



Í kvöld verður sannkallað parti á Gauknum.

Karóki fyrir þungarokkara

sandragudrun@frettabladid.is

Eftir ládeyðu undanfarinna ára er loks að færast líf aftur í skemmtanalífið. Í kvöld geta metal- og karóki-aðdáendur glaðst því þá verður haldið alvöru metal-karóki-partí á Gauknum í samstarfi við Eistnaflug. Gestir geta sungið uppáhaldsþungarokkslög sín við undirspil hljómsveitarinnar Alcoholia, en sagt er að það sé eitt fremsta ábreiðuband landsins með aðeins eitt markmið, að skemmta sér ógeðslega vel. Alcoholia hefur áður verið með parti á Gauknum og sögur segja að stemningin hafi verið sturluð!

Hýrt dauðarokk

Hljómsveitirnar Ottoman og Necksplitter sjá um upphitun. – Ottoman er reykvísk rokk-hljómsveit sem spilar niðþungt grúvriff-rokk. Þau eru þekkt fyrir kraftmikla og orkuhlaðna tónleika. Fyrsta plata þeirra, Heretic, hefur hlotið frábæra gagnrýni, en hún kom út á víníl í vikunni. Necksplitter er glænýr dauðatuddi sem frumflytur EP-plötuna sína Exponential Trauma í heild sinni. Hljómsveitin var stofnuð í ársbyrjun 2021 og platan kom út 24. desember sama ár. Hljómsveitin hefur meðal annars talað fyrir því að tala ekki niður til minnihlutahópa í textum við dauðarokkstónlist og hefur meðal annars deilt slagorðinu Make brutal death metal gay again, sem má þýða sem Gerum dauðarokk hýrt aftur. ■



Guðjón Gunnarsson og Gunnar Guðmundsson eru eigendur Tarandus ásamt tveimur öðrum. Þeir flytja inn Crawler hjólhýsi, pallhús, toptjöld og ýmsar fleiri vörur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fullbúin Crawler hjólhýsi sem henta í fjalla- og hálandisferðir

Loksins eru fáanleg hér á landi hjól- og pallhýsi fyrir fjallagarpa og hálandisfara sem vilja hafa öll þægindi með í för á ferðalögum um Ísland allt árið um kring. Fyrirtækið Tarandus ehf. verður með opið hús um helgina þar sem sýnd verða Crawler hýsi. **2**



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR



www.celsus.is

Gunnar Guðmundsson, einn af fjórum eigendum Tarandus ehf., er sjálfur mikill útivistarmaður. Honum fannst vanta hjólhýsi sem hægt væri að nota á fáförnum vegum og slóðum. Hýsi sem kæmist út fyrir þjóðveginn og væri með eldhús, svefnpláss og salernisaðstöðu. Slík hjólhýsi hafa ekki fengist hér fyrr en nú. „Þetta er vagn sem hefur öll þægindi sem ferðalangar þurfa á ferðalögum sínum. Nú er hægt að skoða þá náttúru og skemmtilegu staði sem ekki var hægt með hefðbundnu hjólhýsi,“ segir Gunnar.

Áhuginn strax mikill

„Eftir nokkurra ára leit innanlands án árangurs ákvað Gunnar að kanna erlenda markaði. „Ég fann Crawler hjólhýsi í Tyrklandi og fór út til að skoða þau. Ég heillaðist strax af smíðinni og notkunarmöguleikunum og var því staðráðinn í að fá mér svona hýsi. Hugmyndin þróaðist í það að ég fékk með mér þrjá félagi, Guðjón, Ara og Jóhann, til að stofna fyrirtæki og panta nokkur hýsi til landsins til þess að kynna þessa frábæru framleiðslu. Við fengum Crawler umboðið og gátum hafist handa,“ útskýrir Gunnar. Tarandus ehf. var stofnað í október þegar þeir hófu innflutning frá Crawler.

Þeir félagar settu upp Facebook-síðu undir nafni fyrirtækisins og hafa verið að kynna Crawler vörurnar. Þeir hafa fengið gríðarlega góðar undirtektir. „Við opnuðum hýsið fyrir þremur vikum með sýningu og höfðum ekki hugmynd um hversu margir myndu mæta en fjöldinn var langt yfir væntingum okkar. Fólk var mjög áhugasamt um hjólhýsin,“ segir Gunnar og bætir við að hjólhýsin sé hugsuð fyrir fólk sem ætlar að fara ótróðnar slóðir, þótt vissulega sé einnig hægt að nota þau á tjaldsvæðum. „Hjólhýsið kemst nánast hvert sem er og sæmilegur jeppingur getur dregið það. Flestir sem ætla á hálendi eða erfiða staði eru þó á stærri jeppum enda kemst maður lengra á þeim,“ segir hann.

