

HEILSA

Nøkur góð kostráð

Ráðini eru at eta fjølbroyttan kost, tó ikki ov nógv, og at vera líkamliga aktivur. At eta fruktir, nógv grønmeti, fisk og grovt breyð er gott. Tá tú etur kjøt og kjøtviðskera er umráðandi at velja soltið kjøt. Tú eigur eisini at velja soltnar mjólkavørur og eta minni av mettaðum feitti. Mælt verður til at eta mat við minni salti, minni sukuri - og at drekka vatn. - Eitt gott bótarevni er lycopen, ið er reyða litevni, sum eitt nú er í tomatum, reyðari greypfrukt og papaja-frukt, sigur kostráðgevin, Anne Wilhjem Ravn.

Kelda: www.netdoktor.dk



Eitt av teimum stuttligu — fýra av teimum grovu

– Tá vit síggja onnur menniskju, síggja vit eitt nú á húðini, hvussu gomul tey eru og í fleiri
førum eisini, hvussu fólk hava tað, sigur kostráðgevin, Anne Wilhjem Ravn

Vilmund Jacobsen

»Eitt av teimum stuttligu - fýra av teimum grovu...«

Soleiðis sigur kostráðgevin á Århus Universitetssjúkrahúsi, Anne Wilhjem Ravn.

Netsíðan - www.netdoktor.dk - hevur skift orð við hana um, hvønn týðning kostur hevur fyri húðina.

Húðin er eins og nýru og tarmar ein líkamslutur, sum útskilir ótørv ella avfallsevni. Men, hetta er eisini ein gongd, sum vit sjálvi kunnu ávirka við kosti.

Eitt – og so fýra

Anne Wilhjem Ravn mælir ikki til, at vit skulu halda okkum til harðar kurir. Í staðin vísir hon á, at okkara húð eins og restin av kroppinum er ógvuliga tengd at skiftandi heilsugóðum kosti, eitt nú frukt, grønmeti, grovbreyði, fiski og nøtum.

– Heilsugóður og skiftandi kostur er týðningarmikil, og fyri mitt egna viðkomandi skal pláss eisini vera til nakað av tí, vit gjarna vilja eta. Mitt motto er tí: »Eitt av teimum stuttligu



– Sum tíðin gongur, og árinu leggjast til, verður tað truplari hjá húðkyknunum at umvæla og endurskapa seg, sigur kostráðgevin, Anne Wilhjem Ravn

húðarlit. Góð føðsla viðvirkar til, at húðin fær ein móguleika at væla um skaðar og endurbyggja seg, sigur Anne Wilhjem Ravn.

Hon sigur, at vánaligur kostur yvir longri tíð kann vísa seg í grovpoknutari, slakari og troyttari húð. Serliga húðin hjá kvinnu, sum er finari enn húðin hjá monnum, er meira nærtikin.

At eldast við yndi

Sum líkamslutur er húðin før fyri at viðlíkahalda seg sjálva gjøgnum ein mansaldur, men hvussu ber tað so til, at nøkur fólk skjótari síggja eldri út?

– Treytað av arvaeginleikum, har nøkur eru hepnari enn onnur, er evnini hjá húðini at endurbyggja seg ymisk. Hvussu góð hesi evni eru at endurbyggja eitt nú skaddar kyknur, hongur eisini saman við føðslustøðuni og góðum blóðrenslí. Eins og allar aðrar kyknur, fáa kyknurnar í húðini eisini sína ilt og síni føðsluevni gjøgnum blóðið.

Húð og royking

Anne Wilhjem Ravn vísir á, at sum tíðin gongur, og árinu leggjast til, verður tað truplari hjá húðkyknunum at umvæla og endurskapa seg. Tá vit roykja, økir roykingin eisini um skaðar í blóðæðrunum.

– Elastisku fíprurnar og stuðulsfíprurnar í húðini, kollagen og elastin, sum geva húðini sína styrki og smidleika, oyðileggjast skjótari, tá tú roykir, og hetta gevur rukkuta, troytta og leysa húð.

Kostráðgevin leggur aftrat, at sól, dálking og vantandi svøvnur hava eisini sína ávirkan á húðina. Tó er ymiskt, hvussu stór ávirkanin er á einstaka persónin.

Kelda: www.netdoktor.dk

– fýra av teimum grovu...«, sigur hon.

Anne Wilhjem Ravn vísir á almennu kostráðini – »et soltið, et grovbreyð, et frukt og nógv grønmeti«, og hon leggur aftrat – »drek vatn«.

– Eg plagi at rópa vatn fyri »flutningsgøgnina« hjá kroppinum. Tað merkir, at vit sjálvi kunnu gera nakað við at hjálpa ótørvinum – avfallsevnum – ávegis úr kroppinum.

Húðin sum slatrivætti

Í gerandisdegnum hugsa ivaleyst tey fæstu um húðina sum líkamslut, ið útskilir ótørv. Í staðin er meira fokus á, hvussu

húðin sær út. Hetta er eisini náttúrligt, tí vit síggja húðina hvørja ferð, vit hyggja í spegilin – og tá vit síggja onnur menniskju.

Kostráðgevin vísir á, at tá vit síggja onnur menniskju, síggja vit eitt nú á húðini, hvussu gomul tey eru og í fleiri førum eisini, hvussu fólk hava tað. Vit kenna útsøgnina: »Hon sá gott út...« – ella »hann var gráur í høvðinum...«

Hvussu hongur hetta so saman við kostinum?

– Tá vit fáa álvarsliga sjúk fólk inn á deildina, sum eru øskugrá í húðini, síggja vit, at tað gráa í húðini kann betrast yvir nakrar mánaðir. Tá hesi gerast betri fyri og hava fingið matarlyst og orkuna aftur, fáa tey eisini ein annan

