílík dásemd. Hér smellur allt saman og punkturinn yfir i-ð er heimagert pestó, en það jafnast ekkert á við pestóið sem maður gerir sjálfur.“

Haustið kallar á þyngri mat
Berglind segir að matargerðin breytist mikið hjá sér á haustin og hún fari þá í allt annan gir. „Ég fer meira í „comfort food“ eins og lambaskanka og kartöflu-



Berglind er mikill ástriðukokkur og lífskúnnstner sem leggur mikið upp úr því að við eigum að njóta matarins og gera það af ást.

VALLI/
FRÉTTABLAÐIÐ



Grænmetislasagna Berglindar er ómótstæðilega girnilegt og hún lofar að enginn verði svikinn af þessum rétti.

mús, kjötbollur, rötargrænmeti og súpur. Já, líklega borða ég aðeins þyngri mat, ef svo má kalla, þegar haustið gengur í garð. En þetta fer að sjálfsögðu eftir því hvort haustið er ljúft eða haustlægðirnar skelli á okkur af fullum krafti. Verra veður kallar á „þyngri“ mat.“

Berglind leggur líka mikla áherslu á að við njótum matarins og fáum ekki samviskubít yfir því sem við borðum. „Mig langar að minnst á að heilbrigði er ekki bara að borða hollan mat heldur einnig að borða hann með réttu hugarfari. Að

borða og njóta hvers bíta, í stað þess að borða kannski eitthvað óhollt og refsa sér með ljótum hugsunum. Tölum fallega við okkur, leyfum okkur alls konar og gerum það af ást,“ segir Berglind og brosir sínu fallega og einlæga brosi.

Girnilegt grænmetislasagna að hætti Berglindar

- Ólífuoía
- Smjör
- 3 stk. laukar, skornir í þunnar sneiðar
- 1 msk. púðursykur
- 1 msk. timían + 1 tsk.
- 3 stk. kúrbítur (zucchini), skorinn í þunnar sneiðar langsum
- 6 stk. plómutómatar, skornir langsum
- Lasagnaplötur
- Spinat
- 1 poki rifinn mozzarellaostur
- 1 stór dós kotasæla, vökvi lítilla siaður frá og hrært út í 1-2 msk. rjómaost (ef vill)
- ½ bolli rifinn parmesanostur
- Finrifinn borkur af einni sítrónu
- ½ búnt söxuð steinselja
- 3 msk. smjör
- 1½ dl brauðmylsna, mæli með Panko
- 1 msk. dijonsinnep
- 8 msk. ólífuoía

- Pestó (má kaupa tilbúið)**
- 50 g basil, stíkar fjarlægðir
 - 2 hvítlauksrif
 - 3 msk. ólífuoía
 - 3 msk. furuhnetur
 - 3 msk. parmesanostur

Allt sett í blandara og blandað vel saman.

Látið tvær matskeiðar af olíu og eina matskeið af smjöri á stóra pönnu og hitið við lágan hita þar til smjórið hefur bráðnað. Bætið þá út í lauk, púðursykri og einni matskeið af timían og hitið á pönnunni í 20 mínútur eða þar til laukurinn er kominn með karmelluáferð. Hrærið reglulega í lauknum.

Hitið ofninn á 150°C. Blandið saman í stórri skál zucchini ásamt fjórum matskeiðum af olíu og saltið. Raðið á bökunarplötu (gæti þurft tvær) og eldið í 20 mínútur eða þar til það er orðið mjúkt. Aukið þá hitann í 200°C og eldið í um 10 mínútur eða þar til zucchinið er orðið gyllt.

Blandið kotasælu, parmesan, sítrónuberki, steinselju (nema 1 msk.) saman í skál og saltið og piprið.

Hitið pönnu og bræðið tvær matskeiðar af smjöri við meðalhita. Bætið einni teskeið af timían, einni matskeið af dijonsinnepi og einni matskeið af steinselju. Takið af hitanum og hrærið kröftuglega. Bætið brauðraspinu út í og blandið vel saman. Takið til hliðar.

Raðið nú hræfnunum saman í ofnfast mót:

- helmingur af lauknum í botninn
 - helmingur af zuchinisneiðum
 - helmingur af tómatsneiðum
 - látið pastaplötur yfir allt
 - pestó yfir pastaplötturnar
 - helmingur af kotasælublöndunni
 - spinat
 - helmingur af mozzarellaosti
- Endurtakið einu sinni enn í sömu röð og látið síðan brauðmysnu yfir allt.
- Hitið í 175°C heitum ofni í 20 mínútur með álpappír yfir forminu. Takið hann síðan af og eldið í aðrar 40 mínútur. Berið fram á fallegan hátt og njótið. ■

Hægt er að fylgjast matargerð Berglindar á vefsíðunni hennar grgs.is og á Instagram-reikningnum @gulurraudurgraennogsalt

Kröftug & náttúruleg andoxunarbomba

Íslensk og járnrík krækiber & rauðrófuduft

Sannkölluð ofurfæða fyrir veturinn

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

Nýtt Fæst í næsta apóteki, heilsuvörðslun og flestum stórvörumörkuðum.