Létt hús fyrir erfiða vegi

Hjólhýsin koma í tveimur stærðum. Það minna er fyrir 4-5 og það stærra fyrir 5-6 manns. Pallhýsin fyrir pickup-bíla eru fyrir þrjá. „Hjólhýsin eru hærri en þessi venjulegu sumarhjólhýsi. Lægsti punktur er 46 cm. Húsið er gert úr áli og kemur á stálgrind á meðan önnur eru úr plasti. Álið gerir þau léttari og henta þau sérstaklega vel á íslenskum vegum. Hægt er að fá hjólhýsin með alls kyns búnaði og aukahlutum, til dæmis loftpúðafjöðrun,“ segir Gunnar.

Hýsin eru vönduð og vel búin. Eldhús er með eldunaraðstöðu, ísskáp og vaski með heitu og köldu vatni. Þægilegt rúm, gott skápláss og salerni. „Hjólhýsin eru öll úr áli og gerð til að endast. Frábært hús til að taka með sér til dæmis á fjallaskíði, gönguskíði, í hjólaferðir og í aðrar ferðir allt árið,“ segir Gunnar. „Ég er sjálfur mjög spenntur að fara í slíka ferð í kuldanum því húsið er hlýtt enda vel einangrað. Vagninn er einangraður með Isollat ceramic húðun að innan þar sem 2 mm samsvara 2 cm af ullareinangrun. Þetta kemur í veg fyrir raka og myglu. Isollat einangrunin hefur reynt vel meðal annars á hertruukkum á köldum svæðum. Það má því segja að þetta sé hálendisluxus,“ segir Gunnar og bætir við að þeir Guðjón séu miklir ferðafélagar. „Við hlökkum mikið til að fara með hjólhýsið í alls kyns ferðalög á komandi misserum.“

Þolir mikið álag

Gunnar bendir á að mikið hand-



Hjólhýsin eru gerð úr áli og eru því létt og hafa öll þau þægindi sem ferðalangar þurfa á ferðalögum sínum á fáförnum slóðum.

MYNDIR/XXX

Þetta er vagn sem hefur öll þægindi sem ferðalangar þurfa á ferðalögum sínum. Nú er hægt að skoða þá náttúru og skemmtilegu staði sem ekki var hægt með hefðbundnu hjólhýsi.

Gunnar Guðmundsson

verk og margar vinnustundir liggja að baki smíði á vagninum og er hönnunin og smíðin í algjörum sérflokki. Crawler hannar sína vagna til að mæta kröfum og væntingum notenda. Vagnarnir eru prófaðir gegn titringi og eru styrktarprófaðir svo þeir verði sannarlega öflugir og traustir og þoli mikið álag. Crawler hefur það að leiðarljósi að nota hvorki tré né plast í sína framleiðslu.

Hjólhýsið er hannað fyrir íslenskar aðstæður og það kemur á grófum BF Goodrich 33" dekkjum, fjórum dempurum og gormum,“ segir Gunnar.

Fyrirtækið er opið eftir samkomulagi og stundum um helgar. „Það er alltaf hægt að hafa samband við okkur og panta skoðun, þar sem áhugasamir geta skoðað hýsin. Hýsin eru framleidd með þeim aukabúnaði sem kaupandi óskar eftir og möguleikarnir eru ansi margir,“ segir Gunnar.“

Tarandus ehf. er umboðsaðili Crawler á Íslandi. Crawler framleiðir „off road“ hjólhýsi, pallhýsi, topptjöld og fleira sem hentar íslenskum aðstæðum einstaklega vel. ■

Nánar má kynna sér hjólhýsin og pallhýsin á tarandus.is þar sem eru mjög góðar upplýsingar. Einnig á facebook.com/crawlericeland og instagram.com/crawlericeland Netfang: tarandus@tarandus, sími 612 1205.

OPIÐ HÚS UM HELGINA

Crawler hýsin verða til sýnis í sýningarsal Tarandus ehf. um helgina (laugardag og sunnudag) á opnu húsi frá klukkan 13-16, að Dofrahellu 3, 221 Hafnarfirði.



