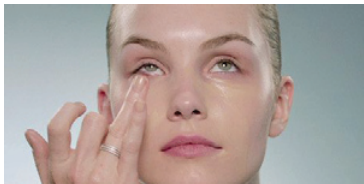


HEILSA



SKAÐAR SUKUR HÚÐINA?

Er tað rætt, at sukur skaðar húðina? Danski vakurleikaserfrøðingurin, Ole Henriksen, bannlýsir vanligt sukur, sum vit kenna tað. Sambært honum gevur tað vakrari húð at skifta raffineraða sukurið út við sukur úr fruktum og berum.

Hvat er strongd?

Langtíðarstrongd veksur eitt nú um vandan fyri hjartasjúkum, tunglyndi og versnandi støðu við kroniskum sjúkum

Vilmund Jacobsen

Tú gerst strongdur, tá tú stendur yvirfyri so stórum avbjóðingum í arbeiðslívinum ella privatlívinum, at tú ikki sært teg førar fyri at loysa trupulleikarnar ella viðurskiptini.

Stokkut strongd er ikki skaðilig, men drúgv strongd yvir eina longri tíð kann gera teg álvarsliga sjúkan.

Stokkut strongd

Øll menniskju kunnu koma í støður, sum elva til stokkuta strongd.

Hetta slag av strongd kann viðføra eina røð av líkamligum, sálarligum og atferðarbundnum reaktiónum, sum skerpa uppmerksemi og gera teg førar fyri at geva títt besta.

Tað kunnu vera støður, sum krevja ein serligan innsats, eitt nú skúlaroyndir, orrustir og dead-line á arbeiðspláss.

Tá avbjóðingarnar eru lagdar aftur um, er tað týðningarmikið, at tú sleppur at hvíla teg og at uppbyggja orkuna av nýggjum.

Hetta er neyðugt, so støðan ikki mennist til langtíðarstrongd.

Langtíðar strongd

Langtíðarstrongd hendir, tá ójavnvág er millum tær avbjóðingar, tú stendur yvirfyri og tínar móguleikar at taka hond um avbjóðingarnar.

Orsøkin til langtíðarstrongd kann vera álvarsamar hendingar í lívinum, belastningar á arbeiðsplássinum ella í privatlívinum, vantandi frítíð og hvíld.

Ofta er orsøkin til langtíðarstrongd, at tú ert overvaður á fleiri týðningarmiklum økjum í senn.

Vandi er á ferð

Vandar við langtíðarstrongd eru, at tú kemur í eina óhóskandi støðu, har vandi er fyri sjúku ella versnandi sjúku.

Langtíðarstrongd veksur eitt nú um vandan fyri hjartasjúkum, tunglyndi, versnandi støðu við kroniskum sjúkum, eitt nú við ovurviðkvæmi og typu 2-diabetes, eins og strongdin kann føra til vanlukkur.

Kelda: Sundhed.dk



Stokkut strongd er ikki skaðilig, men drúgv strongd yvir eina longri tíð kann gera teg álvarsliga sjúkan

Heilsugóður kostur minkar um pínulinnandi heilivág

At heilsugóður kostur kann geva tær vælveru og orku, er galdandi fyri øll menniskju. Hinvegin hevur góður kostur enn størri týðning, tá likamið er fongt við sjúku

Vilmund Jacobsen

Tann, sum smyr væl, koyrir væl. Tað siga súklarar. Góðu ráðini eru eisini galdandi fyri sjúklingar við liðagyk. Mangt bendir nevnliga á, at fiskaolja smyr liðirnar.

Kostur kann ikki erstatta heilivág fyri sjúklingar við liðagyk, men kostur og motion kunnu betra um lívsdygdina.

– Heilsugóður kostur kann geva tær vælveru og orku til at gera tað, sum tú gjarna vil gera.

Tað sigur Henriette Thorseng, cand. Scient, sum er kostvegleiðari hjá danska Giktafelagnum.

– At kostur kann geva tær vælveru og orku, er galdandi fyri øll menniskju.



Hinvegin hevur slíkt enn størri týðning, tá likamið er fongt við sjúku. Tað er nevnliga truplari at finna orku til eitt nú motion, um tú ikki etur heilsugóða og skiftandi føði.

Tað er einki kostískoyti, sum kann brúkast í staðin fyri heilivág, tá hesin er neyðugur, men gransking visir,

at fiskaolja minkar so nógv um eitt nú liðapínu, at til ber at minka um pínulinnandi heilivág.

– Kanningar visa, at omega 3-feittsýra bæði minkar um pínu og í aðrar mátar betrar um heilsustøðuna, sigur Henriette Thorseng.

Kelda: Helse.dk



Hvat skalt tú eta?

Ein skrá rópt AquaMama er ment í samstarvi við Giktafelagið í Danmark og finst á heimasíðuni www.gigtforeningen.dk

Ráðini til kvinnur við barn og øll onnur er at eta fruktir og grønt fleiri ferðir um dagin.

Et eisini fisk og viðskera úr fiski fleiri ferðir um vikuna. Gloym ikki at eta epli, rís ella pasta og groft breyð hvønn dag.

Mælt verður til at ansa eftir sukuri, serliga sodavatni, góðgæti og køkum. Best er at eta lítið feitt og soleiðis at ansa eftir mjólkarvørum og kjøtvørum.

Tú eigur at eta fjølbroytt og at varðveita normalvektina.

Ráðini eru eisini at slökkja tosta við vatni - og at røra teg í minsta lagi 30 minuttir um dagin.

vilmund@sosialurin.fo