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

andoxun

Íslensk krækiber & rauðrófuduft

Járnrik ofurfæða

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

YFIRHAFNIR FYRIR HAUSTIÐ

Stærðir 14-30 eða 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu
í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg
Ópið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA

Parka úlpa
12.990 kr



Primaloft úlpa
14.990 kr



KAFFE Curve jakki
19.990 kr



Primaloft úlpa
18.990 kr



Teddy jakki
18.990 kr



Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Dásamlegir réttir fyrir matgæðinga

Æðislegar uppskriftir sem henta vel á þessum árs-tíma þegar kólnar í veðri. Þetta er franskur pottréttur sem einfalt er að gera og er einstaklega bragðgóður og bláberjabaka í eftirrétt. Uppskriftirnar miðast við fjóra.

elin@frettabladid.is

Það er alltaf gaman að prófa nýja rétti. Þessi franskí kjúklingaréttur er einstaklega ljúffengur.

Franskur kjúklingaréttur
1,8 kg heill kjúklingur
2 msk. hveiti
Salt og pipar
250 ml riesling hvítvín (ekki mjög sætt, má líka nota rauðvín)
2 skallottlaukar, skornir í fjóra hluta
20 perlulaukar
2 msk. tómátpúrra
200 ml rjómi
16-20 kastaníusveppir
500 g kjúklinga- eða nautasoð
50 ml ólifuoía
Búnt af ferskri tarragon, smátt skorið (sama og estragon eða fáfnisgras)
25 g smjör

Skerið kjúklinginn í átta bita. Veltið lauslega upp úr hveiti. Saltið og piprið. Hitið olíu á stórrí, djúpri pönnu og steikið kjúklinginn á meðalhita og eldið á báðum hliðum í nokkrar mínútur eða



Bláberjabaka með vanilluis. Hvað er hægt að fá betra í eftirrétt?

þangað til skinnið verður gullin-brúnt. Takið til hliðar. Notið sömu pönnu áfram og steikið laukinn og sveppina. Setjið tómátpúrru saman við og síðan vínið. Látið suðuna koma upp og bætið síðan soðinu saman við. Þegar allt hefur blandast vel saman er rjómanum bætt við ásamt tarra-gonkryddinu og smjörinu. Skiljið smávegis eftir til að nota sem skraut í lokin. Setjið kjúklinginn í sósuna og látið allt malla í 50 mínútur. Má líka setja í ofn. Með réttinum er borin fram kartöflumús sem upplagt er að útbúa á meðan rétturinn malla. Þegar rétturinn er borinn fram er hann skreyttur með tarragon.

Bláberjabaka
Hér er mjög góð uppskrift að bláberjaböku sem er dásamlegur eftirréttur.

Margir hafa verið í berjamó að undanfögnu og þess vegna ekki úr vegi að nota berin í svona sæl-kerabakstur. Það má auðvitað líka nota bláber úr frýsti eða þau sem fást í verslunum.

Botninn
1 vanillustöng
Rifinn bökur af hálfri sítrónu
160 g hveiti
60 g sykurl
85 g smjör
1 egg



Franskur kjúklingaréttur sem einfalt er að gera. Einstaklega ljúffengur. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Fylling
1 egg
1 dl sykurl
1 dl rjómi
3 dl bláber

Punt
1 dl bláber
2 msk. sykurl

Kljúfið vanillustöngina í tvennt og skrapið út fráen með litlum hníf. Rífið sítrónubörkinn. Setjið bökinn og vanillufráen í mat-vinnsluvél áamt hveiti, sykri og smjöri og hnoðið. Bætið við egginu og hnoðið áfram. Pakkið deiginu inn í plastfilmu og geymið í ísskáp

í að minnsta kosti 20 mínútur. Fletjið deigið út á milli tveggja laga af bökunarpappír. Deigið á að vera 2-3 mm á þykkt. Smyrjið bökuform sem er 20 cm og klæðið það með deiginu. Skerið frá það sem fer út fyrir barmana. Pikkið deigið með gaffli og setjið í ísskáp í 10 mínútur. Hitið ofninn í 180°C. Bakið botninn í 10 mínútur. Kælið. Þeytið egg, sykurl og rjóma. Fyllið botninn með bláberjum og hellið síðan blöndunni yfir. Bakið áfram í 25-30 mínútur við 180°C. Kælið. Skreytið bökuna með bláberjum og dreifið smá sykri yfir. Vanilluis passar mjög vel með bökunni. ■

Elskum alla og þjónum öllum

Fish Partner var stofnað árið 2013 og einblindi aðallega á silungsveiði til að byrja með. Síðan hefur félagið þróast og innan þess er fluguveiði-akademía og fjölmennt veiðimannasamfélag með ýmsum fríðindum.

