



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 17. nóvember 2021

KYNNINGARBLAÐ



Jóhann Sigurðarson syngur nýjasta jólaglag lagasmiðjunnar Jóladraums. Lagið heitir Söngur samviskunnar.

Með jólin á samviskunni

johannamaria@frettabladid.is

Söngur samviskunnar er glænýtt jólaglag úr lagasmiðju Jóladraums. Jóladraumur leggur áherslu á ný frumsamin jólalög. Hinn valinkunni lagahöfundur Guðmundur Jónsson segist hafa fyrir áeggjan vinar síns, Kristjáns Hreinssonar, byrjað að semja lög við texta þess síðarnefnda. Þannig varð lagasmiðjan til. „Jóhann Sigurðarson, stórleikari og söngvari, slóst í för með okkur,” segir Guðmundur. Textarnir eru byggðir á A Christmas Carol eftir Dickens.

Í fyrra komu út fyrstu tvö lögín sem bæði eru söngduettar. Lítil kerti í myrkum heimi með þeim Jóhanni og Sölku Sól Eyfeld og lagið Hamingjan festir rætur syngur Jóhann með Margréti Eir.

Enduruppgötvar gleði jólanna

Í Söng samviskunnar fær stjarna Jóhanns að skína skært. Lagið er hátíðlegur ópus sem rís og hnígur. Textinn segir frá sjálfselskum manni er snýr frá villu síns vegar og enduruppgötvar gleði jólanna. Jóhann ljær laginu snilldarlega vigt.

Birgir Þórisson spilar undir á píanó og orgel, Friðrik Sturluson er á bassa, Eysteinn Eysteinnsson á trommur og Guðmundur Jónsson spilar á gítar og hljómborð og syngur bakraddir.

Söngur samviskunnar er fyrsta lag þriggja sem koma út fyrir jólin. Vætanleg eru: Jólin þau koma senn og Heilög jól sem Íris Lind Veruðóttir syngur af einstakri list. ■



Lilja segir það mikilvægt að taka inn fæðubót fyrir augun til að viðhalda augnheilsu fram eftir aldri.

MYND/SVAVAR SIGURSTEINSSON

Fyrirbyggjandi aðgerðir geta haft mikil og jákvæð áhrif á augnheilsuna

Lilja Kjalarsdóttir, framkvæmdastjóri líftæknifyrirtækisins KeyNatura, segir að fyrirtækið hafi þróað AstaEye sem bætiefni til að viðhalda góðri augnheilsu, til þess að verja augun gegn útfjólubláu og bláu ljósi, og til þess að koma í veg fyrir hrörnun augnbotna. **2**



Lilja segir það mikilvægt að taka inn fæðubót fyrir augun til að viðhalda augnheilsu fram eftir aldri. Sérstaklega ef augnbotnahrörnun er í ættinni en einnig ef fólk upplifir augnþreytu eða augnþurrk.

„Augnbotnahrörnun er algengasta orsök lögblindu hjá fólki sem er 50 ára og eldra, en þessi tengsl hafa mikið verið rannsökuð. Þá sýndi AREDS2 rannsóknin sem framkvæmd var í Bandaríkjunum fram á að fólk sem fékk lítið af náttúrulegum litarefnum sem finnast m.a. í grænkáli og spinati í gegnum mataræði sitt og fengu fæðubót með þessum efnum, var 25% ólíklegra til þess að þróa með sér augnbotnahrörnun en viðmiðunarhópur á sama mataræði sem fékk ekki fæðubót. Þetta sýnir að næringar- og snefilefni sem finnast í heilsusamlegu mataræði eru gífurlega mikilvæg þegar kemur að augnheilsu,“ segir Lilja.

Borðaðu regnbogann

Þau litarefni sem eru mikilvæg fyrir sjónina getum við öll fengið úr fæðunni svo lengi sem við veljum nóg af litríku grænmeti og ávöxtum að sögn Lilju.

„Við eigum að borða allan regnbogann svo að segja. En fæstir ná að borða nóg til þess að fá nægilegt magn af litarefnum til að viðhalda sjóninni. Eftir því sem við eldumst minnkar upptaka næringarefna og því getur það skipt verulegu máli að auka inntöku þessara efna með fæðubótarefnum eins og AstaEye.“

Þekkt blanda sem augnlæknar mæla með

„Formúlan í AstaEye er þannig samsett að augnlæknar um allan heim mæla með henni og við höfum oft heyrt frá fólki sem kemur í mánaðarlega áskrift að AstaEye að augnlæknirinn þeirra hafi mælt með inntöku AstaEye. AstaEye inniheldur bæði lútein og zeaxanthin sem eru mikilvæg fyrir augnþroska og sjón fullorðinna. Einnig eru þar andoxunarefnin C- og E-vítamín sem draga úr hrörnun á augnbotnum og skýjum á auga. Þá er zink í AstaEye, sem er mikilvægt fyrir melanínmyndun í augum, sem og kopar, sem kemur í veg fyrir blóðleysi sem getur tengst inntöku á zinki,“ segir Lilja.

