

HEILSU síðan

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

SOLEIÐIS FÆR TÚ DAGSINS VITAMINIR



Host og snor – móð og troytt

Um veturin er ikki altíð lætt at vera frískur og í góðum lag.

Fyri at hjálpa kroppinum hesa myrku tíðina skulu vit eta 500 gramm av frukt og grønmeti um dagin.

Her eru nøkur hugskot til, hvussu tú fært hesi grammini í teg dagliga.

- DØMI 1**
- 1 kiwi
 - 1 banan
 - brokkoli - umleið ein dl
 - 1 gularót
 - víndrúvur - umleið tveir dl
- Kaloriir: 330**

- DØMI 2**
- 1 fersken
 - 1 pera
 - 3 blommir
 - 3 radisir
 - 1 reyðrót
 - 4 flísir av agurk
- Kaloriir: 221**

- DØMI 3**
- 1 appelsin
 - 1 súrepli
 - 3 piparfruktringar
 - 1 flís av ananas
 - 2–3 flísir squash
 - 2 dl hvíttkál
- Kaloriir: 210**

VISTI TÚ ...

...at fyri nøkrum árum síðani vóru tallerkarnir 16 sentimetrar í tvørmáti - nú eru teir flestu upp ímóti 26 sentimetrum. Tá er lætt at leggja meiri mat enn neyðugt á tallerkin.



MYND: POLFOTO

Góð ráð um tú fær krím

KRÍMSJÚKA – ELLA INFLUENZA ELLA BARA **KRÍM** – ER VANLIG UM VETURIN

Krím er tann vanligasta av øllum sjúkum; hon smittar lættliga millum fólk við dropasmittu við hosta ella nýsan. Sjálvdan varir kím sjúka longur enn eina viku.

Krím er orsaka av influensa- ella krímvirus, sum setur seg í munn, nøs, háls ella lungu. Hjá frískum børnum, ungum og miðaldrandi gongur sjúkan sum oftast skjótt yvir. Men hjá eldri fólki yvir 65 ár og fólki við sukur-, hjarta-, lungna- og nýrasjúkum kann krím sjúka verða lívshættislig. Tí eiga fólk í hesum vandabókum at lata seg koppseta fyri krím á hvørjum heysti hjá lækna.

Hvat kann gerast?

Fært tú krím, fær so í song, drekk ríviligt av vætu, og tak um neyðugt parasetamol fyri at linna fepur og pínu.

Fyri sáran háls fáast súgvitablettir, sum virka lokaldoyvandi í hálsinum. Fyri høvuðpínu kann ein taka pínutablettir, ið innihalda paracetamol. Børn kunnu eisini fáa paracetamol, men best er at tosa við lækna um hetta. Pínustillandi til børn fæst í tablettum, súgvitablettum, sevu ella stikpillarum.

Fyri turran hosta fáast hostadoyvandi tablettir ella sevu. Heimaráð, sum t.d. at drekka Kamillute, eta C-vitaminir, Echinamindropar og hvítleik vísir seg at hjálpa fyri krím hjá nøkrum. Tað er tó ikki dokumenterað at hesi hjálpa.

Góð ráð

Tá ein hevur krím, eigur ein ikki at verða ov strongdur, tí tað kann versna um krím. Roykur frá tubbaki kann leingja um krím og serliga hjá børnum.

Drekk ið altíð nógv, tá ið tygum hava krím, t.d. heita mjólk við húnangi, juice, vatn o.a.

Krím smittar illa, tak tí hesi fyrivarni:

- Snýs tær við pappírsklútum og bein teir burtur beinanvegin
- Halt fyrir munnin tá tú hostar ella nýsu
- Vaska tær ofta um hendurnar
- Lat vera við at rætta hond.

Far til lækna

Sjúkueyðkennini av krími hvørva sum oftast aftaná eina viku ella so, og tá er ikki neyðugt at fara til lækna. Um sjúkueyðkennini vara í meira enn eina viku og um ein fær fepur ella um ein afturvendandi hevur krím, eigur ein at fara til lækna, at vera kannaður nærri.

Kelda: Apotek.fo



SOLARIUM KOYRD BURTUR

Ein av størstu venjingarketunum í Norðurlondum, SATS, sum hevur 155 venjingarmiðstöðir, hevur nú valt at gevast við solarium.

Avgerðin er tikin, eftir at kanningarúrslitini hjá WHO (World Health Organisation) staðfesta, at solariesólin er líka krabbameinselvandi sum til dømis sigarettir.

LÍVIÐ GERST LONGRI

Miðalaldurin í ríka partinum av heiminum økist alsamt. Helvtin av teimum børnum, sum verða borin í heim nú, fara at liva, til tey eru yvir 100 ár.

Tað skrivur tíðaritið The Lancet og byggir tað á tíðindi, teir hava fingið frá fleiri ymiskum granskarum.

Talið av eldri fólki, sum liva leingi uttan varandi mein, er eisini økt.