Kristján Páll Rafnsson stofnaði Fish Partner upphaflega sem smá hliðarverkefni samhliða annarri vinnu en félagið greip fljótt hug hans allan og er nú hans aðalstarfs. „Upphaflega var fókusið á silungsveiði af því það var enginn að kynna hana á almennum markaði á þeim tíma. Ekki eins og við höfum gert,“ segir Kristján Páll. „Félagið hefur gengið mjög vel og hefur vaxið og dafnað. Við erum búnir að taka í notkun fullt af óþekktum veiðisvæðum og höfum þannig skapað tekjur úr engu, sem er mjög jákvætt bæði fyrir okkur, landeigendur og veiðimenn.“

Kristján Páll segir að þrátt fyrir að þeirra áhersla sé á silungsveiði sé ekkert launungarmál að þeir hjá Fish Partner hafi verið að reyna að ná laxveiðiá. „Við höfum tekið þátt í útboðum en ekki náð stórum bita. En við höfum farið nýjar leiðir og fetað í önnur fótspor en aðrir. Við höfum til dæmis stofnaði veiðimanna-samfélagið Veiðifélagar. Það er bæði veiðiklúbbur, afsláttarklúbbur og félagsstarfsemi,“ segir hann. „Meðlimir í Veiðifélögum fá frítt veiðileyfi í fjölda vatna og fá afslátt hér og þar, bæði af vörum frá Fish Partner og hjá samstarfsaðilum um allt land. Stefna Veiðifélaga er að verða stærstu veiðifélagasamtök á Íslandi. Ég tel okkur vera á góðri leið með að ná því.“

Vötnin sem Veiðifélagar veiða frítt í á þessu ári eru eftirfarandi:

- Laxárvatn í Húnavatnssýslu
- Þórisstaðavatn



- Geitabergsvatn og Eyrarvatn í Svínadal
- Vesturhópsvatn
- Langavatn á Héraði
- Blautulón
- Reykjavatn og Reyká
- Dómadalsvatn
- Herbjarnarfellsvatn
- Fellsendavatn og Blönduvatn.

Kristján Páll segir hægt að veiða á flestum þessum svæðum út sept-ember og hvetur Veiðifélaga til að nýta sér það. „Það er líka um að gera að láta ferðagjöfina ekki renna út og nota hana til að kaupa gjafabréf hjá félaginu,“ segir hann. Viðskiptamódel Fish Partner er

Silungs-veiði hefur verið mjög góð í sumar og núna er sjóbirtings-veiðin á fullu skriði. MYND/ADSEND

Það er um að gera að láta ferðagjöfina ekki renna út og nota hana til að kaupa gjafabréf hjá félaginu.

Kristján Páll Rafnsson.

veiðimenn, svo þetta sumar var ekkert auðvelt. En sumarið í ár hefur gengið vel,“ segir hann. Þrátt fyrir að laxveiðisumarið hafi verið lélegt í heild sinni segir Kristján að það hafi ekki komið mikið niður á þeim þó að Fish Partner selji fullt af laxveiðileyfum í endursölu. „Okkar kúnnar voru heilt á litið mjög ánægðir með sumarið af því það var alveg gríðarlega góð silungsveiði, alveg frá því tímabilið byrjaði og veiðin er enn góð. Núna er sjóbirtingsveiðin á fullu skriði og gengur vel svo heilt yfir litið var sumarið algjör negla fyrir okkur,“ segir hann. Kristján segir að stefna félagsins í framtíðinni sé að byggja það áfram upp, stækka veiðiklúbbinn og fjölga veiðisvæðum, hérlandis og jafnvel erlendis. „Það hefur alltaf verið stefna okkar að þjónusta alla. Við seljum ódýr veiðileyfi og dýr veiðileyfi og allt þar á milli. Við fáum fólk sem tjalðar uppi á heiði og veiðir í stöðuvötnum og svo fáum við menn sem koma á einkapotum og ferðast um landið í þýrlum. Okkar hugmyndafræði er að elska alla og þjóna öllum. Við viljum að allir geti farið að veiða.“ ■

allt öðru vísi en hjá sambærilegum félögum að sögn Kristjáns Páls. „Við erum með venjulega veiðileyfasölu, en við erum líka með Íslensku fluguveiðiakademíuna. Það er veiðiskóli þar sem við höfum boðið upp á innanhúss flugukastkennslu yfir vetrar-mánuðina. Við höfum líka boðið upp á fluguhnýtinganámskeið fyrir byrjendur og lengra komna, námskeið í stangarsmiði, veiðiljós-myndum og alls konar fyrirlestra,“ segir hann. „Við stefnum á að halda þessu áfram og styrkja og efla starfið. Námskeiðin hafa verið mjög vinsæl og það hefur verið uppselt í þau nánast öll.“

Góð silungsveiði í sumar
Kristján Páll segir að sumarið hafi gengið þrýðilega og orðið algjör viðsnúningur frá síðasta sumri þar sem veltan fór niður um alveg 50 prósent. „Það var Covid-sumar og 50 prósent af okkar kúnnum eru erlendir

vfs.is

M18

EITT RAFHLÖÐUKERFI
YFIR 190 VERKFÆRI

Milwaukee® ALVÖÖRU VERKFÆRI

VERKFÆRA
SALAN

VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • TRYGGVARAÚT 24, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is

Frá barnæsku hefur Olsen-systrunum Sólveigu, Sigríði og Bjarklindi dreymt um að verða leikkonur. Í kvöld rætist draumurinn í kapellu gamla St. Jósefsspítala.

