

PRZEGLĄD PRASY Z NORSK NÅ #2



ZNÓW CHORY?

Lekarz opowiada jak
wzmocnić odporność i
pozostać zdrowym przez
cały rok

*Nauka i trening
słownictwa*

SLIK HOLDER DU DEG FRISK - HELE ÅRET

TEKST



En vinter uten **tett nese**, **hosting** og **feber**? Ja, det er mulig! Og det du putter i deg er **avgjørende**. Her får du ekspertenes beste råd.

- Du kan **beskytte** deg uten **legemidler** og vaksine ved å spise deg til et sterkere **immunforsvar**. Da kan du **unngå** å bli forkjølet og **smittet** av virusinfeksjoner. Et sterkt immunforsvar vil ikke bare hjelpe deg å holde bakterier og virus **på avstand**, men du vil også føle deg sunn og frisk hele året, sier Fedon Lindberg, **indremedisiner** og **kostholdsekspert**.

SŁÓWKA

å holde seg frisk - pozostać zdrowym
 tett nese = zatkany nos/ katar
 hosting - kaszel
 feber - gorączka
 avgjørende - decydujący, rozstrzygający
 beskytte - ochronić się
 legemidler - leki
 immunforsvar - układ odpornościowy
 unngå - unikać
 smittet - zarażony, zainfekowany
 på avstand - na dystans
 indremedisiner - internista
 kostholdsekspert - dietetyk

Å unngå sykdom helt er vanskelig, men et **variert** og **næringsrikt kosthold** kan **minske** symptomene og **varigheten** av en forkjølelse eller influensa.

– Mange matvarer inneholder **virus- og bakteriedrepende emner** som kan hjelpe immunforsvaret til å **bekjempe** nesten alt – som hvitløk og løk, som fungerer som **bredspektret antibiotika**. Og immunforsvaret styres i stor grad av miljøet i **tarmen**, så det du spiser og drikker er avgjørende, sier Lindberg.

Han anbefaler å spise massevis av friske grønnsaker, bær og frukt som **inneholder** store mengder vitaminer og **sink** som er viktige for immunforsvaret. Riktig **fett** fra fisk og nøtter kan også **bidra til** å holde deg frisk. Generelt bør vi **ligge unna** sukker og mat med høy **glykemisk belastning**, som **gir svingende blodsukker** og **svekker** immunsystemet nesten **umiddelbart**.

variert – zróżnicowana
næringsrikt – odżywcza
kosthold – dieta
minske – zmniejszyć
en varighet – czas trwania
virus- og bakteriedrepende emner – wirusobójcze i bakteriodójcze substancje
å bekjempe – zwalczać; przewycięzać
bredspektret antibiotika – antybiotyki o szerokim spektrum działania
tarmen – jelito

inneholder – zawierają
sink – cynk
fett – tłuszcz
bidra til – przyczynić się do
ligge unna – odłożyć
glykemisk belastning – ładunek glikemiczny
gir svingende blodsukker – powoduje wahania poziomu cukru we krwi
å svekke – osłabiać
umiddelbart – natychmiast

Minst like viktig er nok søvn, mindre stress og mer fysisk aktivitet.

Legen **følger sin egen anbefaling** for å holde seg frisk.

– Jeg følger et **lavglykemisk**, smartkarbosmartfett **middelhavskosthold**, drikker vannkefir daglig og tar **tilskudd** av multivitaminer og mineraler, vitamin D, omega-3, betaglukan og probiotika, sier Lindberg. Marianne Rømen, homeopat MNHL og gestaltcoach, deler Lindbergs synspunkter. Som terapeut jobber hun **helhetlig**, med kost, tilskudd, homeopati og coaching, og **legger vekt på sammensetningen av behandlingen**. Rømen driver praksis i Røyken og samarbeider ofte med pasientenes leger. For å holde oss friske hele året må vi gjøre en innsats selv, som å spise god kost, få nok **mosjon** og søvn, **påpeker** Rømen.

Minst like viktig – Co najmniej równie ważne
følger sin egen anbefaling – stosuje się do własnych zaleceń
lavglykemisk – nisko glikemiczny
middelhavskosthold – dieta śródziemnomorska
tilskudd – tutaj: suplementy
helhetlig – holistycznie
legger vekt på – podkreśla
sammensetning – skład, układ
behandlig – leczenie
gjøre en innsats selv – samemu się wysilić
mosjon – ruch
å påpeke – zwrócić uwagę, wskazać

Og hun **minner** om at stress svekker immunforsvaret. **Når det gjelder** maten, anbefaler hun **basedannende kost** med mye grønnsaker, lite sukker og lite raske karbohydrater. Selv spiser hun mye grønnsaker, bær og **urter**, og ligger unna sukker, søt frukt og har ellers et **lavkarbokosthold** hvor brød og **gjærbakst** ikke hører hjemme. – Turer i skog og **mark** med hundene mine holder meg i god form. I tillegg tar jeg spirulina, betaglukaner, naturlig C- og D-vitamin i perioder og probiotika. Skulle jeg bli smittet, hjelper Sambucol eller oreganoolje og **urteteer** meg raskere gjennom forkjølelsen, sier Rømen.

å minne - przypominać
når det gjelder - jeśli chodzi o
basedannende kost - dieta zasadotwórcza
urter - zioła
lavkarbokosthold - dieta niskowęglowodanowa
gjærbakst - pieczenie na drożdżach
mark - pole
urteteer - herbaty ziołowe

PYTANIA DO TEKSTU

1. Hva er symptomer av forkjølelse?
2. Hva er immunforsvar?
3. Hvordan kan man beskytte seg mot sykdom?
4. Hva slags mat styrker immunforsvaret?
5. Hvilke typer kosthold kan du nevne?
6. Beskriv hvordan du takler sykdommer?