Sérstæða AstaEye umfram önnur bætiefni, að sögn Lilju er að það inniheldur einnig góðan skammt af astaxanthini sem ver augun gegn útfjólubláum geislum og bláa ljósinu sem skín af tölvuskjám og snjalltækjum allt í kringum okkur. Langtíma skýjanotkun getur valdið augnþreytu og þurrki og ef fólk finnur fyrir því er um að gera að bæta inntöku af AstaEye inn í daglega rútinu. Rannsóknum sem sýna jákvæð áhrif astaxanthins á augnheilsu fjölga stöðugt, en þær eru ekki einungis bundnar við augnbotnahrörnun heldur benda þær til þess að astaxanthin hafi áhrif á fjölda annarra kvilla sem hrjá augun.

„Það sem gerir AstaEye frá Key-Natura einstakt er að við höfum bætt við einu virku efni í viðbót. Í einum dagskammti af AstaEye eru 4 mg af astaxanthin, sem er afar virkt andoxunarefni sem við fáum aðallega úr laxi. Astaxanthin er þess eðlis að það getur verið afar erfitt að fá nóg af því úr fæðunni, en til þess að fá þetta magn af efniinu þyrfti að borða um eitt kíló af laxi daglega. Þá má bæta við að eldislax inniheldur ekki náttúrulegt astaxanthin líkt og sá villti,“ segir Lilja

Fyrir fólk á öllum aldri

Lilja útskýrir að eitt af lykilatriðunum þegar verið var að hanna og þróa formúluna að AstaEye, var að



Þegar Lilly byrjaði að taka AstaEye fann hún fljótlega mun á augunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Lilly finnst AstaEye gera henni gott

Ingibjörg Árelíusar, eða Lilly eins og flestir kalla hana, þjáðist mikið á tímabili vegna bjúgs í augum og var fyrir vikið óskaplega þreytt og aum í augunum.

„Ég fór til læknis og þá kom í ljós að í viðbót við bjúg og blóð í augum var ég einnig komin með hrörnun í augnbotnum. Ég byrjaði að fá sprautur til þess að laga ástandið, fyrst mánaðarlega og svo með þriggja mánaða millibili,“ segir hún.

Þegar Lilly byrjaði að taka AstaEye fann hún fljótlega mun á augunum.

„Þegar ég fór til læknis til að fá enn eina sprautuna sagði læknirinn að ástandið hefði stórlagast á augunum og að augnbotnahrörnunin stæði í stað. Þá minntist ég á að ég væri byrjuð að taka AstaEye bætiefni með fram meðferðinni og spurði hvort það gæti verið að hjálpa. Læknirinn spurði mig á móti hvort ég tryði að það hjálpaði og ég jákaði því og að kroppurinn væri mér sammála. Þá sagði hann að ég ætti endilega að halda áfram að taka bætiefnið,“ segir hún.

„Ég finn að AstaEye gerir mér gott og augnbotnahrörnunin hefur staðið í stað síðan að ég byrjaði að taka inn AstaEye fyrir um tveimur árum. Ég er aldrei þreytt eða aum í augunum og ég þarf aldrei orðið að vera með gleraugun sem ég var farin að þurfa til að geta séð á sjónvarp eða annað.“

búa til vöru sem virkar en jafnframt að varan væri aðgengileg og á viðráðanlegu verði fyrir fólk.

„Þess vegna bjóðum við upp á áskrift sem gefur 15% afslátt og heimsendingu á umslagi með áfyllingu inn um lúguna. Þannig bjóðast áskrifendum bæði betri kjör á AstaEye, en einnig aukin þægindi, þar sem mánadarskammturinn berst þeim að kostnaðarlausu heim að dyrum. Móttökurnar við AstaEye hafa verið algerlega frábærar og við höfum fengið mjög jákvæð viðbrögð frá augnlæknum. Þá taka margir íþróttamenn og -konur inn AstaEye, því fyrir þá eins og flesta

aðra skiptir augnheilsa gífurlegu máli,“ segir hún.

„Fólk er alltaf að uppgötva meira og meira hversu miklu máli það skiptir að borða holla, fjölbreytta og litríka fæðu til að viðhalda góðri heilsu, en það getur verið erfitt að viðhalda því á hverjum degi. Þá koma fæðubótarefni eins og AstaEye sterk inn. Þetta er alger dündurblanda fyrir augun, fyrir fólk á hvaða aldri sem er í raun og veru. Ef fólk er svo með ættarsögu af augnbotnahrörnun og/eða háum blóðþrýstingi, þá er kjörið að byrja að taka strax inn fæðubótarefni eins og AstaEye til að fyrirbyggja áður en skemmdir koma fram.“ ■



Augnbotnahrörnun er algengasta örsök lögblindu og hefur slæm áhrif á lífsgæði fólks.



Jón Þór mælir hiklaust með AstaEye

Jón Þór Sigurðsson er einstaklega fjölhæfur maður en hann er flugmaður, trommari og skytta og byrjaði að stunda skotfimi árið 2009. Síðan þá hefur hann unnið fjöldann allan af Íslandsmeistaratitlum og hefur keppt á erlendra grundu með landsliðinu í skotfimi.

