

HEILSA



Ergo vælvera frystir feitt - Nú hevur Ergo Vælvera í Havn keypt sær tól sum kann frysta feitt burtur hjá kvinnum og monnum. Talan er um viðgerðina, sum verður rópt CoolSculpting, og sum eisini er egnað til fólk, ið ikki viga ov nógv, men sum hava trupulleikar við feittdepotum í kroppinum

Kostur og minkandi barnsburðartal

Danmark er millum londini í Evropa, sum hevur minst av seleninnihaldi í matinum. Selen er eitt týdningarmikið evnið, sum júst hevur ávirkan á sáðgóðskuna hjá monnum

Vilmund Jacobsen

Hevur fœði nakað við minkandi barnatal í Danmark at gera? Tað er ein spurningur, sum danir seta sær, nú barnsburðartalið er tað lægsta í 20 ár. Haraftrat kemur, at tíggjuna hvørt barn, sum fœtt verður í Danmark, er eitt úrslit av ísáðing - ella tí, sum danir rópa "kunstig befrugting". Hetta hevur fingið ávaringar-klokkurnar at ringja hjá eini røð av donskum politikarum.

Dýr loysn
Loysnirnar við eftirgjørdari ísáðing eru bæði kostnaðarmiklar, og tær eru ikki nøkur trygd fyri, at stork-urin kemur á vitjan. Sambært kanning, sum danska Heilsustýrið kunngjórði í 2012, vóru tað bert 14% av eftirgjørdari ísáðing, sum førdu til familjувækstur.

Hvør er kosturin?
Ein spurningur, sum hevur tikið seg upp, tá ræður um, hvussu gitingarfør foreldur eru, er kosturin. Danmark er millum londini í Evropa, sum hevur minst av seleninnihaldi í matinum. Selen er eitt týdningarmikið evnið, sum júst hevur ávirkan á sáðgóðskuna hjá monnum.

Betri sáðgóðsku
Í 1988 almannakunngjórði skotski granskarin, Alan Mac Pherson, eina kanning sum vísti, at tá menn við minkandi sáðgóðsku fingtu tilskot við selen, hevði hetta ávirkan á fleiri økjum. Eitt nú minkaði talið av vanskaptum sáðkyknum, sum ikki



Kosturin hevur stóran týdning, tá ræður um gitingarførið

kunnu "svimja" á vanligan hátt og tí ikki eru fruktbarar. Eisini sást, at tilskot við selen gjórði, at 11% fleiri menn kundu gerast pápar. Tað er ikki talið av sáðkyknum, men neyvari góðskan í

sáðkyknunum, sum er avgerandi fyri gitingarførið. **Ávirkan av eiturei** Í gerandisdegnum vera fólk útsett fyri eini røð av umhvørvisreitri, sum

vit anda í okkum, fáa í okkum við fœðini ella á annan hátt. Talan er eitt nú um tungmetall sum cadmium og kiksilvur, sum bæði ávirka gitingarføri, vøkstur og menning. Kelda: helse.dks

Heilsugóðar og mettandi nøtur Smyr banan á húðina



Vilmund Jacobsen
Tær eru lekrar, og tær eru ógvuliga heilsugóðar. Sambært nýggjari kanning eru mandlur ella nøtur eisini vælegnaðar til at halda svongdini burtur, samstundis sum tær ikki eru fitandi, tá saman um kemur. Tað ræður um at eta umleið 30 mandlur ella nøtur um dagin. Hóast hesar hava einar 150 kaloriur tilsamans, merkir tað ikki, at tú fært fleiri kaloriur enn annars gjøgnum dagin. Við sínum heilsugóða feitti, proteinum og fiprum geva mandlur og nøtur tær kensluna av, at tú ikki líður svongd. Kelda: sundhed.dk

Tað er gott fyri húðina at morla banan og sólblómuolju saman og smyrja á húðina

Vilmund Jacobsen
Tað týdningarmiklasta fyri húðina er, at húðin fær nóg mikið av fukti ella vætu. Turr húð sær trist og døpur út og gerst skjótari rukkut enn annars. Maskan, sum øll kunnu gera sær við einari banan, heldur upp á vætuna og gevur húðini nógva kalium og góðar feittsýrur. Soleiðis kanst tú gera, um tú vilt royna hetta. Tú brúkar eina búna banan og tvær spisiskeiðir við sólblómuolju. Bananin verður skorin í tvey, og tú kanst eta ta einu helvtina. Hina



Morla banan og sólblómuolju saman og smyr á títt reina og turra andlit. Tað gevur húðini nógva kalium og góðar feittsýrur

helvtina sker tú í stykkir og koyrir í eina hvirlu saman við sólblómuolju. Tað ber eisini til at morla bananina saman við oljuni við einum gaffli. Tá "blandingin" er liðug, smyr tú hana á reinu og turru húðina

og letur blandingina sita á húðini í einar 20 minuttir. Tá lötan er farin, skolar tú alt av aftur við lunkaðum vatni og turkar tær um andlitið. Kelda: iform.dk