



matvanarnar, skal man ikki gera sær ov stórar ætlanir við tað sama. Hinvegin skal man gera eina broyting í senn, og tá hon so er framd og vorðin vani, kann man flyta seg til næstu broytingina. Tað tekur tíð at finna javnvágin í at liva vanligt, ímeðan tú gert títt besta at liva heilsugott, sigur hon.

Ein meginregla, sum Hansa ofta brúkar, tá hon keypir inn, er at spyrja seg sjálva um lang- ella oldur omma hennara visti, hvat hesin maturin var, sum hon heldur í hondini. Um ikki, so er óivað best at leggja hann aftur á hillina í matvøruhandlinum.

Hon minnst aftur á, at hon var alt ov tjúkk sum barn, og sum hon vaks til. Hon sigur, at hon samanbar matvanarnir hjá sær við trongdina hjá einum rúsevnismissnýtara. Hon kláraði at hava tamarhald á øllum økjum í lívi sínum, men ikki á matinum, hon át.

Hon spurdi ofta spurningin, hví hon ikki kláraði hetta, og sá at hetta ikki var náttúrligt. Hervið byrjaði vaksandi áhugin í kosti og heilsu.

Fyri fimm árum síðani fekk Hansa eina Gastric Bypass skurðviðgerð, og av tí sama hevur hon eisini trupulleikar við maganum viðhvørt. Hon hevur tó uppdagað, at tá hon sleppur sær av við kolhydratirnar í matinum, so hevur hon tað eisini betri kropsliga. Hetta er serliga hvítt breyð, pasta og anna slíkt.

Eftir skurðviðgerðina kom Hansa niður á eina normalvekt, og hon ger nú tað besta, hon kann at liva sunt. Tó eru børnini størsta grundin til sunna lívið.

– Eg siggi tað sum mína ábyrgd, at synirnir fáa so góðan kost og so nógva vitan sum gjørligt, sigur hon.

Í Føroyum ber til at velja eplir, røtur, leyk og hvítleik, og hon leggur dent á, at synirnir læra at skaffa sín egna mat.

– Teir læra at fiska, fara eftir fugli, fletta, og fáast við eplaveltir, sigur hon.

Hópframleiddi maturin vit keypa í matvøruhandlunum í dag smakkar ofta nógv betri enn matur eigur at smakka, tí hann er fyltur við ónáttúrligum evnum. Djórini fáa vakstrarhormir, antibiotika og litevni, sigur Hansa. Hesi evnini hvørva ikki og koma eisini í kroppin hjá okkum sum eta matin, sigur hon. Tað hvørvur ikki, eftir at tað er komið í kroppin hjá okkum, og harvið eta vit mat, sum ikki er matur, sigur hon.

Fleiri føroyingar tilvitaðir um heilsu

Hjá Hansu kennist tað einsligt viðhvørt at ganga ímoti steyminum, sigur hon. Ofta hevur hon ikki sagt tað, hon hevur á hjarta, tí hon ikki til traðka nakran á tærnar.

Hóast hetta heldur Hansa, at tey eru

fleiri við somu sannføring sum hon. Hon gjørdi facebook bólkin »sunnan kost og sunnan lívstíl« og bólkin »steinaldarføði«, og báðir hava teir fingið góða undirtøku og nógvar limir.

Tó vildi Hansa ynskt, at vit føroyingar brúktu meir av føroyska tilfeinginum og innfluttu minni úr útlondunum.

– Vit mugu hugsa meir um hetta sum land og tjóð og vera meir vandin. Sjálvt um tað stendur á eini vøru, at hetta er matur, er tað ikki neyðturviliga tað, sigur hon.