„Þetta er rosalega skemmtilegt sport og ég vil geta stundað það í mörg ár í viðbót. Það sem maður er helst hræddur við er að sjóninni hraki en augun eru eitt mikilvægasta tækið mitt í skotfimi, ég þarf að geta miðað og hitt á örlitinn blett í 50-300 metra fjarlægð. Best er að viðhalda góðri sjón með því að nýta fyrirbyggjandi aðferðir. Til að passa upp á augnheilsuna hef ég tekið AstaEye frá KeyNatura á hverjum degi í rúm 3 ár og sjónin er enn í fullkomnu lagi og árangur minn í skotfimi er bara að batna, ég veit ekki hvort að það sé endilega allt AstaEye að þakka en ég trúi því allavega að það sé að hjálpa. Ég mæli því hiklaust með AstaEye fyrir alla sem þurfa að halda sjóninni í toppstandi.“

Fyrsta sending: Áldós + 60 töflur

Næstu sendingar: Poki með áfyllingu

ÁSKRIFTARSÍMI

562-8872

keynatura.is/askrift

Áskriftarkerfið: Í fyrstu sendingu kemur dós með AstaEye með pakkasendingu en allar sendingar eftir það koma sem áfylling í umslagi inn um lúguna.

FIT verkjaplástrarnir henta öllum aldurshópum og bjóða upp á verkjastillingu sem er laus við allar aukaverkanir. Plástrarnir virka í allt að fimm daga, eru vatnsheldir og fást í flestum apótekum.

FIT verkjaplástrarnir eru nýsköpun í verkjastillingu, segir Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, sem flytur inn FIT plástrana. „Varan hefur sannað sig á þessum rúmlega þremur árum sem hún hefur verið á markaði hér. Hún hentar öllum aldurshópum og er fyrir fólk sem hefur verið að kljást við verki, þannig að það getur ekki eða á erfitt með að stunda þá hreyfingu sem það vill. Svo hefur varan verið að koma mjög vel út við að fá fyrr endurheimt í vöðvum eftir erfiðar æfingar, keppnir og þess háttar,“ segir Anton.

„Ég veit um golfara sem voru að gefast upp á að fara í golf vegna eymsla í baki, en náðu aftur kröftum þegar þeir fóru að nota FIT plásturinn og fara nú ekki í golf nema setja á sig plástur. Ég veit líka um göngu- og hlaupafólk sem var farið að draga úr þjálfun vegna eymsla en er nú farið að nota plástrana áður en lagt er af stað. Sumir eru slæmir í ökkla og nota þá litlu universal-plástrana, aðrir finna til í hnjám og nota þá hnéplástra sem límdir eru undir hnéskelina,“ segir Anton.

„Ég þekki líka dæmi af því að fólk sem glímur við venjulega vöðvaþölgu í herðum og hálsi líði betur með plásturinn.

Plástrarnir örva háræðakerfið þannig að það verður meira blóðflæði til vöðvanna og þá um leið til þeirra staða þar sem eymslin eru,“ segir Anton, sem auk þess að vera sölustjóri er einnig alþjóðlegur handboltadómari og hefur í því starfi sínu mikil samskipti við afreksfólk í íþróttum.

„Ég þekki mikið af keppnisfólki sem er undir miklu álagi og nær ekki að hvíla nógu lengi og keyrir sig því áfram á verkjalyfjum, með tilheyrandi aukaverkunum í maga og fleira. En FIT-plástrarnir eru góð viðbót í verkjastillingarflórana því þeir innihalda ekki nein lyf og hafa því engar aukaverkanir. Þeir eru líka frábærir til að að viðhalda góðu blóðflæði samhliða sjúkraþjálfara- og nudd meðferðum, og svo flýta þeir líka fyrir endurheimt vöðva

Það er einfalt að setja FIT plástrana á sig og þeir duga í allt að fimm daga. Það er líka mikill kostur að það er hægt að stunda æfingar með þá og fara með þá í sturtu og sund,“ segir Anton.

Nýsköpun í verkjastillingu
Verkir af hinum ýmsu gerðum hafa fylgt mannskeppnunni alla tíð. Verkir hafa verið meðhöndlaðir á ýmsa vegu, með nuddi, nála-stungum og lyfjum, svo eitthvað sé nefnt. Hin síðari ár hefur notkun verkjalyfja aukist til muna, oft og



Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, segir að FIT plástrarnir hafi sannað sig og hann viti um golfara, göngu- og hlaupafólk sem æfir ekki án þeirra. Hann segir plástrana vera góða viðbót í verkjastillingarflórana því þeir innihaldi ekki nein lyf, hafi engar aukaverkanir og flýti fyrir endurheimt vöðva.

FRÉTTABLAÐID/
ERNIR

Verkjastilling án aukaverkana



Plástrarnir eru náttúrulegir og án aukaverkana. Þeir henta því öllum, líka barnshafandi konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

tiðum með slæmum áhrifum á önnur líffæri, til dæmis maga. Þetta er ný tækni og margar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á notkun plástursins. FIT plástrar koma frá Ítalíu og eru upp-

runnir frá sjúkraþjálfurum sem leituðu eftir lyfjalausri verkjastillingu. Plástrarnir byggja á innrauðum geislum líkamans, sem eru nýttir aftur inn í líkamann og örva þannig háræðakerfið svo að blóðið kemst betur til aumu staðanna og úrgangsefni hreinsast hraðar í burtu. Þetta virkar því nokkuð svipað og nudd og hjálpar líkamnum að hjálpa sér sjálfum.