thordisg@frettabladid.is

„Ég hef haft brennandi áhuga á leiklist síðan ég var á táningsaldri en hafði ekki hugrekki til að gera neitt í málunum fyrr en nýlega að ég gerðist félagi í Leikfélagi Hafnarfjarðar og fór í kjölfarið á námskeið þar í leiklist,“ segir Sigríður Olsen, mið-Olsensystirin sem stígur á stokk með systrum sínum, Sólveigu og Bjarklindi Olsen, í Tækifærisleikhúsinu í kapellu gamla St. Jósefsspítalans í kvöld, klukkan 18. Hugmyndin að Tækifærisleikhúsinu varð til í höfundasmiðju Leikfélags Hafnarfjarðar (LH) en margra ára hefð er fyrir stuttverka-kvöldunum Hinu vikulega hjá LH. Þá fá höfundar viku til að skrifa verk sem svo eru æfð í viku og síðan sýnd, en í kvöld verða sýnd nokkur stuttverk sem verða samin í dag.

„Höfundar LH hittast reglulega á laugardagsmorgnum í kapellunni til að skrifa. Oftast eru forsendur dregnar úr höttum og svo er skrifað í ákveðinn tíma, til dæmis klukkutíma. Úr þessum æfingum hafa komið hin skemmtilegustu leikverk og alveg merkilega heilleg á ekki lengri tíma,“ upplýsir Ingvaldur Lára Þórðardóttir, stjórnarkona hjá Leikfélagi Hafnarfjarðar. Hugmyndin að Tækifærisleikhúsinu hafi svo kviknað þegar rædd var nýstárleg tilraun; að prófa að semja og æfa fyrir stuttverkakvöld á aðeins einum degi, í stað tveggja vikna.

„Það yrði örugglega máturela spöntant og fyndið því enginn hefði tíma til að taka sig of alvarlega. Því þótti okkur ráð að bjóða gestum og gangandi að taka þátt eða fylgjast með. Það er nefnilega mjög hollt, gefandi og gaman að stunda leiklist og ótrúleg tilfinning að taka þátt í svona skyndisköpun, þar sem allt má og ekkert er of asnalegt, og það gerir heldur ekkert til þótt eitthvað klúðrist. Það gerir bara gott betra því leikhús þarf ekki að vera flókið,“ segir Ingvaldur, full tilhlökkunar fyrir kvöldinu.

Sleppt fram af sér beislinu
Sólveig, elsta Olsen-systirin, er ekki sannfærð um að hafa sérstaka hæfileika á leiklistarsviðinu, en þó hafi blundað í henni leikkonudraumur frá unglingsaldri. „Ég hef þó örugglega sönghæfileika og hef mjög gaman af því að syngja. Systur mínar hafa hvatt mig til að koma í áhugaleikfélag



Leikkonurnar Sigríður, Sólveig og Bjarklindi eru söngelskar Olsen-systur. Þær segja styrk í því að sækja leiklistardrauminn í sameiningu og fá tækifæri til að leika saman í pop up-leikhúsi kvöldsins í St. Jósefsspítala. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Olsen-systur vinna leiksiga í kapellu

Ég upplifi leiklistarbrótið sem hina bestu sálfræðimeðferð, það er gott fyrir sjálfsmyndina og hjálpar manni að þora að tjá sig.

Sigríður Olsen

Hafnarfjarðar en ég hef aldrei sótt leiklistarnámskeið. Ég ákvað samt að slá til og taka þátt í þessu leikverki í kvöld, aðallega til að hafa gaman af og líka upp á félagsskapinn, en mestmegnis til að leika með systrum mínum. Þannig efast ég ekki um að þetta verði afbragðs skemmtun, bæði fyrir okkur og áhorfendur, og svo sjáum við til hvort ég skrái mig ekki í Leikfélagið í framhaldinu,“ segir Sólveig glettin. Í sumar sótti Sigríður, sem er ávallt kölluð Sigga, árlegan sumarskóla Bandalags íslenskra leikfélaga ásamt Bjarklindi, þeirri yngstu með Olsen-nafnið. Þar var boðið upp á kennslu í flestu sem við kemur leiklist.

„Ég var tólf ára þegar ég heillaðist af leiklist og tók virkan þátt í skólasýningum, bæði dansi og leikritum. Þá var ég alls ófeimin og sá mig í hillungum sem leikkonu í framtíðinni. Með aldrinum varð ég feimnari við að koma fram, en ákvað í fyrri að drífa mig með Siggu í Leikfélag Hafnarfjarðar, því mér fannst tími til kominn að stíga skrefið og fann styrk í að við færum saman,“ greinir Bjarklindi frá.

