

HEILSA



Ítøkilig mál - ella dreyamar

Hvat hevur tú, sum tú kanst vera errin av? Ikki hugsu um alt, tú ikki dugir og ikki eigur. Hugsu heldur um alt tað, tú dugir, alt tað, tú eigur og alt tað, tú kanst. At vera errin er avgerandi, um tú livur í javnvág við teg sjálvan og títt umhvørvi. Hvør er tú um 10 ár? Brúka nakrar fáar minuttir at hugsu um, hvussu tú ynskir at liva um 10 ár. Hvar býr tú? Hvørju menniskju eru rundan um teg? Hvørji mál hevur tú nátt? Hvat hugsar tú um framtíðina - hugsar tú um dreyamar ella ítøkilig mál? At ímynda sær, hvussu tingini fara at verða, ger tað nógv lættari fyri teg at gera ein dreyam til veruleika.

Kelda: www.fegin.fo

Hvat er serstakt við magnesium?

– Tað besta, sum kann sigast um magnesium er, at tað ikki kann skaða nakað at royna tað í eina tíð, tí tað er ikki vandamikið. Tú fært næstan ikki ov nógv av evninum, tí tað hvørvur aftur úr likaminum, sigur professarin, Rigmor Jensen

Vilmund Jacobsen

Magnesium er ofta meira týðandi fyri eitt nú vøddar, nervar og beinagrind og eisini móti høvuðpínu enn kalsium, sjálvt um bæði eru týðandi miniralir.

Eitt veksandi tal av dønum – og froyingum við – sum líða av afturvendandi høvuðpínu og migrenu, taka nú magnesium til tess at byrgja uppfyri og lekja pínu. Eisini donsk bløð og tíðindastovur hava greitt frá skjótt veksandi áhuganum fyri magnesium, og tað eru eisini læknar, ið viðurkenna, at ein magnesium-blanding kann hava ein positivan virknað.

Nakað er granskað í magnesium, og tað eru kanningar sum vísa, at evnið kann hjálpa móti høvuðpínu og migrenu. At hjálp er at heinta við hesum, hongur saman við, at evnið hevur eina ávirkan á vødda- og nervafunktionirnar. Eisini hevur magnesium ein virknað sum kann lækka um blóðtrýstið, og tað kann eisini hava sín týðning.

Móti sinadrátti

Nógv taka magnesium móti afturvendandi krampum í vøddum í tjúkkunum og aðrastaðni.

Magnesium hevur eisini týðning innan hjartafrøði, har evnið verður brúkt til at stabilisera hjarta-rútmuna hjá fólki við rútmuórøggi í hjartavøddalagnum.



– Magnesium er ein ógvuliga týðningarmikil miniral, sum nógv fáa ov lítið av.

Tað sigur ein av leiðandi magnesium-serfrøðingunum, Jürgen Vormann, sum er týskur føðslugranskari og professari í biokemi

Evropeiska Matvørutrygdarráðið (EFSA) hevur alment viðurkent, at magnesium viðvirkar til eina »normala« vødda- og nervafunktion.

Leitar tú eftir vísundaligum prógvum um fyrirbygjandi og lekjandi virknað við magnesium móti høvuðspínu og migrenu finnur tú nógvir kanningar sum staðfesta ein samanhang.

Men, talan er tó ikki um haldgóð prógv í so máta.

Leiðarin hjá Dansk Hovedpine-center á Ríkissjúkrahúsinum og Glostrup Hospitali, professarin Rigmor Jensen, segði herfyri við danska blaðið, Politiken:

»Tað besta, sum kann sigast um evnið (magnesium) er, at tað ikki kann skaða at royna tað í eina tíð, tí evnið er ikki vandamikið. Tú fært næstan ikki ov nógv av evninum, tí tað hvørvur úr aftur likaminum...«

Likamið upptekur tó ikki øll sløg av magnesium líka væl, og tað eru brúkararnir ofta ikki greiðir yvir.

Skal aktiva evnið kunna gera nakra nyttu í likaminum, har tað fer inn í fleiri enn 300 ymiskar kveikigerðir, skal evnið kunna upptakast í sodningini. Nøkur sløg av magnesium hava víst seg at vera væl uppløysilig, eitt nú sløgini, ið kallast magnesiumacetat og magnesiumcarbonat.

Óalmenn vatnroynd

Tað finst ein óalmenn »vatnglasroynd«, sum byggir á, at tú koyrir eina magnesium-tablett í eitt glas av vatni og bíðar í nakrar minuttir. Uppløysist tablettin, er hugsandi, at likamið eisini upptekur hana. Um tablettin uppløysist í vanligum vatni, er víst, at hon eisini uppløysist í magasýru. Hinvegin eru

tað fleiri tablettir, sum sjálvt eftir tímar og dagar í vatnglasi ikki uppløysast. Tú kanst ikki vænta tær nakað serligt úrslit av slíkum tablettum.

– Magnesium er ein ógvuliga týðningarmikil miniral, sum nógv fáa ov lítið av.

Tað sigur ein av leiðandi magnesium-serfrøðingunum, Jürgen Vormann, sum er týskur føðslugranskari og professari í biokemi. Sambært honum er magnesinum – undantikið D-vitaminir – tað føðsluevni, sum serliga vantar okkum her í vesturheiminum. Hann heldur uppá, at umleið triði hvør týskari fær ov lítið av magnesium og heldur, at tølini fyri skandinavir helst eru á leið tey somu sum tey týsku, tí vit liva umleið á sama hátt.

Jürgen vísir á tvær orsøkir til, at okkum vantar magnesium. Tann

eina er, at vit eta ov lítið av nøtum, fullkorni, grønmæti og kjarnum. Hin er okkara stóra nýtsla av heilivági, sum veksur um tørvin á magnesium í likaminum. Sløg av heilivági, sum gera, at tørvurin á magnesium veksur, eru eitt nú heilivágur fyri blóðtrýst og diabetes-heilivágur.

Jürgen Vormann sigur, at magnesium kanska er týðningarmiklasta miniral fyri kyknurnar.

– Magnesium arbeidir tætt saman við ATP, sum er løðandi kemiska orkukeldan hjá kyknunum. Hetta merkir, at magnesium er blandað uppí alla ta tilgongd, sum er í kroppinum - og soleiðis eisini upp í vøddakrepping og nervainnskot, sigur Jürgen Vormann.

Kelda: www.helse.dk