Plástrarnir eru unnir úr viðurkenndu ofnæmisfríu plastefni og innihalda lífræn steinefni (til dæmis títan) sem endurvarpa innrauðum geislum líkamans aftur inn í líkamann.

- Innrauðir geislar hafa margvisleg áhrif á líkama okkar**
- Auka virkni háræðakerfisins sem eykur blóðflæði svo að blóðið hreinsast betur af fitu og úrgangsefnum.
 - Bæta súrefnisþéttni í líkamnum.
 - Bæta vöðvavirkni.
 - Bæta svefn og viðhalda hita.
 - Verkjastillandi – minni þörf á verkjalyfjum.
 - Auka endurheimt vöðva – gott að setja á aum svæði eftir æfingar.
 - Plástrarnir eru alveg náttúrulegir og hafa engar aukaverkanir, þar sem þeir setja ekkert í líkamann sem er ekki þar nú



FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins.

þegar. Þeir henta því öllum, líka barnshafandi konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

Hvernig virka FIT-plástrarnir?
■ Setjið plástrana á svæðin, eins og leiðbeiningar sýna, og biðið í tvær mínútur eftir því að hiti frá líkamanum losi vel um límefnið svo að plásturinn nái öruggri festu. Nú breytist plásturinn í það sem verður best lýst sem spegli sem endurkastar orku

frá líkamanum allt að 8-9 cm inn undir húðina; þessi orka hefur verkjastillandi áhrif. Hver plástur dugur í allt að fimm daga og má fara í sturtu. ■ Haldið meðferð áfram þar til verkur hættir. ■

FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins. Nánar má lesa um þá á síðunni isam.is/fit-therapy.



FIT plástrarnir geta meðal annars komið að gagni við að lina þjáningar vegna eymsla í baki.
FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI



Anton segir að plástrarnir henti fyrir alls kyns ólíka verki á mismunandi stöðum í líkamanum.
FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Mataræði á meðgöngu mótar geðheilsu barna

Mataræði þungaðra kvenna virðist hafa mótandi áhrif á geðheilsu barna þeirra. Það er sterk fylgni milli holls mataræðis og góðrar geðheilsu og vitað að mataræði hefur áhrif á ýmsa þætti sem hafa áhrif á bæði geðheilsu og á fösturþroska.

oddurfreyr@frettabladid.is

Nýjar rannsóknir gefa til kynna að mataræði þungaðra kvenna geti haft mótandi áhrif á geðheilsu barna þeirra og að Miðjarðarhafs-mataræði og mataræði sem hefur lítið blóðsykursálag hafi jákvæð áhrif á geðheilsu barnanna. Þetta kemur fram í grein eftir Chris Palmer, geðlækni við Harvard-háskóla, sem birtist á vefsíðunni Psychology Today.

Við vitum öll að mataræðið hefur áhrif á heilsu á ótal vegu og þar sem andlega og líkamlega hliðin er í stöðugu samspili er engin furða að það séu sífellt að koma fram ný merki um að mataræði hafi áhrif á geðheilsuna líka. En það skiptir ekki bara máli hvað við borðum, heldur virðist líka skipta máli hvað mæður okkar borða á meðgöngu og mögulega vara þau áhrif alla ævi.

Það sem mæður borða á meðgöngu hefur áhrif á þroska heilans og getur breytt umframerfðum, sem stjórna því hvaða gen eru virk. Genin hafa svo áhrif á líkamlega

heilsu allt lífið og geta einnig haft áhrif á andlega heilsu.

Fylgni milli góðs mataræðis og góðrar geðheilsu

Vísindamenn sem gerðu rannsókn á umframerfðum nýfæddra barna skoðuðu 325 þör mæðra og ung-barna til að reyna að komast að því hvort mataræði í kringum getnað hefði áhrif á skapgerð og andlega heilsu barnanna á milli eins og tveggja ára aldurs. Þeir skoðuðu sérstaklega áhrif Miðjarðarhafs-mataræðis og blóðsykursálags.

Í annarri rannsókninni komust þeir að því að það að fylgja Mið-jarðarhafs-mataræði, þó ekki væri nema að hluta, minnkaði líkur á óvenjulegri hegðun, skorti á aðlögunarhæfni og einhverfu hjá börnum á aldrinum eins til tveggja ára. Konur sem fylgdu mataræðinu sem best áttu börn sem voru síður líkleg til að vera þunglynd eða kviðin og líklegri til að hafa góða félagsfærni en börn kvenna sem fylgdu því ekki jafn vel.

Í annarri rannsókn var einblínt á blóðsykursálagið í mataræði kvennanna í kringum getnað. Blóðsykursálag vísar til þess hve hratt matur hækkar blóðsykur og hve mikið af kolvetnum er í honum. Konunum var skipt í þrjá hópa eftir blóðsykursálaginu og þær sem voru með mest blóðsykursálag voru mun líklegri til að að eiga börn sem sýndu merki geðrænna vandamála á aldrinum eins til tveggja ára.