Hún sér svo sannarlega ekki eftir því. „Í Leikfélaginu get ég sleppt fram af mér beislinu og verið ég sjálf, sem og hvaða persóna sem er, í alls konar hlutverkum. Ég held að allir hefðu gott af því að finna hinar ýmsu tilfinningar kvikna, og sem þeir hafa kannski aldrei áður upplifað, með því að fara í önnur hlutverk. Þá mætti að mínu mati hafa leiklist sem skyldufag í grunn-skólum, bara fyrir lífið sjálft,“ segir Bjarklindi, sæl með nýfengið leikkonulíf. Hún heldur áfram: „Leiklistarskóli Bandalags íslenskra listamanna var æðisleg upplifun og ævintýri í sumar. Ég er ánægð með að vera hluti af þeim frábæra félagsskap og finnst auðvitað afar spennandi að fá að leika með systrum mínum. Það gerir

allt miklu auðveldara þar sem við erum nánar fyrir og þekkjumst svo vel.“

Sigga tekur undir hvert orð hjá Bjarklindi, litlu systur sinni. „Ég ákvað bara að hella mér út í leiklistina núna því ég hef aldrei losnað við leiklistarbakteríuna. Ég vona bara að ég hafi hæfileika og hef ekki heyrt annað en að ég sé bara asskoti góð,“ segir Sigga og skellir upp úr.

Draumurinn að leika í bíómynd
Það er óvenjulegt að þrjár systur eigi sameiginlegan draum um að vera dáðar á leiksviðinu en þær eru þær einu í stórfjölskyldunni sem hafa þennan óslökkvandi áhuga á leiklist og muna ekki eftir neinum frægum leikurum aftur í ættum. „En það eru miklir sönghæfileikar í kringum okkur og ég er einmitt nýlega byrjuð í söngnámi,“ segir Sigga og allar eru systurnar söngelskar. Þær hafa líka alla tíð sett upp leikrit saman og fiflast við að herma eftir fólki og þáttum. „Draumurinn væri að leika í grínþáttum og bíómyndum,“ segir Bjarklindi og Sigga er systur sinni sammála, en væri líka til í að leika í hvers kyns sjónvarpsseríum. „Aðalmarkmiðið er þó að hafa gaman af þessu með skemmtileg-

fólki. Ég upplifi leiklistarbrótið sem hina bestu sálfræðimeðferð, það er gott fyrir sjálfsmyndina og hjálpar manni að þora að tjá sig. Það er reyndar ótrúlega gefandi og gaman að geta brugðið sér í annað hlutverk og leikið sér í því, bæði í gríni og alvöru,“ segir Sigga. Olsen-systurnar eru spennar fyrir kvöldinu í kapellunni. „Þetta verður óvissuferð þar sem allt gerist á einum og sama deginum; leikverk samin, leikarar valdir, þeim leikstýrt og afraksturinn sýndur frammi fyrir áhorfendum. Ég get ekki beðið eftir að taka þátt, sjá verkin fæðast og verða að veruleika á sviði,“ segir Bjarklindi.

Olsen-systurnar vita eðlilega ekkert hvað stykkið sem þær leika í heitir, enda enn ósamið í pop up-leikhúsi dagsins. „Það er yndislega gaman að við systur séum í þessu saman og allar jafn áhugasamar. Vonandi berum við gæfu til að fá enn fleiri tækifæri sem leikkonur í framtíðinni. Áhorfendur mega svo búast við mikilli skemmtun og innblæstri í kvöld. Þetta er í fyrsta sinn sem Leikfélag Hafnarfjarðar setur upp leikverk í fleirtölu sem samin eru örfáum klukkustundum fyrir frumsýningu. Það verður eitt-hvað!“ segir Sigga. ■

FYRSTU ÁRIN

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um fyrstu ár barnsins kemur út föstudaginn 17. september.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Áhrifaríkar meðferðir við augnvandamálum

Augnsjúkdóma er mikilvægt að meðhöndla rétt. Augnmaski og hreinsiklútar gera gæfumuninn gegn hvarmabólgu og gervitár virka vel gegn augnþurrki. Rannsóknir sýna að augnvítamín geta hægt mjög á augnbotnahrörnun.

Meðferð með OcuSci augnmaska og OCuSOFT froðu/hreinsiklútum er áhrifarík við hvarmabólgu, VIS-MED gervitár/-hlaup virka vel við augnþurrki og ULTRA MACULAR™ augnvítamín byggir á nýjustu NIH (National Institute of Health, USA) rannsókn á þessu sviði, AREDS 2, sem sýndi fram á að samsetning andoxunarefna og fjölvítamína í ULTRA MACULAR™ minnki líkur um allt að 25% á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig.

Hvarmabólga

Hvarmabólga er líklega algengasti augnsjúkdómurinn á Íslandi. Erfitt er að meta hlutfall fólks með hvarmabólgu, þar sem sjúkdómurinn veldur oft vægum einkennum. Á hinn bóginn getur hann valdið einkennum sem eru afar óþægileg og hafa mikil áhrif á daglegt líf.

Hildur Sigursteinsdóttir, markaðsstjóri heildverslunarinnar MAGNUS ehf., segir lítið vitað um ástæður sjúkdómsins, en að talið sé að um ofnæmi fyrir bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum sé að ræða. Hvarmabólga getur meðal annars valdið augnloksþrymlum (chalazion) sem í börnum kemur oft fram sem vogris (stye). Hvort tveggja eru stíflaðir fitukirtlar sem blása út og valda oft miklum óþægindum.

