

HEILSA



Neyt, sum ganga á lendi, ið er fátækt fyri selen og ikki fáa tilskot, fáa stundum veikar og deyðføddar kálvar, og viðhvørt kemur eingin eftirburður, eins og immunverjan virknar

Trot á selen í økologiskum landbúnaði

Tað eru nógvar góðar orsøkir til at velja økologiskar vørur. Ein orsøk er, at økologisku djórini hava tað betri, og her eru ongar gen-manipuleraðar vørur. Onkur sigur, at smakkurin eisini er betri, men tað kunnu eisini vera trupulleikar við økologiskum vørum, eitt nú vantandi selen sum er lívsneyðugt

Vilmund Jacobsen

Seinnu árin er ein trupulleiki vordin alment kendur við økologiskum vørum. Trupulleikin er, at hesar vørur hava ov lítið av selen í sær.

Tað eru reglurnar fyri økologiskar grøði sum siga, at sporevni sum eitt nú kali-um og selen ikki skulu í jørðina. Í staðin verður "grøn" tæðing og tæðing frá húsdjórum annars brúkt til at geva eyka føðsluevni til jørðina.

Men, selen er eitt grundevni sum ikki endurskapast í jørðini.

Neyðugt við selen

- Um øll tæðing í økologiskari grøði stavar frá djórum, stavar tæðingin samstundis frá somu jørð, sum tæðað verður. Tá grøðin veksur upp aftur, minka føðsluevnini í jørðini, og vandi er fyri útpíning av jørðini.

www.helse.dk skrivur, at brúkarar, sum eru ógvuliga bevístir økologiskt - og vege-

tarar - eiga at ansa væl eftir, at trot ikki verður á selen.

Neyt, sum ganga á lendi, ið er fátækt fyri selen og ikki fáa tilskot, fáa stundum veikar og deyðføddar kálvar, og viðhvørt kemur eingin eftirburður, eins og immunverjan virknar.

Loyvt er tó at tilseta ólívrunnið selen til økologiskt fóður.

Lambskjót og selen

Í greinini í www.helse.dk verður víst til eina kvinnu,

Imréné Kocsis í Ungarn, sum saman við manni sínum búði úti á landinum. Her livdu tey sum fulltíðar seyðahirðar og ótu ofta lambskjót. Hon kendi beinanvegin árinini, tá kriotúrini fingur ov lítið av seleni.

- Í slíkum føri góvu vit djórunum sprottu við selen.

Hon sigur, tá tey fluttu inn til býin, fekk hon trupulleikar við heilsuni.

- Tá gekk upp fyri mær, at eg ikki fekk nóg mikið av selen, tí eg ikki hevði etið

lambskjót í meira enn átta ár. Men, tá fylgdi eg somu "uppskrift", sum eg hevði brúkt í samband við seyðin. Eg keypti nakrar selen-tablettir, og tær virkaðu fantastiskar. Eftir stuttari tíð misti eg ikki meira hár, mínar neglir gjørdust ikki so broysknar longur, og liðabrunin bleiv burtur.

Um selen

Selen er eitt grundevni, sum er lívsneyðugt fyri menniskju og djór, men selen er ikki

neyðugt hjá plantum.

Nóg mikið av selen í mati er avgerandi fyri eitt nú vøddar, immunverju, hár, neglur og nøringarevni.

Skarn í brævbjálva

Tey næstu fyra árin fáa allir danir í aldrinum 50-74 ár møguleikan at senda skarn í postaðum brævbjálva til tess at staðfesta, um viðkomandi hevur tarmkrabba

Vilmund Jacobsen

Ert tú í aldrinum millum 50 og 74 ár, ert tú eisini í málbólkinum hjá einum nýggjum og fyrirbyggjandi tiltaki í Danmark, sum í góðari tíð skal staðfesta møguligar tilburðir av krabba í tarminum.

Tær fimm regiónirnar í Danmark fara tey næstu fyra árin at venda sær til

øll í aldursbólkinum 50-74 ár, soleiðis at hesi við einum svar-brævbjálva kunnu senda inn eina "skarnroynd" til kanningar. Málið er at umgangast ein part av teimum deyðsføllum, sum tarmkrabbi á hvørjum ári hevur við sær.

Tað er upp til ein og hvønn, um viðkomandi vil luttaka í kanningini, men í Danmark verður vónað,

at seks av hvørjum tíggu vilja luttaka. Øll, sum eru í hesum aldursbólki, eru av sær sjálvum tilmeldaði kanningini, men samstundis er gjørt eitt skjal, har fólk kunnu tilmelda - ella frámelda - seg.

Á www.sundhed.dk, har meira er at lesa um hesa kanning, ber eisini til at frámelda ella útskjóta kanningina og tey, sum gera tað,

áðrenn brævbjálvin verður sendur út, spara eisini heilsuverkinum tað, sum sendingin kostar.

Kenda: www.sundhed.dk

Søgan sigur einki um, hvussu tað verður at vera postmaður, tá danska kanningin verður reist á fótur