Nýjar rannsóknir gefa til kynna að mataræði mæðra á meðgöngu hafi mikil áhrif á geðheilsu barna þeirra og þessi áhrif gætu varað alla ævi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Almennt voru börnin líka fjórum sinnum líklegri til að vera kviðin.

Það var einnig kynbundinn munur. Strákarnir voru fjórum til sjö sinnum líklegri til að vera kviðnir, eiga erfitt með svefn, vera hvatvísir eða í vandræðum með samkennd og næstum tíu sinnum líklegri til að sýna skort á aðlögunarhæfni. Stelpurnar voru svo fimmtán sinnum líklegri til að sýna kviðatengda hegðun. Þessi mikli munur gefur í skyn að mataræði mæðra hafi meiri áhrif á andlega heilsu barna en almennt hefur verið talið.

Hænan eða eggíð

Augljósasta gagnrýnin á þetta er auðvitað að benda á að það sé erfitt að segja hvað er hænan og hvað er eggíð. Er það ef til vill aukinn kviði og þunglyndi sem leiðir til breytinga á mataræði, en ekki öfugt?

Það gæti verið að konur sem voru ekki með hollasta mataræðið hafi verið þunglyndar eða kviðnar fyrir og þess vegna hafi þær borðað meira af ruslfæði. Það væri ekki skritið að börnin þeirra séu líklegri til að vera þunglynd eða kviðin en börn kvenna sem glíma ekki

» Það skiptir ekki bara máli hvað við borðum, heldur virðist líka skipta máli hvað mæður okkar borða á meðgöngu.

við þessi vandamál. Það eitt gæti skýrt þessa fylgni og þetta var ekki skoðað í þessum rannsóknum.

En það eru fleiri rannsóknir á þessu sviði sem gefa tilefni til að ætla að þetta sé ekki alveg svo einfalt. Við vitum að óheilbriggt mataræði hefur áhrif á bólgur, hormóna, svefngæði, umfram-erfðir og marga aðra þætti sem við vitum líka að hafa bæði áhrif á geðheilsu og á fösturþroska.

Heilnæmt mataræði borgar sig

Það eru tiltölulega ný fræði að horfa til mataræðis í tengslum við geðheilsu. Það hafa verið gerðar rannsóknir sem gefa til kynna að gott mataræði geti bætt andlega heilsu þeirra sem þjást af þunglyndi, en það er þörf á frekari rannsóknum til að greina þetta betur.

Það er því ekki hægt að segja neitt um hvaða áhrif það hefur ef þungaðar mæður breyta mataræðinu til hins betra. En það virðist rökrétt að hvetja þungaðar konur, rétt eins og alla aðra, til að borða náttúrulega og heilnæma fæðu og forðast mikið unninn mat. ■

Hætt að þjást af járnskorti

Árný Inga Guðjónsdóttir, 42 ára sjúkraliði á Landspítalanum, hafði lengi fundið fyrir orkuleysi vegna járnskorts. Hún byrjaði að taka inn Andoxun með íslenskum krækiberjum og rauðrófu-dufti frá ICEHERBS fyrir um þremur mánuðum síðan og fann mun á sér eftir einungis fimm vikur.

Árný er eins og margar konur og hefur glímt lengi við járnskort. „Járnskorturinn hefur verið við-loðandi hjá mér í nokkur ár og það hefur verið erfitt fyrir mig að halda járninu í réttu magni í líkamanum. Ég hef prófað ýmislegt, tekið járn-pillur sem fóru illa í magann á mér, og svo fékk ég ofnæmi fyrir járn-sprautunum. Fyrr á árinu byrjaði ég að lesa mér til um lausnir gegn járnskorti og datt niður á Andoxun frá ICEHERBS,“ segir Árný.

Aukið úthald en minnkandi sólarljós

Járnleysi getur valdið orkuleysi, þreytu og svima hjá fólki og segist Árný oft hafa fundið fyrir þessum einkennum. „Ástæðan fyrir því að ég vildi prófa Andoxun var sú að bætiefnið er járnrikt. Ég var líka að leitast eftir aukinni orku og úthaldi almennt. Ég fann mun á mér eftir að hafa tekið Andoxun frá ICEHERBS reglulega í nokkrar vikur. Það var strax munur í orkunni og úthaldinu, sem er skritið því það ætti að vera öfugt, enda dimmir sífellt meira með hverjum degi.“

Þetta helst allt í hendur

„Í dag tek ég tvö hylki af Andoxun á dag, kvölds og morgna, og finn mikinn mun á mér. Járníð var mælt í haust og mældist bara í finu magni. Mér finnst ég mun orku-meiri og bý yfir meira líkamlegu úthaldi en áður. Mér finnst auðveldara að vakna á morgnana og ég er fljótari í gang. Þá dríf ég mig



Árný Inga hefur þjást af járnskorti um árabíl. Eftir að hún byrjaði að taka inn Andoxun frá ICEHERBS á hverjum degi er járnmagnið komið í lag og orkan aukin.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hlutfall af andoxunarefnum. Hún er frábær fyrir meltinguna og bætir súrefnisupptöku.

