

KJAK

Lýsi og sclerosa



Hóraldur Joensen

Lutfalsligar nýggjar kanningar vísa greitt, at lýsi, D-vitaminir, meditatión, reglulig venjing og hvíld saman við heilsugóðari føði hava gagnligt árin á fólk við multiplari sclerosu.

Heilsugott livralýsi

Lýsi inniheldur fleiri ymiskar fitisýrur, millum aðrar tær longu ómettaðu omega-3 fitisýrurnar EPA og DHA. EPA og DHA eru styttingar fyri ávikavist eicosapentaensýra og docosahexaensýra. EPA hevur 20 carbon og fimm dupultbindingar og DHA hevur 22 carbon og seks dupultbindingar. Í livralýsi eru eisini A og D-vitminir. Livralýsi er gott fyri kropp og sál.

Multipul sclerosa tærir myelinlagið

Sjúkan Multipul Sclerosa, MS, er ein neurodegenerative autoimmune sjúka, tvs. eitt slag av nervabrunasjúku, sum við tíðini førir við sær, at myelinlagið, sum er eitt streymbjálvingarlag utan á nervakýknum í mønu og heila, verður skatt. Enn er ikki greitt um upprunin til sjúkuna er at finna í ílegum, smittu ella kombinatiún av



Tað er ikki óvanligt, at prísurin á toskalivralýsi er umleið 400 Dkr fyri liturin. Við røttu vitanini og tøkniini gevur fiskalivur Føroyum góðar møguleikar at vinna nógvan pening.

hesum báðum orsökunum. Sjúkan rakar konufólk tvær ferðir oftari enn mannfólk. Tess longur burturi frá miðkringinum (ekvator), ljósi og varma tess fleiri MS-sjúklingar. Skaðin ger, at førleikin hjá pørtum av nervaskipanini at samskifta rætt

ferst, og fleiri kroppslig og sálarlig sjúkutekin gerast sjónlig. Nevnda myelinlag er í ávísan mun gjørt av fitisýrum. DHA og EPA verða í mannakroppinum umgjørd til fleiri ymiskar bólkar av lívevnafrøðiligum virknum evnum. Summi

av hesum evnum - eitt nú resolvinir, neuroprotektinir, lipoxinir og maresinir - eru brunamótvirkandi, og kunnu harvið lutvíst forða fyri niðurbroting av streymbjálvingarlagnum.

Australsk multipul-sclerosu-kanning

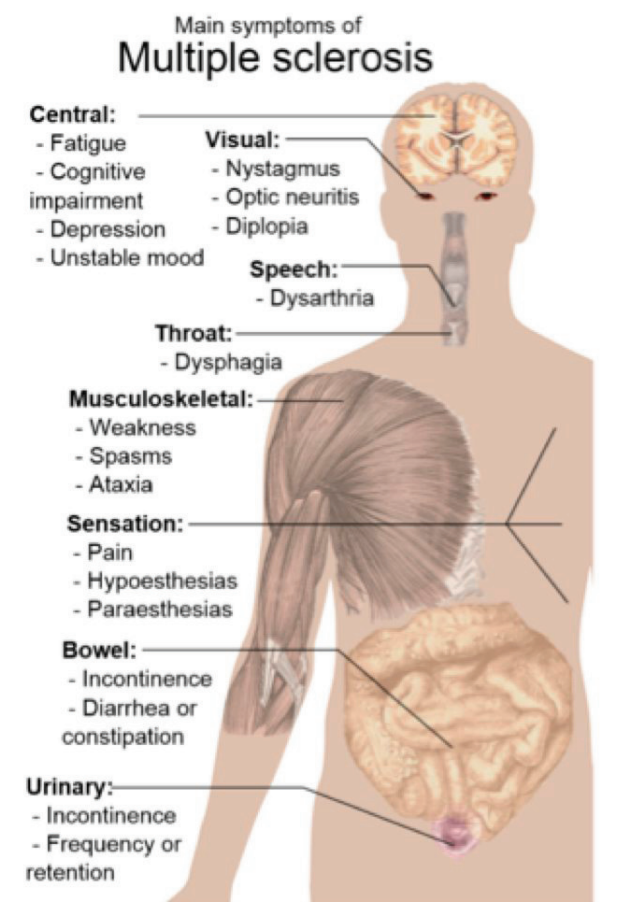
Í nýggjari australskari kann-ing (Hadgkiss et al. 2013) kom fram, at fólk við multiplari sclerosu (MS) versnaðu ikki, og í fleiri førum gjørdust líkamliga og sálarliga frægari fyri við at leggja matvanar og dagliga lívið nakað um. Nýggja dagsskráin legði dent á heilsubøtandi mat, venjing, hvíld og avstreingjan. Maturin varð broyttur til ymsar fiskarættir, grovan heilkornskost og plantugrundaða føði. Sum ískoyti fingi luttakararnir 20 g av lýsi og 125 mikrogram av D3-vitaminum dagliga. Harafturat kom meditatiún í 30 minuttir dagliga, venjing í 30 minuttir fimm ferðir um vikuna og sól 15 minuttir dagliga 3-5 ferðir um vikuna. Eingi hjáárin komu fram í samband við hesa nýttu royndarheilsuskránnu, og australska sjúkrahúsverkið fær møguleika at spara fitt av fæ til medicin og stovns-pláss.