Hjólhýsin henta vel í hvers kyns ferðalög um landið, hvort sem er á fáförnum vegum eða slóðum.



Hjólhýsið er hannað fyrir íslenskar aðstæður og það kemur á grófum BF Goodrich 33" dekkjum, fjórum dempurum og gormum.



Crawler hjólhýsið litur vel út enda vandað til allrar gerðar.



Hýsin eru vönduð og vel búin. Eldhús með eldunaraðstöðu, ísskápur og vaskur með heitu og köldu vatni. Þægilegt rúm, gott skápláss og salerni.



Væri ekki notalegt að hafa salerni með sér í fjallaleiðangurinn?

Osprey Bakpokar

-eitt mesta úrval landsins!

GG  SPORT

Stingum af ...



Lífstíðar ábyrgð

Stillanlegt bak

Brjóstól á sleða og með neyðarflautu

Hámarksöndun í baki

Festingar fyrir göngustafi

Renndir vasar á mjaðmaólum

Netapoki

Sér vasi fyrir vatnspoka

Netahólf á hliðum

Festingar fyrir ísaxir

Talon 33L

29.900 kr.



Transporter Duffel

Verð frá: **23.990 kr**



Seral 7

Mittistaska með vatnspoka

Verð: **17.990 kr**



Regnplast í ýmsum stærðum

Verð frá: **4.190 kr**



Daylite 13L

Alhliða bakpoki

Verð: **11.990 kr**



Arcane Large Day

Verð **18.990 kr**

Frábær fyrir skólann, í vinnuna eða hvenær sem er



Skimmer 20L ♀ Skarab 22L ♂

Verð: **17.990 kr**

Bakpoki sem hentar vel sem dagpoki, vandaður og þægilegur



Talon 22L ♂ Tempest 20L ♀

Verð: **26.990 kr**



Skipulagspokar

Drír saman í einum pakka

Verð: **6.490 kr**

➔ Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Sofðu rótt leysti svefnvanda á náttúrulegan hátt

Kári Kárasón er 54 ára og gegnir krefjandi starfi framkvæmdastjóra. Hann hefur lengi glímt við svefnvandamál og almennt sleni eftirmiðdaginn. Eftir að hann byrjaði að taka Sofðu rótt frá ICEHERBS hefur hann komið jafnvægi á svefninn og hann er mun hressari eftir vinnu.

Kári er einn af þeim sem eru alltaf á ferðinni. „Það er mikið að gera hjá mér í vinnunni og lífinu og á kvöldin er erfitt fyrir mig að slökkva á mér. Ég er sífellt að laga koddann og á erfitt með að festa svefn. Þá er eins og það taki lengri tíma en góðu hófi gegnir fyrir mig að ná góðum og djúpum svefni,“ segir Kári.

Hress og laus við síðdegisslenið

„Það er langt síðan ég byrjaði að finna fyrir svefnleysi og almenntri vanlíðan vegna þess. Góður svefn er grunnurinn að heilbrigðu lífi, en með fullri virðingu fyrir lækna-stéttinni, þá ég vil helst ekki þurfa að treysta á uppáskrifuð svefnlyf. Mér finnst því mikilvægt að leita fyrst á náðir náttúrulegra lausna til að koma svefninum á rétt ról.“

Vinkona mín, sem hefur tekið Sofðu rótt frá ICEHERBS til lengri tíma, benti mér á að prófa það líka. Ég viðurkenni að ég var skeptískur í byrjun á að þetta myndi hjálpa mér, en ég var tilbúinn til að láta reyna á það.

Ég var fljótur að finna að þetta virkaði ekki ósvipað og melatónínið á mig og jafnvel nokkuð betur. Í dag tek ég eingöngu Sofðu rótt við svefnvandamálum og líður bara mjög vel. Mér finnst ég ná mun dýpri svefni en áður og ég

næ djúpsvefninum líka mikið fyrr. Sofðu rótt leysir öll mín svefnvandamál og ég hef ekki þurft að leita á náðir lækna með svefnlyf. Ég er mun hressari í dag og miklu betri á morgnana og út allan daginn. Ég finn líka að ég tækla streitu mun betur og held mér í jafnvægi, orkulega séð yfir daginn.

