

## Limrurnar lækna best

Bókaútgáfan Hólar hefur sent frá sér bókina *Heitar lummur – ráðlagður skammtur ein limra tvisvar á dag gegn ólund* eftir Hjálmar Freysteinnsson, heimilislækni á Akureyri. Hjálmar hefur lengi verið einn af vinsælustu hagræðingum landsins og margsinnis setið á palli hagræðingamóta við góðan orðstír.

Í bókinni er að finna 80 limrur. Viðfangsefnið eru margvísleg, þarna má meðal annars finna limru um seinvirkan iðnaðarmann, sálarfræði fyrir byrjendur, kostun veðurfrétta og slysfarir hrúta.

Og er það ekki einmitt þetta sem limrurnar gera:

Andleysi, athyglisbrest,  
 uppþembu, hjartslátt og pest  
 ættlæga galla,  
 ilsig og skalla  
 limrurnar lækna best.

Þessi heilræði ættu auðvitað allir að hafa í huga, enda margsannað mál að lífið verður okkur léttara með hæfilegum skammti af gríni og gleði í bland við alvarleikann.

Bókin er til í öllum helstu bókabúðunum, en einnig er hægt að panta hana hjá Bókaútgáfunni Hólum [holar@simnet.is](mailto:holar@simnet.is) – s. 587-2619. Verð bókarinnar er kr. 1.690-.

### Heitar lummur

*Ráðlagður skammtur ein limra  
 tvisvar á dag gegn ólund*



Hjálmar Freysteinnsson