

# A-SJEIKUR

## Skemtisøga og eitt preið um hvat tú kanst gera við restina av berunum

Einaferð var tað ein kona ið brukti ein heilan pakka av tranuberjum (ja, hatta var skemtisøgan, tí tað hendir ONGANTÍÐ! Uff, eg drap júst skemtisøguna við at forklára hana, ha?). Hahaha! Tey blíva BARA ikki uppi! Tað er avmarkað hvussu nógvar tranaberja-sjeikar eg klári at drekka. *Preið:* Tranuber smakka ógvuliga væl útyvir salat. Men tey eru rættuliga súr og bittur, so eitt sindur av søtum skal til. Tú kanst hita tey á pannuni eina løtu við eitt sindur av sukuri.

## Annað ið kanska, kanska ikki, hjálpur móti bløðrubruna

- 1. Drekki nógvatn** - Tað er forferdiligt at hava bløðrubruna, vilja pissa, og einki hava at pissa. Av! Millum annað tí er gott at drekka nógvatn. Harafturat sigst at vatnið kann skola bakteriurnar úr bløðruni. So um bløðrubrunin júst er byrjaður, ber møguliga til at sleppa undan at blíva ordiliga sjúk, við at skola út beinan vegin.
- 2. Pissa ofta** - Tað er týðningarmikið at pissa ofta. Gongur tú og heldur tær, so kunnu bakteriurnar, økjast í bløðruni, og brunin gerst verri. So sigst.
- 3. Hiti** - Hiti hjálpur uppá pinuna. Lat teg í einar stórar ullintar undirbuksir og hita eina hitapútu. Halt teg heita/n.
- 4. Ingifer te** - Ja, tað tykist sum um ingifer te er bótin uppá alt ilt. Ingifer virkar anti-inflamatoriskt. So verður tú troytt av at drekka tranaberja sjeik og vatn, so kanst tú fáa tær ein góðan kopp av ingifer te. Fekst ingifer, skorið í smáar bitar, og so heitt vatn útyvir.



## Hvat ljóðar lekkrast?

Tranaberja smoothie

Tranuberja mjúksopi

Tranaberja shake

Tranaberja sjeikur

Tað var hon við bløðrubrunanum, Rannvá (Í veruleikanum eitur hon ikki Rannvá. Eg gav henni dulnevni, tí eg visti ikki heilt um henni dāmði at eg skrivaði alment um henna bløðrubruna), sum eg fyrst hoyrði brúka orðið 'SJEIK' fyri shake/smoothie. Fitt. Stuttligt. Mær dámar tað bara væl.