Krækiber eru þekkt fyrir vatnslosandi áhrif og eru rík af E- og C-vítamínum, en þau hafa mjög hátt innihald andoxunarefna, eins og flavonol og anthocyanin. Neysla krækiberja er talin hafa jákvæð áhrif á taugakerfið, heilastarfsemi og sjónina.

Rauðrófur eru þekktar fyrir að bæta súrefnisupptöku og auka blóðflæði og hafa því slegið í gegn meðal íþróttafólks þar sem með auknu blóðflæði eykst snerpa, orka og úthald. Rauðrófurnar eru einstaklega næringarríkar. Þær innihalda C-vítamín, kalíum og önnur nauðsynleg steinefni sem styrkja ónæmiskerfið. Þær styðja einnig við afeitrunarferli lifrar og eru einstaklega járnríkar. Þessi blanda frá ICEHERBS hefur reynst mörgum vel sem vilja auka vel-liðan og styrk.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskrri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.



frekar í líkamsrækt eða út að ganga með hundinn því úthaldið er meira. Ég er engin rosaleg íþróttamanneskja, en ég fer tvisvar í viku í líkamsrækt og geng með hundinn daglega. Þá er ég ekki frá því að ég sé skýrari í hugsun. Þetta helst allt í hendur.

Ég er heldur ekki frá því að þetta hafi haft góð áhrif á meltinguna, sem er stórt skref upp á við frá meltingartruflunum af völdum járnpillanna. Svo má líka nefna að ég hef ekki orðið lasin síðan ég byrjaði að taka Andoxun. Það hafa verið veikindi á heimilinu, en ég hef ekki gripið neina pest í haust. Ég veit ekki hvort þetta séu bein áhrif frá Andoxun. En það er engin spurning, ég ætla að halda áfram að taka þetta.“

Andoxun – krækiber & rauðrófur

Andoxun er sannkölluð ofurfæðublanda. Hún inniheldur íslensk krækiber og rauðrófuduft. Blandan er einstaklega járnrik og hefur hátt

ÚR HELJARGREIPUM

„Alinn upp við ofbeldi og óreglu fetar Baldur sama veg þegar hann eldist en snýr við blaðinu eftir hreint ótrúlegt lífshlaup, ákveðinn í að nota reynslu sína til að hjálpa öðrum.

Mögnuð bók sem gefur sjaldgæfa innsýn í heim sem við þekkjum frekar úr glæpasögum. Einlæg frásögn sem veitir von þeim sem eru fastir á vondum stað og aðstandendum þeirra.“

- Guðríður Haraldsdóttir, blaðamaður

„Baldur lýsir hér á einlægan og opinskáan hátt ótrúlegu lífshlaupi sínu og leyfir lesandanum að sjá inn í heim sem okkur flestum er ókunnugur. Um leið og sagan er átakanleg og á köflum líkust reyfara er hér um raunverulega atburði að ræða og raunverulega sögu manns sem upplifði hörmungar sem ekkert barn á að upplifa. Sagan er jafnframt uppgjör við fortíðina og saga raunverulegrar endurreisnar brotins manns.“

- Theodór Francis, Klínískur félagsráðgjafi

„Þetta er stórkostleg frásögn sem grípur mann frá fyrstu blaðsíðu. Hún færir mann í heim niðurrifs og ofbeldis, fíknar og örvæntingar en tekur lesandann síðan í vegferð vonar og endurreisnar. Það var í þeim hluta sem að skelfingin yfir myrkrinu breyttist í gleðitár sem hættu ekki að renna fyrr en ég lagði þessa magnþrungnu bók frá mér.“

- Hannes Lentz & Guðrún Margrét, stofnendur ABC barnahjálpar

ÚR HELJARGREIPUM

Baldur Freyr Einarsson



Baldur þurfti ekki að leita uppi refilstigu, hann fæddist þar.
Á köflum hefði maður viljað spenna öryggisbeltin við lesturinn.
- Guðríður Haraldsdóttir, blaðamaður

FÆST Í ÖLLUM HELSTU VERSLUNUM



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Ivan Svanur Corvasce, stofnandi Reykjavík Cocktails, sem er kokteilveislubjónusta og kokteilskóli og Andri Davíð Pétursson, sem heldur úti vinsæla hlaðvarpsþættinum Happy Hour með The Viceman, eru að gefa út bók um kokteila sem nefnist Heimabaráinn.

Þeir félagarnir, Ivan Svanur og Andri, hafa staðið í ströngu í sumar og blandað fjöldann allan af kokteílum sem eru líklegir til að njóta vinsælda á heimabarnum, í sumarbústaðnum eða hvar sem fólki dettur í hug að skella í góðan kokteil.

Báðir eru þeir með áralanga reynslu af fremstu kokteílbörum Reykjavíkur, hafa hreppt fjölda verðlauna í kokteílkeppnum og setið í stjórn barþjónaklúbbs Íslands. „Við kynntumst á svölítið skemmtilegan hátt þegar ég var að keppa í minni fyrstu kokteílkeppni fyrir mörgum árum, en þá vorum við settir saman í síðasta hóp barþjóna til að stíga á stokk það kvöld. Þá tók við þriggja klukkustunda stressandi biðtími eftir því að fá að gera drykk fyrir dómnefnd. Andri var þar, búinn að keppa oft og vera í þessu töluvert lengur svo honum tókst að róa mig niður og ef ég man rétt þá endaði hann á að hreppa annað sætið í þeirri keppni,“ segir Ivan.

