

HEILSA

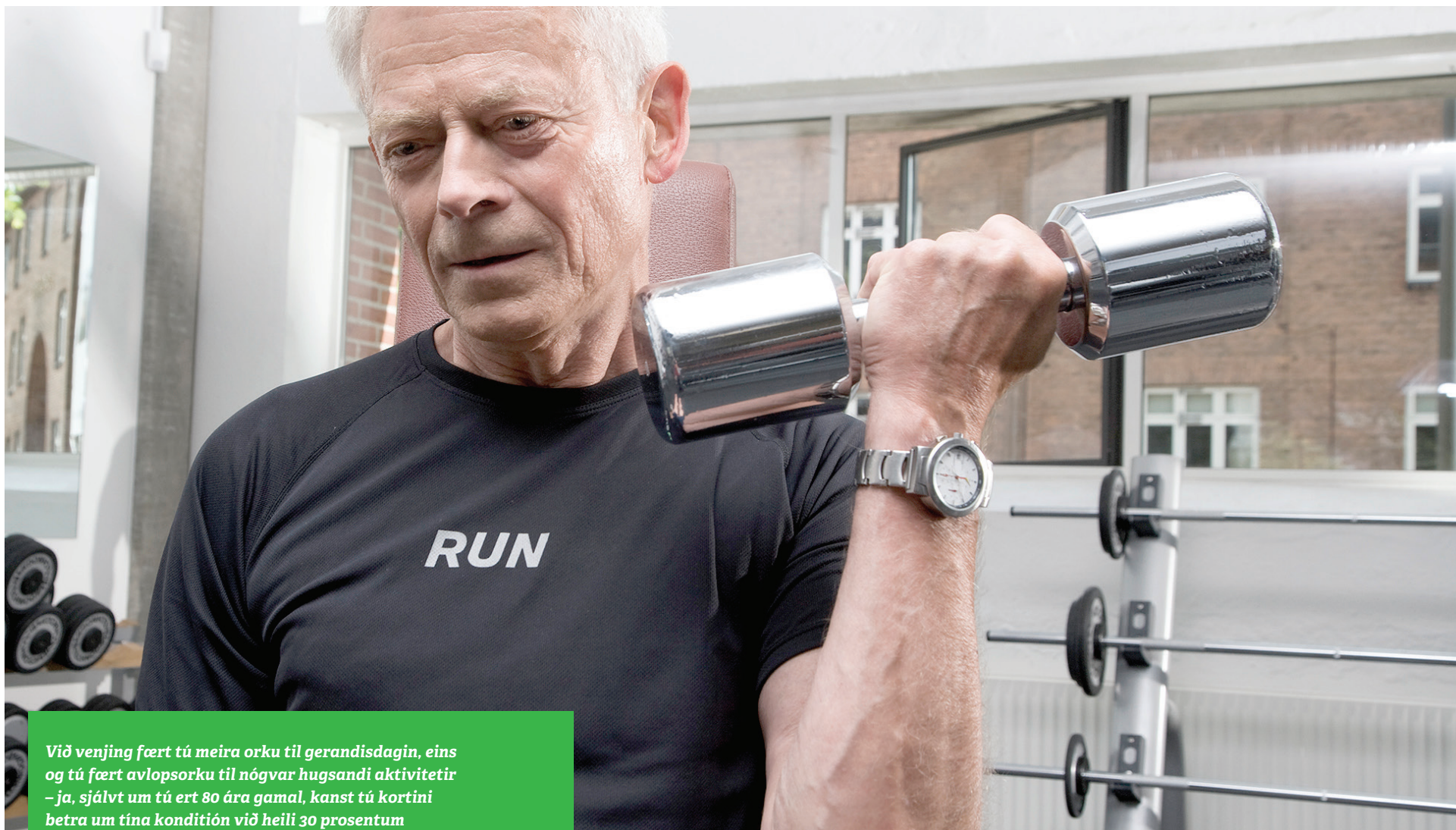
Lívfrøði og sálarfrøði

Maður við krími uppførir seg, sum hann er deyðanum nær, men í mun til kvinnu gremur hann seg helst ikki um álvarsama sjúku, sum kann kosta honum lívið. Í so máta er stórir munur á kvinnum og monnum. Kvinnur liva longri enn menn, og títtleikin av ávísam lívsstílsjúkum er størri millum menn enn kvinnur. Deyðstíttleikin millum menn, sum fáa staðfest onkra av hesum sjúkum, er eisini størri enn millum kvinnur. Orsøkin er als ikki bara lívfrøðilig. Í staðin skulu vit venda eygunum móti mentan og sálarfrøði sum ger, at menn og kvinnur ikki látast og reagera eins. Kelda: www.helse.dk



Tað loysir seg altíð at venja

Tín styrki og konditiún viknar við árunum, um tú einki ger við tað. Tú kanst læra at »testa« teg sjálvan og síggja, hvussu tín fysiska støða er, og tú kanst eisini læra um viðurkendar venjingarhættir, ið hjálpa tær at halda teg í sving



Við venjing færst tú meira orku til gerandisdagin, eins og tú færst avlopsorku til nógvar hugsandi aktivitetir – ja, sjálvt um tú ert 80 ára gamal, kanst tú kortini betra um tína konditiún við heili 30 prosentum

Vilmund Jacobsen

So hvørt, sum tú eldist, gerst líkam-ið so líðandi veikari, ár fyri ár.