„Meðferð við hvarmabólgu er oftast ekki flókin en hún krefst töluverðrar natni og reglusemi. Fyrsta meðferð og oft sú sem ber mestan árangur er að meðhöndla augun með heitum OcuSci augnmaska og hreinsa eftir á með bakteríudrepandi blautklútum eða froðu frá OCuSOFT. Við slæmri hvarmabólgu má nota OUST Demodex froðu/blautklúta, sem innihalda terunnaolíu, en sé hún ekki eins alvarleg er mælt með Lid Scrub PLUS blautklútum eða Platinum froðu frá OCuSOFT. Beita þarf meðferðinni að minnsta kosti einu sinni á dag,“ segir Hildur.

„Slik meðferð er yfirleitt áhrifarík sé henni beitt rétt. En það þarf þolinmæði því árangurinn kemur ekki fyrr en eftir tvær til þrjár vikur.“

- Einkenni hvarmabólgu:
- Stíflaðir fitukirtlar í augnlokum
 - Sviði, „súrnar í augum“
 - Flasa í augnhárum og stísur
 - Óskýr sjón
 - Aðskotahlutartilfinning, þirringur
 - Smá kláði
 - Roði í hvörmum og augum
 - Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, sjónvarpsáhorf eða lestur
 - Bjúgur á hvörmum

Oft er erfitt að greina á milli einkenna hvarmabólgu

Fyrsta meðferð er að meðhöndla augun með heitum OcuSci augnmaska og hreinsa eftir á með bakteríudrepandi blautklútum eða froðu frá OCuSOFT.



Hildur segir margt í boði til meðferðar við augnsjúkdómum.

FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

og þurra augna en sviði er meira áberandi í hvarmabólgu en aðskotahlutartilfinning í þurrum augum. Hildur segir að það beri að leggja áherslu á að þurr augu og hvarmabólga fylgjast oft að og þarf því oft að meðhöndla hvort tveggja.

„Hvarmabólga er yfirleitt fremur góðkynja sjúkdómur en getur þó í undantekningartilvikum valdið augnskaða og jafnvel varanlegu sjóntapi. Í þeim tilvikum verður erting frá hvörmum svo mikil á auganu að slímhimna augans vex inn á hornhimnu, eða að hornhimna augans þynnist og skemmist,“ útskýrir hún.

„Þar sem ofnæmi kemur inn í tilurð sjúkdómsins á einhverju stigi, sennilega gegn bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum, er gagnslítið að bera sýklalyf á þá. Þessar bakteríur eru alls staðar í umhverfi okkar og setjast aftur á hvarmana þegar notkun sýklalyfsins lýkur. Flestar gerðir hvarmabólgu eru því ekki vegna sýkingar og hvarmabólga er því jafnan ekki smitandi.“

Sum lyf geta stuðlað að hvarmabólgu, svo sem sum krabbameinslyf og húðþrymlalyfið Roaccutane. Hvarmabólga er einnig afar algeng hjá fólki með ýmsa húdsjúkdóma, svo sem flösuexem og rósroða.

Þurr augu algengt vandamál

Þurr augu eru afar algengt vandamál. Hildur segir líklegt að um 15.000 Íslendingar þjáist af þurrum augum.

„Þurr augu eru sjúkdómur þar sem augun framleiða ekki nægilega mikið af tárur eða tárin eru ekki nægilega vel samsett og gufa upp of fljótt. Algengasta einkenni þurra augna er aðskotahlutartilfinning.

Það vekur sérstaka athygli að eitt megineinkenni þurra augna er aukið táraflæði og lýsir fólki því oft svo að þegar það fer út í íslenska rokið fari tárin að renna niður vangana. Þessi tár myndast vegna þess að augað verður auðertanlegt og viðkvæmt fyrir til dæmis roki og hita. Þessi tár myndast í stóru tárakirtlunum fyrir ofan augun og innihalda meira vatn en venjuleg tár,“ segir Hildur.

Hún útskýrir að í mörgum tilvikum sé um að ræða öldrunaráhrif tárakirtlanna þó að yngri fólki geti líka upplifað þurr augu. Talið er að um 3/4 fólks 65 ára og eldra fái þurr augu. Þau eru algengari hjá konum, sérstaklega hjá barnshafandi konum eða eftir tíðahvörf. Líklega eru um 3.000 Íslendingar með þurr augu í tengslum við svokallaðan Sjögren's sjúkdóm og/eða gigtarsjúkdóma og aðra sjálfsöfnæmisjúkdóma og 90% þeirra eru konur. Fólki með ofnæmi er útsettara fyrir því að fá einkenni þurra augna auk þess sem ýmislegt utanaðkomandi getur valdið eða viðhaldið þurrum augum, til dæmis ýmis lyf, snertilinsur og tölvunotkun að sögn Hildar.