Allsherjar kokteílbiblía
Hvernig kom það til að þið ákváðuð að gefa út kokteílbókina Heimabará?

„Við höfðum báðir verið að gæla við hugmyndina í langan tíma. Eitt týpískt Covid-kvöld í október í fyrra vorum við að spjalla í síma þegar það kom upp að við værum báðir með hugmynd að bók og hún hét það sama hjá okkur báðum. Þá var eiginlega ekkert annað í boði en að gera þetta saman,“ segir Ivan og skellir upp úr. Áherslur og markmið bókarinnar eru skýr og frá upphafi ákváðu þeir félagarnir að vera líka með ýmsan fróðleik um kokteila. „Bókin er allsherjar kokteílabiblía þar sem við deilum meðal annars uppskriftum að alls kyns kokteílum, bæði eftir okkur sjálfa en einnig eftirtektarverðum heimsfrægum kokteílum, bæði gömlum og nýjum. Við vildum samt ekki bara gefa út uppskriftabók heldur er hún einnig uppfull af fróðleik um allt sem snýr að kokteílum. Við förum yfir klakann sem við notum, sírópin, líkjörana, baráhöldin, áfengistegundirnar og vörumerkin sem skipta svo miklu máli þegar gera á góðan kokteil,“ útskýrir Ivan. Markmið bókarrinnar er að sýna fólki að þetta þarf alls ekki að vera flókið, með réttu



Ivan Svanur Corvasce og Andri Davíð Pétursson eru kokteílsnillingar.
MYNDIR/KRISTINN MAGNÚSSON

Eggnog er jólakokteillinn í ár

Þekkinguna getur hver sem er gert dýrindis kokteil.

Réttu baráhöldin
Aðspurðir segja þeir Ivan og Andri að það hafi verið leikur einn að setja saman bókina og þróa uppskriftirnar. „Það gekk frábærlega að skrifa bókina. Við erum báðir með svo svipaða skoðun á kokteílum og með mikla þekkingu úr mismunandi áttum. Ekki skemmir fyrir að við erum búnir að vera vinir í mörg ár. Einhverjar uppskriftir urðu til við skrifbókarrinnar en flestar uppskriftir höfum við verið að vinna með í langan tíma.“

Er nauðsynlegt að eiga ákveðin áhöld, tæki og töl til að geta blandað góða kokteila?

„Ég myndi ekki segja að það væri nauðsynlegt, það er faktiskt séð hægt að nota hvaða ílát sem er til að hrista drykk, maður hefur alveg reddað sér í útilegu með krukku. Ef mann langar að gera fullkominn kokteil er það nauðsynlegt,“ segir Ivan og er á því að það sé ávallt skemmtilegra að vera með réttu áhöldin til að allt gangi upp. Farið er yfir öll baráhöldin í bókinni og þar er líka kennt hvernig á að nota þau. „Það er smá kúnt að vera lunkinn með hristarann en um leið og fólk er búíð að læra það einu sinni verður það ekkert mál, svipað eins og að læra að hjóla.“

Töfratrixin fyrir kokteílgerð
Ljóst er að til að blanda kokteil sem steinliggur þarf nokkur töfratrix



Eggnog kokteillinn er borinn fram í bollum.

sem skipta sköpum við kokteílgerðina. „Það eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga, í fyrsta lagi að mæla hráefnin rétt í hristarann, kokteílar eiga aldrei að vera of sætir, súrir eða beiskir. Jafnvægið skiptir höfuðmáli og því mikilvægt að mæla vel og jafnvel smakka drykkinn áður en hann er hristur.“

Ivan og Andri hafa fundið fyrir miklum áhuga fólks að vera með heimabará og ef eitthvað er þá hafi áhuginn aukist enn frekar. „Við finnum svo sannarlega fyrir auknum áhuga á kokteílum, á öllum vígstöðvum,“ segir þeir.

Jólakokteillinn í ár
Eruð þið til í að svipta hulunni af jólakokteíl ársins 2021?

„Við erum nokkuð vissir um það að eggnog sé jólakokteillinn í ár. Auk kokteilauppskrifta eru einnig uppskriftir að púnsskálum í bókinni og er ein þeirra alveg framúrskarandi eggnog-uppskrift sem við erum búnir að vinna í lengi. Það hefur alltaf tíðkast vestanhafs að

drekka eggnog á jölunum og erum við staðráðnir í því að koma þeirri hefð til Íslands.“

Eggnog

1,5 l
250 ml koníak
150 ml ljóst romm
6 stk. egg
200-300 g sykurl
700 ml mjólk
350 ml rjómi
Skraut: rífið múska

Við byrjum á að brjóta eggin og taka rauðurnar frá hvítunum og setja þær í stóra skál. Svo hrærum við í þeim með rafmagnsþeytara og bætum sykrinum smátt og smátt við eggjarauðurnar þar til blandan byrjar að þykkna og taka á sig ljósari lit, það þarf ekki að vera að við notum allan sykurlinn. Þá bætum við mjólkinni og rjómanum út í, einnig smátt og smátt á meðan við hrærum. Að lokum er áfenginu bætt við, öllu hrært vel saman og skálinni lokað og hún sett í ísskáp í smá stund eða þar til eggnogið er orðið hæfilega kælt. Við framreiðum svo púnsið okkar í bollum með rifnu múskaði yfir og þá mega jólin koma.

