

HEILSA

Ert tú til steðar? Her eru nøkur tekin um, at tú ikki ert til steðar 1) Tú lurtar ikki eftir, tá onnur tosa við teg, 2) Tú spyrt fleiri ferðir um tað sama, 3) Tú gloymir, t.d. lyklar, mappu og fartelefon, 4) Tú fert úr einum rúmi í eitt annað - og gloymir, hvat tú skuldi heinta og 5) Tú klemmar og mussar tín maka, uttan at tú merkir nakað.

Er neyðugt at kenna sítt kolesteroltal?

Kolesterol er feittevni, sum bæði verður gjørt náttúrliga í livrini og sum likamið ger úr tí mati, vit eta. Hetta er ein týdningarmikil partur í byggingini av kyknum, og kolesterol hevur eisini stóran týdning fyri okkara hormonir. Hinvegin hevur kolesterol eisini sína ávirkan á æðrakálking

Vilmund Jacobsen

Kolesterol hongur saman við hjartasjúkum. Hjartasjúklingar skulu ansa sera væl eftir innihaldinum av kolesteroli í blóðinum. Sama er ikki altíð galdandi fyri frísk fólk, sum gjarna vilja byrgja upp fyri hjartasjúkum.

Á heimasíðuni www.helse.dk verður greitt frá, hvat tú skalt brúka títt kolesteroltal til.

Lívið er fult av tølum, sum tú eigur at kenna. Sum barn leggur tú størsta dentin á at minnast aldur ella húsanummar. Við árunum mennist vitanin um tøl sum eitt nú p-tal, nummarspjøldur, upplatingartíðir - og, tá tú so fert um tey 40 - fert tú at hugsa um títt kolesteroltal.

Feittevnið kolesterol ferðast við blóðinum alla tíðina. Ein partur av kolesterolinum

stavar frá tí, tú etur. Ein annan part framleiðir tín egna livur. Hetta hevur stóran týdning í mun til tína sodning.

Tá kolesterol setir seg fast í æðrunum, megna blóðkyknurnar ikki at fáa tað burtur aftur. Tá ein deyðiligur blóðtøppur verður kannaður, er hann næstan altíð ein upp-rúgving av kolesteroli.

Sterkur heilivágur

Hjartasjúklingar eru í stórum vanda fyri nýggjum hjartatrupulleikum, og tí er læknávisundin ógvuliga fegin um viðgerðirnar við heilivágnum, sum undir einum gongur undir heitinum "statinur". Statinur - har "simvastatin" er tað mest vanligi - minskar effektivt um nógðina av kolesteroli í blóðinum hjá flestu menniskjum. Hjá sjúklingum

við hjartatrupulleikum merkir heilivágurin beinleiðis, at mannlív kunnu bjargast.

Høg kolesteroltøl kunnu eisini vera ein vandi hjá fólki, sum enn ikki eru rakt av hjartasjúkum, og tí verður heilivágur - sum fyribyrging - eisini latin móti ov høgum kolesterolvirðum.

Allur heilivágur hevur hjáárin. Hesum slepst ikki undan. Soleiðis er eisini við heilivági, sum hevur til endamál at minka um kolesterol í blóðinum.

Hjáárin knýtt at heilivági móti ov høgum kolesteroli eru eitt nú vøddapína ella troyttleiki. Tí er eisini javnan umrøða í miðlunum um nýtslu av hesum heilivági, og her sæst mangan, at rættiliga langt kann vera millum sjónarmiðini hjá serfrøðingum innan heilivág.

Tað eru eisini tey, sum føra fram, at frísk fólk byrgja best upp fyri sjúkum við at eta heilsugott, iðka og lata vera við at roykja. Men, hesi somu - frísku fólkin - kunnu eisini taka eina tablett, sum heldur innihaldinum av kolesteroli niðri.

Hvat er kolsterol?

Kolesterol er eitt feittevni, sum bæði verður gjørt náttúrliga í livrini og sum likamið ger úr tí mati, vit eta. Kolesterol er ein týdningar-



Allur heilivágur hevur hjáárin, og soleiðis er eisini við heilivági, sum hevur til endamál at minka um kolesterol í blóðinum

mikil partur í byggingini av kyknum, og kolesterol hevur eisini stóran týdning fyri okkara hormonir.

Kolesterol verður flutt runt í organismuni, knýtt at ymiskum proteinum, men kolesterol hevur eisini sína ávirkan á æðrakálking.

Kolesterol verður býtt upp í tvey sløg - LDL (Low Density Lipoprotein) og HDL (High Density Lipoprotein).

LDL verður lýst sum tað mest skaðiliga av hesum báð-

um sløgum, meðan HDL ikki er skaðiligt. Lutfallið millum kolesterol-sløgini hevur týdning fyri æðrakálking og blóðtøppar.

Innihaldið í kolesterol-tølunum fevnir eisini um eitt restprodukt, tá LDL og HDL er skilt burturúr. Restproduktið, sum verður rópt VLDL (Very Low Density Lipoprotein), inniheldur - aftrat kolesteroli - eisini vanligt feitt í blóðinum, rópt triglycerid. Tað er tí ástøðið

hjá summum, at triglycerid saman við "det grusomme kolesterol", sum VLDL eisini verður rópt, er hin mest vandamikli parturin av feittevnum.

Onkur granskingarúrslit vísa á, at HDL als ikki er so gagnligt, sum nógv hava hildið, men at hetta bert er eitt tekin um, at nógðin av "det grusomme kolesterol" er lág.

Kelda: helse.dk

Slepp tær av við strongd

Um tú andar djúpt og róligt - bara tríggar ferðir - so ert tú ikki strongd/-ur meira

Vilmund Jacobsen

At anda djúpt gevur tær hvíld og ríkiligt av ilt til allan kroppin, soleiðis at tú betri fær nýggja orku. At venja seg við at anda djúpt, setur eisini lymfuskipanina í gongd, sum er við til at reinsa øll eiturevni úr blóðinum.

Tær nýtist ikki at ganga til joga ella taka nakað skeið fyri at læra teg andadráttsteknik. Máttin, tú ger hetta, er lættur, og ein og hvør kann læra tað:

- Set teg niður og lat eyguni aftur. Legg hendurnar á magan, soleiðis at tú kanst merkja, um tú andar nóg djúpt. Búkurin skal veksa, tá tú andar inn.
- Anda inn gjøgnum nøsina, meðan tú spakuliga telur upp í trý.
- Halt ondini, meðan tú spakuliga telur upp í trý.
- Anda spakuliga út, meðan tú telur upp í seks.

Í staðin fyri at telja upp í trý, kanst tú eisini telja upp í fyra, fimm ella meira. Tað er bara umráðandi at vita, at tú skalt brúka tvær ferðir so langa tíð at anda út, sum at anda inn.

Ger hetta í umleið fimm minuttir, og ger tað longri, um tú føllir, at tað er neyðugt.

Set teg niður, lat eyguni aftur, anda djúpt - og tel nøkur sekund inn og út

