

Snýs út regluliga!

- tips í samband við krím

Heilsa & lívsstíllur
maggi@sosialurin.fo



Hetta er árstíðin, tá nógv ganga við krímsjúku. Eitt løgið fyrbrigdi er tað, at meðan nøkur so at siga ongantið fáa krím, eru tað onnur ið liggja við krími á hvørjum ári

KRÍM

Fyri summi kann krím og ein ring influensa verða ein álvarsligur trupulleiki við longri sjúkralegu, meðan onnur einans taka tað róligt heima í songini nakrar dagar.

Her eru 10 góð ráð í samband við krím og influensu:

- Tá vit leggjast við krími, skulu vit minnst til, at nøkur eyðkenni upp á sjúkuna eru fyri at hjálpa okkum,

sum t.d. fepur, ið er ein reaksjón frá kroppinum, og hostin, ið hjálpir til við at reinsa andaleiðina. Ti er ikki altíð neyðugt at taka heilivág, um ein hevur eitt sindur av fepri og hostar. Men um talan er um hogan pepur og turran hosta, sum irriterar slímhinnurnar, fæst okkurt fepurniðurstendi og hostalinnandi á apotekunum.

- Tað er týdningarmikið at snýsa út regluliga, ístaðin fyri at anda slímið inn aftur í nasagluggarnar.
- Um nösini er typt, ber til at reinsa kanalirnar við lunkaðum saltvatni. Ein væl umtókt uppskrift er at blanda eina teskeið av salti og ein knivsodd av bakipulvuri í ein dl. av vatni, sum síðan verður sroytað inn í nösina og

sleppur at renna út aftur. Ger hetta fleiri ferðir í báðar nasagluggarnar, fyri at loysa upp slím í nøsuni og kanalum til biholur og oyru.

- Saltvatn er ikke einans gott at sroyta inn í nösina, men eisini til at gurgla hálsin við. Til dæmis ber eisini til at gera sín egna "gurglemix" við sitróndjús, heitum vatni og honning. Hetta kann hjálpa sera væl, tá tað skriðar í hálsinum.
- Tann sum hevur krím, eigur at loysa sær at vera heima í nakrar dagar, halda seg heitan og sova nokk fyri at geva kroppinum møguleika fyri at vinna á bakteriumum.
- Ein koppur av heitum te er góður til at loysa upp í slímhinnunum, nösini og

hálsinum. Ella ein góðan toddy av heitum te ella sólbersaft við honning og reyðvíni.

- Um man t.d. ert linur í kongunumogtyptur í hævdi, kann vatndampur hjálpa væl. Tak eitt heitt brúsubað um tú orkar, ella hald hævdið yvir einum fati við kókandi heitum vatni við eucalyptus. Hald eitt handklæði uppi yvir, so dampurin ikki sleppur út.
- Um vit í sambandi við krím fáa sár undir nösina, ber til at brúka menthol, kamfer ella eucalyptus, sum eisini hjála til við at halda andaleiðina opna.
- Meðan kroppurin arbeiðir móti virus og bakterium, er tað nógv ymiskt sum til ber at eta fyri at hjálpa upp á sjúkratilgongdina og

styrkja immunverjuna sum t.d. hvítleykur ella kanel, umframt nógv annað sum fæst á apotekum og heilsukosthandlum.

- Í samband við krím hevur tað týdning at gera upplivingina so hugnaliga sum møguligt. Ikki taka synd í sær sjálvum, men t.d. lesa bløð, eta fruktir ella sjokulátu. Um man ikki orkar at eta so nógv, hevur tað týdning at eta nakað fyri at hjálpa kroppinum at berjast við bakteriur og virus.

www.mozon.no

Diabetes av stress



Vit vita at týðandi orsøkir til diabetes eru t.d. yvirvekt og ov lítið av motión, men kanningar í Svøríki og Niðurlondum vísa, at eisini stress, hjúnaskilnaður, deyði, happing, figgjarligir trupulleikar og einsemi økja um vandan fyri at fáa diabetes.

Kelda: Sunnhetsbladet

Motión móti bróstkrabba



Tað er rætt at brúka allar teir møguleikar ein hevur til at verða kropsliga virkin, vísir ein kanning, ið er gjord fyri Den Norske Kreftforening. At motionera í minst fyra tímar um vikuna minkar um vandan fyri at fáa bróstkrabba við umleið 40 prosentum. Ein orsök er kanska, at tá vektin fer upp, økist eisini vandin fyri bróstkrabba. Kvinnur sum eru klænar og kropsliga virknar eru í minni vanda fyri at fáa bróstkrabba.