Hægt er að nálgast upplýsingar á heimabaráinn.is en að sögn félaganna er takmarkað af bókinni í boði. Hægt er að fylgjast með Heimabarnum á Facebook og Instagram. ■

Föstudaginn 26. nóvember
gefur Fréttablaðið út sérblaðið
BLACK FRIDAY

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:
Arnar Magnússon sölu-og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími 550-5652 / arnarm@frettabladid.is

BLACK FRIDAY

FRÉTTABLAÐIÐ | SÉRBLÖÐ



EDENBYGGÐ HVERAGERÐI

9 nýjar íbúðir komnar í sölu.



Edenmörk 5

Verð frá 45.900.000

Stærð: 80 m²

	stærð: 80 m ² verð: 48.900.000		stærð: 80 m ² verð: 48.500.000		stærð: 80 m ² verð: 48.900.000
	stærð: 80 m ² verð: 46.900.000		stærð: 80 m ² verð: 46.500.000		stærð: 80 m ² verð: 46.900.000
	stærð: 80 m ² verð: 45.900.000		stærð: 80 m ² verð: 45.500.000		stærð: 80 m ² verð: 45.900.000

SÖLUSÝNING

Á SKIRFSTOFU BYR FASTEIGNASÖLU
LAUGARDAGINN 20.11.2021, KL. 12-14
SUNNUDAGINN 21.11.2021, KL. 12-14

Kaupþilboð þurfa að hafa borist til
Byr fasteignasölu fyrir kl. 14:00
á sunnudaginn 21. nóvember 2021.

Hafðu samband við okkur í síma 483-5800
eða byr@byrfasteign.is

Elín Káradóttir
Löggiltur fasteignasali



Austurmörk 4, 810 Hveragerði
s. 483 5800 • byr@byrfasteign.is

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

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

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskípti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is
Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofuherbergi-vinnuherbergi til leigu. ca. 10 fm, í Skútuvogi. Uppl. í s. 864 1219.

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

Heilsa

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500
Óska eftir geymsluhúsnæði, bílskúr og lítilli geymslu á höfuðborgarsvæðinu til að geyma verkfæri. s. 766 3488.



intellecta.is

RÁÐNINGAR

RIKISKAUP
AÐILI AÐ RAMMASAMINGI

intellecta

Atvinna

Atvinna í boði

HLUTASTARF
Vantar starfsmann í hlutastarf. Góð laun í boði. s. 766 3488. Part time employer wanted. Good salary. Driving licence is preferable. Please call 766 3488

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

NÝTT Í SÖLU

Laugarásvegur 51
105 Reykjavík

Glæsilegt einbýli ofan götu, efst í botnlanga teiknað af Sigvalda Thordarsyni

- Eignin er á þremur hæðum, alls 336 fm með bílskúr
- Aðalíbúð: Stofur, eldhús, baðherbergi, þvottaherbergi, bókaherbergi og svefnherbergi. Í þak hæð eru tvö stór herbergi með svölum og baðherbergi.
- Aukaíbúð á jarðhæð á sér fastnr.
- Stór glæsilegur garður

Verð: **Tilboð**

MIKLABORG 569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hórnarson og Jason Guðmundsson, eigendur fasteignasala

N
NESS

Aðalfundur

Golfklúbbs Ness - Nesklúbbsins 2021

Aðalfundur Golfklúbbs Ness – Nesklúbbsins verður haldinn í Hátíðarsal Gróttu, Suðurströnd 8, fimmtudaginn 25. Nóvember kl. 19.30.

Dagskrá:

- Venjuleg aðalfundarstörf
- Önnur mál.

Allar nánari upplýsingar um fundinn má sjá á heimasíðu klúbbsins, **nkgolf.is**

Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús



MINNUM Á 20% AFSLÁTT Á ÖLLUM VÖRUM Í NETVERSLUN



DOMUSNOVA
Fasteignasala
Hlíðasmára 4 • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • 5 527 1717

BYGGINGARRÉTTUR TIL SÖLU

Drafnarfell 16-18, Reykjavík,
fasteign með byggingarétti fyrir 16 íbúðir yfir húsum nr. 16-18 fyrir allt að 1080fm.

Um er að ræða eftirfarandi:

- Kjallari 260,4fm. sem hentar vel fyrir geymslur íbúða sem byggðar verða ofan á húsið.
- 1. hæð: atvinnuhúsnæði 176,5fm. í útleigu og getur fylgt ef óskað er eftir því
- 2. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.
- 3. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.
- 4. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.
- 5. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.

Allar frekari upplýsingar veitir Agnar Agnarsson Igfs., s. 820-1002 eða agnar@domusnova.is

www.domusnova.is