Heilsubatar

Fleiri heilsutættir vórðu kannaðir. Hesir vóru kropslig heilsa, kropsligar førleika-avmarkingar, kensluligar førleika-avmarkingar, pína, kenslulig vælvera, orka/møði, heilsu-sjálvsuppfatanir, socialt virksemini, innlæru-tilgongdir, kynsligt virksemini, kynsligt nøgdsemini, heildarlívshædd, broyting í heilsustøðu, kropslig heildarheilsa og mental heildarheilsa. Á flestu av nevndu heilsuøkjum vórðu batar staðfestir. Få stóðu í stað. Eingin afturgongd varð skrásett. Mátandi batin var í flestu førum hagfrøðiliga týðandi bæði eitt og fimm ár eftir lívsstilsbroytingina.

Milliarda-virði í Dkr blakað í havið kring Føroyar

Vórðu føroysku botnfiskastovnarnir troyttir við skili, so sum Havstovan hevur mælt til í fleiri áratíggju, so kundu vit fingið 7000 - 8000 tons av livur til lands og framleitt umleið 4000 tons av livralýsi. Eitt rímuligt



Oyðileggingin av streymbjálvandi myelinlagnum kann hava fjøltáttáða svára ávirkan á mannakroppin.

søluvirði av hesi lýsinøgd og hóskaði tilsetingarevnum í fløskum er 4 - 8 hundrað milliúnir Dkr og í kapslum 1 - 4 milliárdir Dkr. Blakaðu vit í Føroyum ikki livrina havs, men lóggóvu hana til lands, so kundu vit vunnið gylt av peningi og harafturat verið við til at gjørt tilveruna

betri hjá multipul-sclerosu-sjúklingum.

Tilvísing:
Hadgkiss EJ et al. 2013. Health-related quality of life outcomes at 1 and 5 years after a residential retreat promoting lifestyle modification for people with multiple sclerosis. *Neurol Sci* (2013)



Prísurin á lýsikapslum kann vera frá 0,5 Dkr til 4,0 Dkr fyri hvørt gram, tvs. 500 Dkr/kg til 4000 Dkr/kg. Grannalond okkara blaka ikki livrina til havs, men føra hana til lands, virka hana, framleiða ymsar úrdráttir úr henni og forvinna gyltar upphæddir.

Supplement Facts		
Serving Size: 1–4 ml ¹		Servings per bottle: 15–60
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories		36
Calories from fat		36
Vitamin A	520–1200 I.U.	35–80%
Vitamin D3 (cholecalciferol)	250 I.U.	63%
Vitamin E (d-alpha tocopherol)	5 I.U.	100%
Total Omega-3s		1008 mg
EPA (Eicosapentaenoic Acid)		328 mg
DHA (Docosahexaenoic Acid)		500 mg
Other Omega-3s		180 mg
Oleic Acid (Omega-9)		480 mg
* Infants under 1 year of age. ¹ Refer to box for suggested use.		
Ingredients: purified arctic cod liver oil, d-alpha tocopherol, rosemary extract, vitamin D3 (cholecalciferol in olive oil).		
Contains vitamin E derived from refined soybean oil. No gluten, milk derivatives, or artificial colors or flavors.		

Innihaldið av EPA og DHA er lutfalsliga høgt í toskalivralýsi.