Áður en ég byrjaði að taka Sofðu rótt fann ég að slenið var farið að gera vart við sig strax um eftirmiðdaginn, jafnvel áður en ég fór heim úr vinnunni. En núna er ég mun hressari seinnipartinn. Ég finn hreinlega að ég á miklu meira inni orkulega séð yfir daginn, einfaldlega þar sem ég er betur sofinn og næ að sofa í gegnum alla nóttina. Ef maður nær góðum svefni þá er deginum einfaldlega reddað,“ segir Kári.

Náttúrulega slakandi og róandi

Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldir um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klínískar þó, en þær eiga það sameiginlegt að sýna fram á virkni lækningajurta.



Kári hafði lengi glímt við svefnleysi en fann lausnina í Sofðu rótt frá ICEHERBS.

MYND/ADSEND

” Sofðu rótt leysir öll mín svefnvandamál og ég hef ekki þurft að leita á náðir lækna með svefnlyf.

Kári Kárasón

einnig íslensk fjallagrös sem eru oft nefnd ginseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járn og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif sín og geta hjálpað til við að draga úr þjúg. Þau innihalda betaglúkántrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðindir sem tengjast íslenskri 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.



Flestar lækningajurtir eru skaðlausar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausn við svefnvandamálum, en gríðarlega stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður svefnlyf eru notuð.

Sofðu rótt í alla nótt

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnoliubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi öflugla blanda hentar vel fyrir þá sem vilja

aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnolia, hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Þá er hún þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnolíu hafa sýnt fram á að hún inniheldur virk efni, sem vitað er að hafa áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíuberkinum eru þannig þekkt fyrir að örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortísón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt blandan inniheldur



Spilagleðin í hávegum höfð

Meðlimir Böss taka lagasmíðarnar ekki óþarflega hátíðlega. Sveitin heldur tónleika á Skuggabaldri í Reykjavík í kvöld.

starri@frettabladid.is

Hljómsveitin Böss heldur tónleika á Skuggabaldri í Reykjavík í kvöld. Sveitin er tiltölulega ný en þó skipuð reynslumiklum hljóðfæraleikurum, þeim Mikael Mána Ásmundssyni sem leikur á gítar og bassa, Hrafnkeli Erni Guðjónssyni trommuleikara, Þórði Sigurðarsyni sem leikur á pianó og hljómborð og Birki Blæ Ingólfssyni sem spilar á saxófón.

Mikael Máni segir nafn sveitarinnar, Böss, vísa í strætó, þannig að fólk geti tekið sér far með þessum ágæta músikvagni. „Svo er orðið líka tilvísun í enska orðið buzz sem þýðir meðal annars eitthvað nýtt og spennandi sem okkur fannst líka eiga vel við okkur.“

Skemmtilegur suðupottur

Meðlimir sveitarinnar koma úr ýmsum áttum að sögn Mikael Mána. „Þetta byrjaði þannig að starfandi kirkjuorgelleikari hittir fremsta prog-þungarokkara landsins og sá árekstur rakst á háskólagengna djasshugsun sem hittir fyrir „wannabe“ dægurlaga-poppa.“

Úr þessum skemmtilega suðupotti hefur síðan sprottið frum-samíð prógramm sem sveitin mun meðal annars leika í kvöld. „Ef hægt er að setja einhvern stimpil á þessa tónlist má segja að Böss spili



Mikael Máni Ásmundsson er gítarleikari hljómsveitarinnar Böss.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

einhvers konar djass. Spilagleðin er svo sannarlega í hávegum höfð og við tökum lagasmíðarnar ekki óþarflega hátíðlega. Þær eru frekar nokkurs konar fundarstaður eða vettvangur þar sem hljómsveitar-meðlimir koma saman og leika sér. Töfrarnir eru fölgirnir í því að hittast.“

Lögin flæða áfram

Heimsfaraldurinn hefur eðlilega truflað tónleikahald sveitarinnar en fram undan eru vonandi bjartari tímar og frekara tónleika-

hald á næstu vikum og mánuðum. „Það sem einkennir tónleika okkar er að við spilum lögin okkar í belg og biðu, án þess að stoppa á milli laga. Fyrir tónleikana erum við ekki búnir að ákveða röð laganna heldur leyfum við þeim að flæða áfram eins og lögunum þóknast.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 21 í kvöld. Skuggabaldur er til húsa að Pósthússtræti 9, 101 Reykjavík.