Hetta liggur líka sum í lógar-innar náttúru. Syrgja vit ikki fyri at halda okkum líkamliga í sving, viknar likamið skjótari.

Men, vísundin hevur víst, at tað við venjing ber til at varðveita ein sterkan kropp langt upp í árin. Við fysiskum aktiviteti kann vøddastyrkin, konditiúnin, javnvágin og funktiónsevnini betrast – eisini hjá fólki, sum eru komin langt upp í árin.

Tvey týðningarmikil fakta um kroppin eru vøddastyrki og konditiún.

Vøddastyrki

Vøddastyrkin sigur, hvussu sterkur

tú ert, eitt nú í tínum lærvøddum.

Venur tú ikki vøddarnar, gerst tú við tíðini veikur og fær trupul-leikar við at iðka ítrótt, ganga í fjøllum – og kanska bara við at bera innkeypsposan heim úr handlinum.

Styrkin í vøddunum er eitt nú treytað av, hvussu nógvar – og stórar – vøddatægrirnar eru.

Frá tí, at tú ert fimti ár, er vænt-andi, at tú missir umleið eitt prosent av vøddamongdini um árið. Hetta ljóðar kanska ikki so nóg, men gerst tú t.d. 80 ára gamal, hevur tú í slíkum aldri mist 30 prosent av vøddamongdini. Ert tú serliga latur av lyndi, missir tú kanska heili 50 prosent!

Samstundis, sum tín vøddamongd so líðandi minkar, missir tú samstundis burtur av tíni styrki – ja, tú missir umleið hált annað

prosent um árið frá tí, at tú ert 65 ára gamal. Tað merkir, at tú hevur mist meira enn 20 prosent av tíni styrki, tá tú fyllir 80 ár.

Konditiúnin

Konditiúnin lýsir evnini hjá kropp-inum at taka upp ilt um lunguni og lýsir evnini hjá likaminum at brúka iltina í ymisku likamslutunum.

Samstundis, sum tú gerst eldri, verður konditiúnin verri. Orsøkin er eitt nú, at pumpuvirksemið í hjartanum minkar, æðrar gerast forkálkaðar, og vøddamongdin minkar. Aðrar orsøkir kunnu eisini gera seg galdandi.

Mett verður, at konditiúnin minkar við umleið einari helvt frá tí, at tú ert 20 ára gamal, til tú ert 80-90 ára gamal.

Úrslitið er, at tær kemur at vanta

orku til tey vanligu gerandistingini sum eitt nú at ganga, ganga upp trappur, súkkla og í heila tikið at halda teg aktivan við tí, tú heldur gevur meining í lívinum.

Koyr á!

Tað positiva er, at tú kanst minka munandi um tær avmarkingar, ið standast av, at tú eldist – og loysnin er regluliga at iðka motiún.

Ert tú fysiskt aktivur í einar 30 minuttir um dagin, minkar tú faktiskt um vandan fyri hjartasjúk-um og øðrum deyðsorsøkum við eini 30 prosentum. Venjur tú enn meira, verður effektin av venjingini enn størri.

Tey, sum eru kropsliga aktiv, hava eina størri vøddamongd, sterkari beinagrind, betri javnvág og eru í minni vanda fyri brotum á

beinagrind.

Við at styrkivenja tíni vøddar, kanst tú byggja upp ein "reserva" og soleiðis byrgja uppfyri, at vøddarnir minka.

Fólk, sum eru 60 ár ella eldri, kunnu økja vøddamongdina við eini 45 prosentum, eins og tey kunnu økja vøddastyrkina og menna úthaldni við millum 25 og 100 prosentum eftir venjing bert í einar 8-12 vikur.

Við venjing færst tú meira orku til gerandisdagin, eins og tú færst avlopsorku til nógvar hugsandi aktivitetir – ja, sjálvt um tú ert 80 ára gamal, kanst tú kortini betra um tína konditiún við heili 30 prosentum.

Meira er at lesa um hesi viður-skifti á www.helse.dk

Kelda: www.helse.dk