

EG ETI ANNAN HVØNN DAG

PÁLL ODDUR RUBEKSEN HEVUR **ALTÍÐ** VERIÐ **ÁHUGAÐUR** Í HEILSU OG **VENJING**, OG HONUM **DÁMAR** VÆL AT GEVA **SÆR** SJÁLVUM EINA **AVBJÓÐING**. TÍ HEVUR HANN **SEINASTU** MÁNAÐIRNAR **EINANS** ETIÐ **ANNAN** HVØNN **DAG**. HANSARA **ROYNDIR** ERU **BÆÐI** JALIGAR OG **NEILIGAR**, MEN **SAMANUMTIKIÐ** ERU NÓGVIR **FYRIMUNIR** VIÐ HESUM SERSTAKA **LÍVSTÍLI**



LÍVSTÍLUR

Barbara Holm
barbara@sosialurin.fo

Tað var eitt sjónvarpsinnslag um ein mann, sum át annan hvønn dag, sum gav Páll Oddi blóð á tonnina. Honum hevur altíð dámt væl at geva sær sjálvum eina avbjóðing, og tað var júst tað torføra í hesum lívstíli, sum dró Páll Odd.

Hann varð forvitin eftir at vita hvussu hesin livihátturin riggaði í veruleikanum, og hvørjar ávirkan hetta mundi hava á kroppin, so hann leitaði sær út á alnótina, og har var áhuga-verdur lesnaður at finna.

– Eg læs meg fram til, at fasting førur til fleiri jalig úrslit. Eg ivaðist í, um fasting mundi vera skaðiligt og beinleiðis ósunt fyri kroppin, men positivu fylgirnar av at fasta gjørdi meg bert enn meiri forvitnan og tendraðan uppá at royna hetta, sigur Páll Oddur Rubeksen.

Hóast ein skjótt klænkar av at eta annað hvønn dag, so er hetta ikki endamálið hjá Páll Oddi.

– Endamálið við fastingini er fyri mítt viðkomandi ikki ein kurur, men ein avbjóðing eg ikki kann siga nei til. Málið er at liva lívstílin í eitt ár, greiður Páll Oddur frá.

Ein uppreistur móti matspillu

Tað er eingin loyna, at vit í vesturheim-

inum hava nógvar vælferðarsjúkur at dragast við. Í u-londum er hetta ikki ein trupulleiki, tí her er størsta avbjóðingin mangan at finna nóg mikið av mati til at yvirлива. Hetta spældi eisini ein leiklut, tá ið Páll Oddur valdi hendan lívstílin.

– Onkursvegna er livihátturin ein uppreistur ímóti yvirframleiðsluni av mati og matspillu, sum fer fram í heiminum í dag. Í einum parti av heiminum doyggja fólk av svongd, meðan hin parturin stríðist við vælferðarsjúkur og fita. Man kann gera nóg fyri at vísa sína ónøgd, so hetta er onkursvegna mín persónligi háttur at vísa tað, sigur Páll Oddur Rubeksen.

Jaliga ávirkan á kropp og sál

Hóast flest øll menniskju um okkara leiðir eru von við at eta hvønn dag, og halda hetta vera tað mest natúrliga, so eru tað jaligar fylgir av at skera niður, og eta annað hvønn dag ístaðin. Tað merkti Páll Oddur á sínum egna kroppi.

– Tann fyrsta vikan var sum so ikki so torfør at koma ígjøgnum. Eg drakk nógvatn teir dagarnar eg ikki át, og teir dagarnar eg át, tá royndi eg at eta nokk – kanska í so nógv. Men aftaná ta fyrstu vikuna og ein mánað fram, varð tað ómetaliga torført. Eg bleiv skjótt linur teir dagarnar eg át, og til tíðir fekk eg mær ein blund ella tveir. Eg var lesandi tá, og eg minnst, at eg umhugsaði at gevast, um eg bleiv við

at verða linur, men aftaná nakrar vikur hvarv møðin, og eg fekk nýggja orku, greiður Páll Oddur frá.

Eftir hetta føldi Páll Oddur onga svong teir dagarnar hann ikki át, og tí gjørdist hetta ein sera lættur lívstíllur. Ein partur av avbjóðingini er tó veitslur og annað líknandi, har matur er karmur um góða hýrin.

– Tá er tað ómetaliga torført at halda seg frá mati – um tað so bert er eitt breyðstykki ella ein kakubiti. Men tað hjálpur væl at hava vatn ella thé hjá sær, greiður Páll Oddur frá.

Tey rista við hævðinum

Hóast tað eftir øllum at døma eru fleiri jaligar fylgir við at fasta við jøvnum millumbilum, so er hetta ikki ein lívstíllur, sum er nóg útbreiddur í Føroyum. Páll Oddur hevur verið varin við at tosa um sín lívstíll, tí fólk seta spurnartekin við um hetta er gott fyri likamið.

– Men tað er eingin grund at fjala tað, tí fólk spyrja altíð hví man ikki etur ella hví man ikki vil hava nakað at eta. Tey allar flestu hava rist eitt sindur við hævðinum, men altíð við einum smíli. Tey ivast í hvussu sunt tað er fyri likamið, og undrast á hvussu man kann koma ígjøgnum ein dagligdaguttan at eta, greiður Páll Oddur frá.

Fyrimunir og vansar

Mest eyðsædda broytingin við fasting er, at ein klænkar rættiliga skjótt. Men

harafrat hevur Páll Oddur upplivað fleiri aðrar jaligar fylgir, sum eitt nú lægri blóðtrýst.

– Eg føli meg meira kláran og frískan teir dagarnar eg fasti. Hetta kemst allarhelst av at kroppurin ikki nýtir orku uppá at forbrenna máltíðirnar. Umframt hetta, so havi eg meiri frítíð. Eg kann gera ørindir í døgurðasteðginum ístaðin fyri at eta, sigur Páll Oddur.

Páll Oddur hevur eisini merkt, at hansara viljastyrki er styrkt nógv.

– Eg merki væl, at tað skal nógv meira til áðrenn eg gevi upp, um eg siti við onkrum, sum eg skal gera ella loysa, greiður hann frá.

Tó so eru eisini vansar við hesum lívstíli. Eitt nú ber ikki til at venja teir dagar, tá ið ein fastar. Ein annar vansi er, at føðingardagar og veitslur gerast ein størri avbjóðing, tí tá er lagt upp til ein betri bita.

Men hóast vansar eisini eru við hesum lívstíli, so heldur Páll Oddur, at hetta er ein góður máti at liva.

– Eg vil avgjørt viðmæla øðrum, sum dáma eina góða avbjóðing at royna hetta. Tað eru aðrir hættrir at tapa seg uppá, og hetta er kanska tann mest víðgongdi. Men hetta er eitt fint ískoyti til aðrar heilsuøguleikar, sum finnast, sigur Páll Oddur.

Í summar hevur Páll Oddur liva hendan lívstílin í eitt ár, og tá umhugsar hann at gevast við at fasta.