Ekkert kostar inn og fara borðapantanir fyrir matargesti fram í gegnum Facebook-síðu Skuggabaldurs eða í síma 7740801. ■

20% afsláttur*
af Stjörnumedferðinni

Ávaxtasýrumedferð sem vinnur á andlitslínunum, slappri húð, litabreytingum, þurri líflausri húð og örum.



Einnig er hægt að bóka tíma í persónulega ráðgjöf. Hjartanlega velkomin.



*gildir til 31. mars 2022



Hátún 6b, 105 Reykjavík / Sími 519 3223 / www.hudin.is



Vel samsettir þeytingar hafa jákvæð áhrif á blóðsykurinn og geta hjálpað í baráttunni við sykurpúkann.

Góð melting getur skipt sköpum

Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærin í lagi fyrir líðan okkar. Hún spilar stórt hlutverk í að viðhalda öflugum ónæmiskerfi.

Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarefnið frá-sogist, til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærin eru það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta nærst vel. Um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur eðlilegum hæðum kemst betra jafnvægi á og höfum við stigið stórt skref í átt að heilbrigðara lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við byrjum á grunninum. Því traustari og betur gerður sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel.

Góður og grænn á morgnana

Grænn þeytingur eða smoothie eins og sjá má í meðfylgjandi uppskrift er fullur af næringarefnum og trefjum sem eru bæði nauðsynleg og góð fyrir meltinguna. Vel samsettir þeytingar hafa líka jákvæð áhrif á blóðsykurinn og geta hjálpað í baráttunni við sykurpúkann. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

Grænn og vænn

[1 lúka blönduð græn blöð, spínat eða grænkál](#)
[½-1 banani \(má vera frosinn\)](#)
[1 bolli frosið mangó eða t.d. ananas](#)
[1-2 cm engifer](#)
[Smá sitrónusafi](#)
[1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu- eða haframjólkk](#)



Meltingarensímín frá Enzymedica eru mest seldu ensímín á markaðinum.

Ýmislegt má svo nota til að „poppa“ drykkinn aðeins upp en það getur verið smá kanill, túrmerik, ein matskeið hörfræ eða chiafræ, smá epladjúss eða tvær döðlur til að sæta aðeins. Berjadrykkir eru líka einstaklega næringarík og um að gera að finna hvað hentar.

Þreyta eftir máltíðir

Ensím eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hráu fæði eru ensím sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna í að finna og flytja ensím til meltingarvegarins, en hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir? Með hækkanði aldri gerist það líka að framleiðsla ensíma í líkamanum minnkar en ensímiskortur getur lýst sér í eftirfarandi:

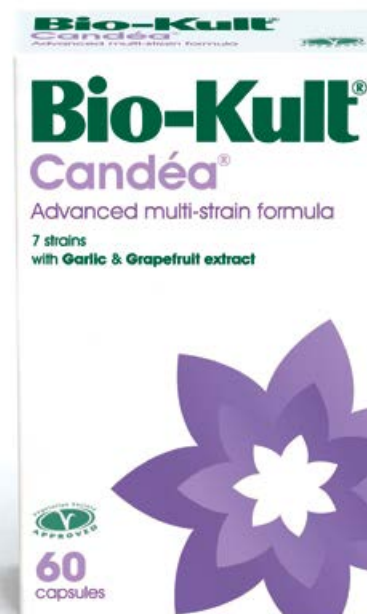
- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Ónot í maga og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Skapsveiflur
- Eymсли í liðum
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Það er mikilvægt að borða „lifandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat. Fjölmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensím til að auðvelda líkamanum verkið og nýta fæðuna betur. Þetta er grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensímín frá Enzymedica eru tekin inn með

mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukið orku til muna. Aðferð við vinnslu á Enzymedica ensímunum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum sem gerir þau margfalt öflugri en önnur meltingarensím.

Öflugasta viðbótin

Fyrir utan D-vítamín og ómega-3 fitusýrur sem er okkur lífsnauðsynlegar, eigum við að taka inn öfluga mjólkursýrugerla. Oft er sagt að heilsan búi í þörmunum og mikið er til í því. Stöðugt álag er á meltingunni, atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykur og koffín valda því að þarmaflóran er ekki í nógu góðu jafnvægi. Bio-Kult eru öflugir góðgerlar sem styrkja meltinguna. Bio-Kult Candéa er



Bio-Kult Candéa er háþrúð góðgerlablanda sem hentar fyrir alla.

