

HEILSA

Motión minkar um vandan fyri krabbameini

Um tú motionerar í fýra tímar um vikuna, minkar vandin fyri, at tú fært krabbamein við 70 prosentum

Vilmund Jacobsen

Ert tú kvinna og tú iðkar regluliga - antin tað er í eini venjingarstøð ella við hörðum arbeiði - minkar vandin fyri, at tú fært krabbamein í eggjastokkarnar rættiliga nógv.

Hetta er ein av niðurstøðunum í eini stórari danskari heilsukanning, har 28.000 kvinnur og menn eru spurð.

Eru kvinnur líkamliga aktivar fýra tímar ella meira um vikuna, soleiðis at tær gerast pøstar, minkar vandin fyri, at tær verða raktar av krabbameini í eggjastokkunum, við 70 prosentum.

Sama í Kanada

Kanadiskir granskarar eru komnir til somu niðurstøðu.

Har vórðu kannaðar 442 kvinnur, sum høvdu krabbamein í eggjastokkunum og 2.135 kvinnur, sum ikki vóru sjúkar - í aldrinum 20 til 76 ár.

Eisini her vísti tað seg, at vandin fyri at fáa krabbamein í eggjastokkunum minkar munandi hjá kvinnum, sum javnan iðka motiún.

Ymiskar orsøkir

Granskarar hava fleiri frágreiðingar



sum kunnu grundgeva, hví motiún minkar um vandan fyri krabbameini.

Partvís minkar motiún um nøgdina av kvinnuliga kynshormoninum østrogen, og partvís

eru kvinnur, sum eru líkamliga aktivar, í minni vanda fyri at gerast ov tungar, sum aftur kann veksa

um vandan fyri krabba í eggjastokkunum.

Kelda: iform.dk

Ljós ávirkar okkara samdøgurrútmu

Nógvar ymiskar orsøkir eru til, at fólk ikki fáa nóg mikið av svøvni, men aftan fyri nógvar av hesum trupulleikum goymir seg ein avgerandi teknologisk orsøk - elektriska ljósið

Vilmund Jacobsen

Amerikanskir granskarar ávarða nú um, at nýtsla av elektriskum ljósi órógvar svøvnin fyri fleiri og fleiri menniskju.

Ein røð av kanningum vísa, at vantandi svøvnur kann elva til kroniskar heilsutrupulleikar, eitt nú hjartatrupulleikar, viknandi immunverju og sukursjúku.

Ábendingar eru eisini um, at vantandi svøvnur kann hava ávirkan á heilasjúkur sum eitt nú alzheimers.

- Ljós ávirkar okkara samdøgurrútmu meiri enn nakar heilivágur.

Tað skrivur ein av heimsins leiðandi granskarum innan samdøgurrútmu, Dr. Charles Czeisler, Harvard Medical School í Boston, USA.

Greinin kann lesast í viðurkenda vísindaliga tíðarritinum, Nature.

Ljós - ein orsøk

Granskarin vísir á, at nógvar ymiskar orsøkir eru til, at fólk ikki fáa nóg mikið av svøvni, men aftan fyri nógvar av hesum trupulleikum goymir seg ein avgerandi teknologisk orsøk - elektriska ljósið.

Sambært granskaranum órógvar elektriska ljósið, bæði frá perum, sjónvørpum og øðrum elektriskum tólum lívfrøðina í okkara samdøgurrútmu.

