

Nógv hava samband við læknan



Seinastu 12 mánaðirnar hava 76 prosent av teimum spurdu í Fólkaheilsukanningini verið hjá komm-unulækna. Uppgerðin vísir, at fleiri kvinnur enn menn hava verið hjá lækna seinasta árið. Ein partur av hesum hava fingið fyribygjandi heilsuráð um sína heilsu. 18,8% hava fingið ráð um at røra seg meira, 11,9% at fara aftur í vekt, 11,7% at taka tað meiri róligt og 7,7% at gevast at roykja.

Tey yngru og eldru røra seg minst



19 prosent av teimum spurdu í Fólkaheilsukanningini siga, at tey røra seg lítið og einki í frítíðini. Lutfalsliga eru tað í aldursbólkunum 18-24 ár og 75 ár og eldri, at tey flestu, sum røra seg lítið og einki, eru at finna. 53 prosent av teimum spurdu svaraðu, at tey ganga, súkkla ella takast við lætt urtagarðsarbeiði nakrar tímar um vikuna.

Heilsumyndugleikar mæla til, at vaksin fólk røra seg í minsta lagi 30 minuttir um dagin.

# Ímynda tær teg sunnari

**At ímynda sær, ella síggja nakað fyri sær, leysliga umsett frá fremmanda-orðinum »visualisera«, er ein háttur, sum verður brúktur til at fáa tað betur**

Hugsa tær til at fáa betur bara við at ímynda tær ávísa støðu øðrvísi?

Tað er júst tað, danska Irma Lauridsen hevur skrivað bókur um. Hon sigur seg altíð hava brúkt visualisering sum hátt at koma lættari ígjøgnum ymsar støður.

Ítróttarfolk á høgum støði og vinnulívsfolk brúka visualisering sum virkið amboð.

Tað góða við hesum háttinum er, at øll kunnu brúka hann, hann kostar onki og møguleikin er altíð til staðar.

Irma Lauridsen vil vera við, at hjálpast kann upp á trupulleikar av strongd, kropsmøði, pínu, angist, troyttum eygum og eisini svøvnloysi.

Niðan fyri eru fimm ymiskar venjingar, við hugskotum, hvussu tú kanst gera:

## Móti møði og pínu

**1** Ert tú móð ella hevur ilt í kroppinum, ímynda tær so brúsanði vatn, sum rennur ígjøgnum kroppin frá høvur til tå, bæði innani og uttaná. Hugsa ikki, at tað ber ikki til í veruleikanum, royn bara at halda fast í myndini og hygg at henni.

## Móti strongd

**2** Set ella legg til væl til rættis. Ímynda tær, at tú situr við sjóvarmálan. Tú ert einsamøll. Einastu ljóðini eru aldututl, lotið er mjúkt og tjøldrini láta. Tú kennir hitan frá sólini og hevur tað so deiligt. Halt fast í hesi kensluni so leingi tú vilt. Spakuliga merkir tú, hvussu strongdin lætnar.

## Móti angist

**3** Lat frið falla á teg, blunda og síggj fyri tær støðuna, sum ger teg bangna. Ímynda tær teg sjálva í hesi støðu, har fólk bíða eftir tær, og tú ert púra rólig. Ivast ella drálar tú, so bíða tey smílandi eftir tær. Ímynda tær, at tú hevur góða tíð, ert rólig og alt gongur júst sum tað skal. Halt fast í hesi mynd so leingi tú kanst, og hugsa hana fram aftur fleiri ferðir.

## Móti móðum eygum

**4** Hevur tú sitið leingi við telduna, ella tað sviður í eygunum, so er hendan venjingin góð: Blunda í nakrar minuttir. Ímynda tær at stórar, mjúkar kavaflykrur detta bleytt á eygnalokini, og at kavaflykrurnar kennast stillandi fyri eyguni og linna sviðan.

## Móti svøvnloysi

**5** Legg teg og lat frið fella á teg. Kenn friðin í øllum kroppinum. Ímynda tær ein blómuteig, ella ein urtagarð, sum tú kennir. Tú ert einsamøll og alt andar í friði. Tú hoyrir ljóðini frá mjúka lotinum og onkra flugu surra. Tað angar so væl frá blómumum rundan um teg. Tú veitst at skjótt setur sólin og kroppurin kennist tyngri. Skjótt svevur tú.

(Kelda: »Tænk dig til det hele« eftir Irma Lauridsen)



## Um Irmu Lauridsen

hevur givið út fleiri bókur, millum annað »Tænk dig til det hele, Visualisering – guide og ideer« og »Tænk det – skab det«. Meira fæst at vita á: [irmalauridsen.dk](http://irmalauridsen.dk)



## Juicemaskinur og blendarar

Tímir tú ikki at standa við hondpressaranum og kroysta saftina úr fruktunum, so fáast juicemaskinur og blendarar í nógvum ymskum sløgum og í øllum prísnum.

Brúkar tú blendara, so fært tú fruktkjøtið við, sum er gott fyri sodningina.

So hevur tú ikki rættiliga hug at eta nógv frukt, so kanst tú við at blenda ella pressa fruktin skjótt og lætt fáa størri mongd av frukt niðurum.



## Heilsugóðu bláberini

Veitst tú, at bláber innihalda nógv av antioxidantum, sum tálma holdinum at eldast?