MYNDIR/ÁSENDAR

» Á tímum sem þessum er sterkt ónæmiskerfi lykilatriði. Þættir eins og hreyfing, góður svefn, hollt mataræði og góð melting eru undirstaðan að öflugum ónæmiskerfi.

háþrúð og fjölvirk örverublanda sem inniheldur 7 frostþurrkaða og sýrupólna gerlastofna ásamt hvítlauk og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem getur haft góð áhrif á meltinguna. Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. ■

Vinnur gegn öldrun húðarinnar

Ég elska KOLLAGEN húðvörurnar frá Colway. Þær eru það besta sem ég hef notað á húðina mína. Hera Björk Þórhallsdóttir, söngkona og fasteignasali, mælir heils hugar með KOLLAGEN húðvörunum frá Colway og segir þær hafa gert kraftaverk fyrir húð hennar.

Hera Björk kynntist KOLLAGEN húðvörunum frá Colway fyrir 10 árum og hefur notað vörurnar síðan þá. „Þegar Colway húðvörulínan kom á markað hér á landi stökk ég hæð mína af gleði enda elska ég hana í ræmur. Þetta eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er kollagenið sem gerir gæfumuninn,“ segir Hera Björk.

„Elín Reynisdóttir förðunar-meistari, sem farðar mig alltaf þegar mikið stendur til, hefur mjög oft orð á því hversu góða húð ég hef og ég þakka það KOLLAGEN húðvörunum meðal annars. Góð heilsa og heilbriggt útlit skiptir mig miklu máli. Eg legg því mikla áherslu á að nota hreinar, hágæða vörur sem virka vel á húðina mína. Og það gera KOLLAGEN húðvörurnar frá Colway svo sannarlega,“ segir Hera Björk.

Hágæða húðvörur frá Colway sem allar innihalda KOLLAGEN
„Allar húðvörurnar frá Colway eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af líf-



MYND/ÓLÓF ERLA, SVARTDESIGN

Þetta eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er kollagenið sem gerir gæfumuninn,“ segir Hera Björk.



Blue Diamond KOLLAGEN andlitskremið er ein vinsælasta varan hjá Colway.

efnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda vatnsbundið kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði fersks fisks. Allt kollagenið í vörunum þeirra er vatnsbundið, því aðeins þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar,“ segir Sigrún Kjartansdóttir heilsuráðgjafi hjá heilsanheim.is.

Berðu kollagenið beint á húðina

„Með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá staði sem okkur finnst vera farnir að láta á sjá, náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagens í líkamanum. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri og vinnur gegn finnum línum og hrukkum. Það gefur húðinni góðan raka og



Platinum KOLLAGEN andlitsgelið er 100% hreint kollagen.

mikla næringu og húðin verður stinnari og fallelgri. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina,“ greinir Sigrún frá.

100% hreint KOLLAGEN fyrir andlitið

Platinum KOLLAGEN andlitsgelið er 100% hreint kollagen og eitt það besta sem hægt er að setja á andlitið á sér. Það og Blue Diamond KOLLAGEN andlitskremið eru vinsælustu og mest seldu vörurnar í húðvörulínunni en allar húðvörurnar innihalda kollagen. ■

Sölustaðir: heilsanheim.is, Apótek Garðabæjar, Apótekarinn í Mjódd, Heilsuver, Lyfjaver, Lyf og heilsa og Lyfsalinn Glæsibæ.



Hera Björk mælir heils hugar með KOLLAGEN húðvörunum frá Colway.

Driscoll's

Only the Finest Berries™

Fullkomin fyrir fermingarbaksturinn



Gerum daginn
girnilegan
mmm...

Fjöldi girnilegra uppskrifta fyrir ferminguna er að finna á
gerumdaginngirnilegan.is

Fylgdu okkur á



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP



GLÆNÝR VSK - TOYOTA PROACE CITY DÍSEL

TOYOTA Proace City. Diesel, beinskiptur. Verð aðeins kr.3.577.000. án vsk. Rnr.110188. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu, Skeifunni 3c. Til afhendingar strax! Endilega hringið og bókið skoðunartíma s:888-3715.

AÐALKAUP



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRÚLEGT VERÐ - 4.177P!!!

NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr í ábyrgð!!! 100% rafmagn. Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bíll í ábyrgð. MÖGULEIKI á allt að 90% láni. FLEIRI LITIR í BOÐ!! VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120654 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715.

