



**Heilsa & lífsstíllur**  
maggi@sosialurin.fo



## Súrepli móti krabbameini

Í seinastu útgávu av blaðnum Journal of Agricultural and Food Chemistry er ein nýggj kanning, sum vísir sambandið millum tað at eta súrepli og vandan fyri krabbameini.

Granskarar við Cornell-universitetið vóru sera væl nøgdir við úrslitið av hesi kanning. Teir kannaðu rottur, sum fyrst høvdu fingið eitt evni, sum elvir til krabbameinssvullir. Síðan góvu teir nøkrum av rottunum súreplamos í trimum ymiskum nøgdum. Fyri menniskju svaraði nøgðin til, at tey ótu lutfalsliga eitt, trý ella seks súrepli um dagin. Hetta førði við sær at rottarnar fingið ávikavist 17, 39 og 44 prosent færri svullir, enn tær sum ikki ótu súreplamos.

Hesir granskararnir mæla fólk til at eta súrepli fyri at verja kroppin móti krabbameini. Teir halda at hesin virkningur kemur av, at súreplini innihalda antioksidant, ið forða fyri krabbameini við m.a. at arbeiða í móti reaktivum evnum í kroppinum. Evni ið annars kunnu vera krabbameinseinselvandi.

Ein onnur kanning, sum gekk fyri seg yvir 60 ár og fevndi um 3878 menn og kvinnur í Onglandi og Skotlandi, vísti, at tey sum ótu mest frukt sum børn fingi sjáldan krabbamein seinni í lívinum.

Kelda: Sunnhetsbladet

# Fastan kropp við nýggjari viðgerð

**Við eini nýggjari vøddaviðgerð ber nú til at stramma kroppin upp, har sum venjing ella klænkukurar ikki røkka. Nýggja tólið hjá Margee Dam á Klinik Rósan í Klaksvík kann hartil máta, hvussu nógv feittid í kroppinum er svunnið eftir viðgerðina**

## VØDDAVIÐGERÐ

Anna V. Ellingsgaard  
anna@sosialurin.fo  
Mynd: Bárður Lydersen

Fólk, ið hava klænka seg, hava minkað um ítróttarvenjingina ella kvinnur, ið hava átt, vita alt um, hvat

hetta kann gera við vøddarnar. Teir gerast linir og ofta mest sum kvapsutir, og tað er nærum ógjøriligt at simbra teir við vanligum vøddavenjingum. Men við nýggja Corpo 2 tólinum ber nú til at fáa tak á sjálvt teimu treiskastu vøddunum. Hvussu nógv viðgerðir brúk er fyri, veldst um, hvussu linir vøddarnir eru, men eftir 10 viðgerðir er tað heilt týðiligt, at kroppurin er vorðin bæði fastari og vakrari, sigur Margee Dam, kosmetolog og massørur

## Sjón fyri søgn

Hendan morgunin, vit stokka inn á gólvið í Rósan, liggur ein ung kvinna á briksini og fær vøddaviðgerð. Kvinnan greiðir frá, at tað seinastu mánaðirnar

er eydnast henni at missa rættiliga nógv kilo, men hon var ikki heilt nøgd allíkvæl.

- Eg hevði nátt ta vektina, eg ynskti, men húðin á afturpartinum og lørunum var framvegis leys, og tað sá also ikki serliga pent út. Eg royndi alskyns ymsar venjingar, men eg sá ongan mun. Til endan visti eg stutt seg ikki, hvat annað eg sjálv kundi gera, sigur kvinnan, sum eitt sindur av tilvild hoyrði um nýggju vøddaviðgerðina.

Eftir nakrar fáar viðgerðir byrjaðu fyrstu góðu úrslitini at vísa seg, og kvinnan greiðir frá, at hon beinanvegin føldi, at hetta var nakað heilt annað.

- Eg føli væl, at her hendir okkurt - vøddarnir blíva heitir, og tað er akkurát sum, at teir sitra,

sigur hon. Og vit fáa sjón fyri søgn, tí tað sæst týðiliga, hvussu ristingarnar fara undir húðini oman eftir lørunum.

## Avlopsfeittið drenað burtur

Samstundis, sum vøddarnir verða stimbraðir, verður avlopsfeittið drenað burtur. Tað ber enntá til at máta, hvussu nógv feittið er svunnið, ella hvar tað hevur flutt seg eftir viðgerðina, og hetta ger tað serliga hugaligt at halda fram. Margee Dam leggur tó áherðslu á, at hetta nýggja tólið ikki er nøkur klænkimaskina, sum kann tú kanst brúka í staðin fyri at royna at klænka. Vigar tú 10 til 20 kilo ov nógv, er tað fyrst ein heilsu- betri liviháttur, sum má til, áðrenn tú kanst fáa røttu

javnvágina í kroppin aftur.

Nýggja vøddaviðgerðin er eisini sera væl egnað til at fáa appelsinhúð burtur, at linna vøddapínu og fáa ferð aftur á blóðrenslid, um tú til dømis hevur sitandi arbeiði.

- Tað veldst um, hvønn tørv tú hevur, tí viðgerðin verður altíð lagað til tann einstaka, sigur Margee Dam, sum hevur holla vitan um viðgerðina og er fús at geva ráð og vegleiðing.

## Corpo 2 - elektroterapi



- Uppstrammar vøddar
- Ítróttarskaðar
- Lið og vødda pínu
- Setur gongd í blóðrenslid
- Setur gongd á feittbrenning
- Betrar um kropsholdning
- Viðgerð hovin bein
- Viðgerð - cellulite

Klinikk  
**RÓSAN**  
v/ Margee Dam  
Kosmetolog og massør  
Klaksvíksvegur 10  
FO-700 Klaksvík  
Tlf. 457566 & 225689