Oftast er ekki hægt að lækna þurr augu en unnt er að meðhöndla einkennin. Þekking og fjöldi meðferðarleiða hefur aukist. Yfirleitt er byrjað á að nota gervitár og gervitárahlaup eins og VISMED sem fást án lyfseðils í apótekum. VISMED gervitár og -hlaup innihalda engin rotvarnarefni og eru til í dropaglasi og einnig í litlum skammtahyllkjum sem má loka á milli notkunar. Gervitárahlaup er fyrst og fremst notað fyrir svefn, en það dugir lengur en venjuleg gervitár. Í VISMED vörum er hýalúron sýra sem meðal annars eykur endingu þeirra í augunum. Það er talið að sumar fitusýrur, þar á meðal Omega-3 til inntöku, geti dregið úr einkennum þurra augna.

Hvarmabólgu meðferð

1. Setjið OcuSci augnmaskann í örbylgjuofn á hæstu stillingu í 20-30 sekúndur.
2. Leggið augnmaskann á lokuð augun í 3-5 mínútur á dag.
3. Drepa þarf bakteríurnar að þessu loknu, t.d. með því að þrifa hvarmana með OcuSoft klútum eða OcuSoft froðu.

Helstu einkenni þurra augna:

- Táraflæði
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, þirringur
- Smá kláði
- Sviði
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, sjónvarpsáhorf eða lestur
- Roði í augum

Vörn gegn augnbotnahrörnun

ULTRA MACULAR™ augnvítamíníð hægir á framgangi augnbotnahrönnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. ULTRA MACULAR™ er eina augnvítamíníð á markaðnum hérlandis sem inniheldur öll nauðsynleg fjölvítamín og steinefni sem fólki þarf á að halda til viðbótar við sérhannaða samsetningu þeirra efna sem eru fyrirbyggjandi varðandi framgöngu augnbotnahrönnunar.

Að sögn Hildar, er samsetning ULTRA MACULAR™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2.

„AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri,“ segir Hildur. „Allir sem þjáast af augnbotnahrönnun ættu að ihuga að taka inn ULTRA MACULAR™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrönnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítamínsins.“

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki af ULTRA MACULAR™ á dag, ULTRA MACULAR™ inniheldur meðal annars lítið sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru styðja við nætursjón auk fullkominnar samsetningar fjölvítamína og steinefna í samræmi við ráðlagða dagskammta (RDS).

Hildur segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínunum sem í boði eru á markaðnum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að ULTRA MACULAR™ augnvítamíníð er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum,“ segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrönnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínunum. Fyrirnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur um allt að 25%, á að augnbotnahrönnun þróist yfir á lokastig.“

Vörurnar fást í öllum helstu apótekum. ■



Meðferð með OcuSci augnmaska og hreinsun með bakteríudrepandi OCuSOFT froðu eða hreinsiklútum er yfirleitt áhrifarík við hvarmabólgu.





Til að koma í veg fyrir þreytu yfir daginn er best að halda sömu svefn-rútinu alla daga vikunnar.

Orkuleysi og svefnvandamál

elin@frettabladid.is

Fólk sem vaknar þreytt á morgnana og er úrvinda á kvöldin hefur mögulega ekki sofð nægilega vel. Þreyta er afleiðing af lélegum svefni. „Það geta verið margar ástæður fyrir því að við sofum ekki nægjanlega vel,“ segir dr. Lindsey Browning, sálfræðingur og svefnráðgjafi, við breska tíma-ritið Stylist.

Þreyta getur haft áhrif á tilfinningar okkar, frammistöðu í vinnunni, þrek til að þjálfa líkamann eða gera eitt og annað sem okkur finnst skemmtilegt. Margir þjást af svefnleysi og vakna þreyttir. Ef heimilísráð eins og hugleiðsla, lavender í koddann eða kamillute gagnast ekki er kannski kominn tími til að skoða hvað það er raunverulega sem veldur þessari þreytu.

Persónulegur svefn

Að sögn Lindsey þurfa flestir sjö til níu tíma svefn. Færri þurfa meiri eða minni svefn. „Svefn er mjög persónulegur. Átta tíma svefn er ekki hentugur fyrir alla. Ef fólk fær ekki nægan svefn kemur það niður á orku líkamans. Ágætt ráð er að skrifa hjá sér liðan sína 15-20 mínútum eftir að maður vaknar,“ bendir hún á. „Ef þér finnst sjö til átta tíma svefn halda þér í góðu formi allan daginn þá er það rétti tíminn fyrir þig. Ef hins vegar þú þarft 10-11 tíma svefn getur verið eitthvað annað sem hefur áhrif á þreytuna. Til dæmis svefngæði eða heilsufarsvandamál. Ef þú sefur minna en sjö klukkustundir ættirðu að skoða lífsstíl þinn.

Sumir fara snemma í rúmið og vakna fyrr á meðan aðrir eru næturhrafnar og vilja vaka lengi en vakna seint. Fjölskylda og vinna geta haft áhrif á svefnáætlun en besta leiðin til að halda þreytu í skefjum er að fara alltaf að sofa á sama tíma og vakna sömuleiðis á sama tíma. Helgarnar rugla oft svefnrútinu í eina eða aðra átt sem getur orðið til þess að fólk er þreyttara í vinnuvikunni. Þess vegna er mikilvægt að halda svefn-rútinu alla vikuna.“

Vítamín og birta

Annað dæmi er of litil birta. Dagsbirtan er afar mikilvæg fyrir svefninn. Að vera úti í birtunni hjálpar heilanum að tímasetja sig. Áhrifaríkt er að fara í göngu-túr á bjartasta tímanum. Einnig getur D-vítamín og járn minnkað þreytu. Mataræðið hefur einnig áhrif á orkuleysi. Draga skal úr fiturikum mat og þeim sem hefur mikið kolvetnismagn. Jafnvægi í mataræði gefur betri heilsu.

