

Matvørur sum kunnu veksa um kynshugin

Um tú ikki hevur avlopsorku til tað kynsliga, eigur tú at velja út nakrar matvørur, sum tú kanst eta og sum stimbra um kynshugin

Vilmund Jacobsen

Danska heimasíðan - www.iform.dk - hevur nøkur ráð til fólk, sum sjáldan hava avlopsorku til tað kynsliga.

Heimasíðan veit at siga, at tað eru nakrar matvørur, sum veruliga kun- nu veksa um kynshugin.

Umframt at bananir eru heilsugóðar at eta, ávirkar fruktin eisini kynshugin.

Enzymið - ella kveikið - sum nevnist bromelain, fær kroppin at fram-leiða testosteron, og kanningar vísa, at kvinnur, sum hava ríkt kynslív, hava nógv testosteron í kroppinum.

Ostra - ella østers, sum danir rópa tað - økir eisini um kynshugin. Ostra er fylt við tveimum aminosýrum, D-asparaginsýru og N-Methyl-D-aspartati, sum seta ferð á kynshormonirnar hjá bæði kvinnum og mon-num.

Tann sevjuríka vatnmelónin víðkar blóðæðrarnar og betrar um blóðrenslid til kynslutirnar, og hetta ger, at kynshugurin økist.

Hvítleykur økir um blóðrenslid til kynslutirnar, og tað ger eitt - og bara eitt - glas av reyðvíni eisini.

Eisini asparges

Tað ljóðar kanska lógið, at aspargessuppa kann økja um hugin til kynsliga samveru. Í øllum førum er vist, at asparges veksur um fram-leiðsluna av hormoninum - histamini - í likaminum, og histamin er týd-ningarmikið fyri at náa "stjørnunum", ið vit so pent kunnu siga tað.

Danska heimasíðan veit eisini at siga, at roykurin av mandlum veksur um tráanina hjá kvinnum, og haraftrat eru mandlur fullar av heil-sugóðum feitti.

Fikur eru eins og ostra fyltar við aminosýrum, sum veksa um nøgdina av testosteron í likaminum, og hetta ger eisini, at kynshugurin veksur.

Tað eru nakrar matvørur, sum veruliga kunnu veksa um kynshugin hjá bæði kvinnum og monnum

Tá tunglyndi plágar teg

Alt eftir slag av heilivági, kunnu fólk í fyrstaðni fáa vaml ella gerast svimbul, og sum frá líður kunnu kynslig hjáárin vísa seg sum tvørrandi hugur og vantandi evni at nøktast kynsliga

Vilmund Jacobsen

Tunglyndi er ein vanlig og mikið útbreidd sálarsjúka. Umleið eitt út av seks fólkom stríðast við hetta sjúkufyribrigdið onkuntíð á sínari lívsleið. Hóast tunglyndi er rættiliga vanligt, ganga mong við kensluni av skuld og skomm.

Nøkur av sjúkueyðkennunum við tunglyndi eru -

- Vánaligt sjálsvirði
- Mótloys
- Vantandi orka
- Vantandi evni at hugsavna seg

Summi fólk við tunglyndi hava ilt við at røkja sítt arbeiði og at hava kenslur fyri sínum næstringum.

Summum tørva heilivág - alt eftir, hvussu trupult tundlyndi er. Umráðandi er at fylgja vegleiðingum, um tú tekur heilivág. Eisini er umráðandi at vita, at ikki ber til at bróta viðgerðina av frá degi til dags, um tú kennir teg frískan.

Tað kann koma aftur um brekku.

Passandi skamtan

Vanliga merkir hin tunglynti virknaðin av heilivágnum eftir viðgerð í fyra til seks vikur. Tað er týdningarmikið at hava í geyma, tá tú byrjar viðgerðina.



heilivágsnýtslu má gerast í samráð við lækna.

Ymisk hjáárin

Alt eftir slag av heilivági, kunnu fólk í fyrstaðni fáa vaml ella gerast svimbul, og sum frá líður kunnu kynslig hjáárin vísa seg sum tvørrandi hugur og vantandi evni at nøktast kynsliga.

Eins og við tunglyndi er trupulleiki við kynslívinum viðkvæmt og trupult evni at tosa um.

Trupulleiki við vektini kann eisini vera ein fylgja hjá ávísam sløgum av heilivági, og tí er umráðandi at ansa væl eftir og fylgja væl við.

Kelda: www.apotek.fo