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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

KRÓKUR

PARFTU 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



Nýr 2021 Mitsubishi Outlander PHEV Instyle+ Tíglamynstruð leður á sætum. Glertopplúga. 18" álfelgur. Flottasta typpa. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Eigum einn svartan og einn rauðan eftir. Verð 6.390.000,-

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

Þjónusta

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjöldum einstaklingum framtals- aðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

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



Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

RÚNARMÚRARI EHF

S 774-3800
HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLÍSALAGNIR
o.m.fl.

10 ára reynsla í utanhússviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

https://runarmurari.is/
runarmurari@gmail.com
VSK 135577

VANTAR ÞIG IÐNADARMANN?

Múrari - Rafvirkjar - Piparar

Góð framkvæmd, s. 820-8208

Info@godframkvæmd.is



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

+++ EÐALVERK +++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkíð í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Skemmtanir

Bingóleiga
bingospil.is

Rafvirkjun

Dyrasímakerfi 777 4944
Rafeindameistarinn. Viðgerðir og Endurnýjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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



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.

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



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?

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

EYJALIND

Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata



Vertu vinur okkar á Facebook

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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



Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullklárud.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Keypt
& Selt

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

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



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



Mobility.is

Hjól og hjólpertæki, sala og leiga

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



SAFT

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Stýrimann vantar á Jóhönnu Á.R.206 á sæbjúgnaveiðar Uppl. veitir Jón í síma 841-0863.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 109.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Skólar &
Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 1-4 students per course! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnamá og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 21/3, 4/4, 18/4, 2/5, 16/5, 30/5, 20/6, 4/7, 18/7, 8/8, 15/8, 12/9: * 4 weeks x 5 workdays or eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500. Labour Unions pay back 50-90% of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is. f@icetrans.is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Armúli 5. 108, s. 8981175.

FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar

GEFÐU
VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

HÚSBÍLASÝNING UM HELGINA!

Sýningarafsláttur allt að 500.000 kr!

Öllum seldum bílum fylgir 190 W sólarcellupakki, með ásetningu!



Carado T 135

Árgerð 2020. Bakkmyndavélapakki, leiðsögukerfi, markísa, hjólagrind, champagne litaðar hliðar, innfelldir gluggar, 16" álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling, snúningsstólar, LED lýsing, samlit áklæði á framsætum ofl. ofl.

Tilboðsverð: 12.290.000.



Carado T 348

Árgerð 2020. Bakkmyndavélapakki, leiðsögukerfi, markísa, hjólagrind, champagne litaðar hliðar, innfelldir gluggar, 16" álfelgur, cruise control, loftkæling, snúningsstólar, LED lýsing, samlit áklæði á framsætum, fellirúm í toppi, stór ísskápur, flugnanet í hurð, gott geymslupláss ofl. ofl. Tilboðsverð: 12.980.000



Sunlight T 64

Árgerð 2020. Bakkmyndavélapakki, leiðsögukerfi, markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, 16" álfelgur, cruise control, loftkæling, snúningsstólar, LED lýsing, samlit áklæði á framsætum, fellirúm í toppi, stór ísskápur, flugnanet í hurð, gott geymslupláss ofl. ofl. Verð: 13.490.000.



Sunlight T 67

Árgerð 2020. Bakkmyndavélapakki, markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, aðskilin rúm með útdragi á milli, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Verð: 13.750.000.



Carado T 448

Árgerð 2020. Bakkmyndavélapakki, leiðsögukerfi, markísa, hjólagrind, champagne litaðar hliðar, innfelldir gluggar, lestarlúga báðum megin, aðskilin rúm með útdragi á milli, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. o.fl. Verð: 13.790.000.



Sunlight T 68

Árgerð 2020. Bakkmyndavélapakki, markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, aðskilin rúm með útdragi á milli, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Verð: 13.890.000.



Dethleffs Trend T 7057 DBM

Árgerð 2020. Bakkmyndavélapakki, leiðsögukerfi, markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með glugga og samlæsingu, rafmagnsdrifid fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. o.fl. Tilboðsverð: 14.490.000.



Carado T 459

NYR - árg. 2022. Bakkmyndavélapakki, markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, hjónarúm með aðgengi beggja vegna, stór setukrókur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Verð: 15.890.000.

OPIÐ UM HELGINA
19.-20. MARS FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

www.pkarlsson.is

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200