Eitt annað er koffín. Of mikil kaffidrykkja síðdegis hefur neikvæð áhrif á svefninn. Ekki ætti að drekka kaffi eftir klukkan 15 á daginn. Ef um svefnvandamál er að ræða ætti að draga stórlega úr kaffidrykkju yfir daginn.

Það er margsannað að hreyfingstyrkir þrekið og fólki, sem hreyfir sig daglega, liður betur andlega. Góð þjálfun eykur endorfín í líkamanum og bætir orkuna til muna. Andleg heilsa hefur mikil áhrif á svefninn og ef hún er góð verður orkan meiri. ■

Nýr öflugur iPhone

elin@frettabladid.is

Mikil tilhlökkun ríkir hjá aðdáendum iPhone þar sem fyrirhuguð er ný útgáfa um miðjan september. Apple gefur lítið út um nýja símann en talið er að hann muni heita iPhone 13.

Síminn mun líta svipað út og iPhone 2020 línan og hafa sömu eiginleika. Þó hafa verið gerðar miklar endurbætur á myndavél-inni, síminn verður með hraðari

örgjörva, þar á meðal ofurhratt 5G-mótald og aukinn líftíma rafhlöðu. Hann gæti því orðið öflugasti síminn hingað til. Búist er við að týpurnar verði fjórar í þremur stærðum, tvær „Pro“ og tvær í ódýrari kantinum.

Það hafa orðið nokkuð margar breytingar á iPhone síðan hann kom fyrst á markað árið 2007. Símar-nir eru orðnir mun fullkomnari en því er jafnframt spáð að þeir muni hækka talsvert í verði. ■



Nýi síminn er sagður hafa sömu eiginleika og iPhone 2012 en hefur verið bættur um-talsvert.

ÖFLUGIR GÓÐGERLAR fyrir alla fjölskylduna

Af bæði eigin reynslu og í gegnum starf mitt sem hjúkrunarfræðingur hef ég áttað mig á því hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Regluleg inntaka á góðgerlum styður við heilbrigða þarmaflóru og eflir ónæmiskerfið. Ég get svo sannarlega mælt með **Bio-Kult** vörunum sem hluta af heilbrigðum lífsstíl.

Laufey Steindórsdóttir,
hjúkrunarfræðingur og jógakennari.



Bio-Kult®

stendur vörð um þína heilsu

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Bílar & Farartæki





Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Spirit+ Tiglamynstruð leður á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmíðjuábyrgð. Verð 5.990.000,-

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



KRÓKUR

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.

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

AÐALKAUÐ
Bílasala



GLÆNÝR - ÓTRÚLEGT VERÐ !
RENAULT CAPTUR E-TECH PLUG-IN HYBRID. Glænýr, sjálfskiptur, 18" álfelgur, leiðsögukerfi með Íslandskorti, bakkmyndavél o.fl. VERÐ AÐEINS 3.997.000. Rnr.120568. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3C.



GLÆNÝR - ÓTRÚLEGT VERÐ !
RENAULT CAPTUR E-TECH PLUG-IN HYBRID. Glænýr, sjálfskiptur, 18" álfelgur, leiðsögukerfi með Íslandskorti, bakkmyndavél o.fl. VERÐ AÐEINS 3.997.000. Rnr.120573. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3C.

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
<http://adalkaup.is>

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglaðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Garðyrkja



PROSTONE

- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is



Þetta er gæla- og bókhaldsþjónusta

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



K2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA



Sumarsmellurinn "Hengirúm" aðeins 3.900 kr.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug
124.500 kr.



Gvendarlaug
177.000 kr.



Grettislaug
239.000 kr.



Geirslaug
257.000 kr.



Unnarlaug
285.000 kr.



Snorrulaug
278.000 kr.



NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

NÚ EIGUM VIÐ OKKAR VINSÆLUSTU POTTA TIL Á LAGER!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is



» Smíðavinna

» Múrvinna

» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

**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

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**Keypt
& Selt**

Til sölu



Fallegur sófi úr Tekk til sölu með
höfuðpúðum og skammel, grár. St.
90X220 og skammel 70X85. Tilboð
óskast S. 663 3313

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



**Kassagítarar
á tilboði**

**Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali**

Verð við allra hæfi



myranaut

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

FERDAVAGNAGEYMSLA

Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og
hjólhýsi á besta stað í Reykjavík.
Uppl. í s. 846 2986.



**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003





Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflugur ráðninga- og
ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og
veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla
upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru
lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur
gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is



mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok
og yfirbreiðslur á allar
tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendað fullkláruð.

Nánari uppl. reism@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

EYJALIND



Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótórhjóla og
snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reism@simnet.is eða
s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is