

Janus og Fía hava vaskað talvuna reina

- Sjálvt um eg tók heilivág fyri óregluliga hjartarútmu, hjálpti tað mær ikki, tí rútman var óreglulig kortini, og kroppurin kendist kaldur. Hvørki eg ella konan, sum hevur diabetes 2, taka heilivág í lötuni, og vit hava tað bæði nógv betri. Nú fáa vit at síggja, hvussu langt hetta røkkur, sigur Janus Norðberg, sum saman við konu síni var á heilsuhotellinum í Íslandi í oktober

Vilmund Jacobsen

Hjúnini, Janus og Fía Norðberg, vóru í oktober í ár á umtøkað heilsuhotellinum í Íslandi, The Icelandic Health Hotel.

– Fyri nøkrum árum síðan var eg við til eitt átak í Miðlahúsinum, har greitt varð frá um heilsuhotellið, og eg havi síðan hugsað um at vitjað stovnin. Tú verður ikki yngri, sum árin ganga, og onkusvegna hugsar tú kanska eisini meira um heilsuna. Eg havi svomið nakað, og eg havi verið aktivur í golf. Kona mín hevur eisini svomið regluliga, og hon hevur svomið meira enn havi gjørt. So, vit hava ikki verið heilt eiðasør í so máta. Í aðrar mátar havi eg eisini hildið, at vit hava etið rímliga sunt.

Tað sigur Janus Norðberg.

Hann vísir á, at kona hansara hevur fingið staðfest diabetes 2 og hevur tikið heilivág fyri sjúkuna. Sjálvur hevur hann eisini havt ávísar trupuleikar við óregluligari hjartarútmu, sum hann eisini hevur tikið heilivág fyri.

– Tá tú lesur um heilivág av ymiskum slag og sært, hvørji hjáárin heilivágur kann hava, gerst tú skeptiskur og hugsar um, hvørji alternativ møgliga eru. Sjálvur gjørdist eg meira kaldur í kroppinum, tá eg tók heilivágin móti óregluligari hjartarútmu.

Vaskaðu “talvuna”

Tað passaði Janusi og Fíu væl at fara til Íslands rundan um heystfrítíðina í ár, og tey lata bæði sera væl at uppihaldinum og tí, tey finga burtur úr á heilsuhotellinum í Íslandi.

– Longu, meðan vit vóru í Íslandi, gavst kona mín at taka tablettirnar, hon hevur tikið fyri diabetes 2, og kortini gjørdust øll tøl hjá henni “normal”. Beint nú tekur hon ongar tablettir fyri sjúkuna. Tølini hava framhaldandi verið góð, og nú fáa vit at síggja, hvussu verður, tá tíðin gongur.

Spurdur, hvat tað er sum ger, at tølini eru komin upp á pláss, tó at hon ongan heilivág tekur, sigur Janus, at hetta í fyrsta lagi snýr seg um kost og samansetingina av kosti og motið.

– Á heilsuhotellinum byggir kostvegleiðingin á vísundaligar kanningar. Í fyrsta lagi reinsar tú likamið út við at eta eina heilsugóða samanseting av mati, sum í stóran mun byggir á grønmeti, fruktir, fruktsevju og ymiskt annað úr fríska umhvørvinum – á



– Fyribils er úrslitið av vitjanini á heilsuhotellinum í Íslandi, at hvørgin okkara nú tekur heilivág, og vit hava tað nógv betri nú, enn áðrenn vit vitjaðu heilsuhotellið, sigur Janus Norðberg

landi og sjógv. Tú luttekur í ymiskum aktivitetum, og tú gongur túrar saman við øðrum, tú ert saman við og sum - eins og tú - vilja broyta sínar matvanar og sítt lív. Stemningurin er góður, fólk eru positiv og samanhaldið er framúr.

Hann vísir á, at heilsuhotellið liggur væl fyri, og tað er bara eitt korter at koyra til Bláa Lón.

– Tú luttekur á áhugaverdum fyrilestrum, og tú fært vaskað innaru talvuna reina við dyggari kost-ráðgeving. Tú verður ógvuliga motiveraður, og tú fært at hugsa nógv meira um, hvat tað er, tú stappar í teg, tá tú etur. Tú fært stutt sagt eina orku, sum vil nakað og sum veruliga munar móti tí máli, tú vilt røkka.

Eingin heilivágur

Janus Norðberg vísir á, at uppihaldið

á heilsuhotellinum eisini hevur ført til, at hann heldur ikki tekur heilivágin longur fyri óregluliga hjartarútmu, og hann hevur tað nógv betri enn áður, eins og kroppurin ikki kennist líka kaldur, sum tá hann tók heilivágin.

– Sjálvt um eg tók heilivág fyri óregluliga hjartarútmu, hjálpti tað mær ikki, tí rútman var kortini óreglulig. Nú, eg havi verið í Íslandi og havt lagt kostin um, er hjartarútman -uttan heilivág - nógv betri.

Hann sigur, at hvørki hann ella konan ætla at lata heilivági liggja, um tað seinni fer at vísa seg, at hann verður neyðugur, og læknin hjá teimum heldur, at heilivágurin ikki kann umverast, sum tíðin gongur.

– Men, fyribils er úrslitið tað, at hvørki av okkum tekur heilivág, og vit hava tað nógv betri nú, enn áðrenn vit

vitjaðu heilsuhotellið. Tað er tí eingin ivi í okkara sál um, at umlegging av kosti og motion og góður hugburðurin annars hava givið okkum eitt veruligt og positivt skump í rætta endan.

Janus Norðberg vísir á, at kona hansara hevur roykt í nógv ár, og vitjanin í Íslandi hevur eisini ført til, at hon hevur lagt sigarettirnar á hilluna og mungar slett ikki eftir teimum.

– Eg tapti næstan seks kilo í Íslandi og Fía, sum altíð - og í allar mátar - hevur verið ein snøgg kvinna, tapti fyra kilo. Eg føli meg lættari og kundi væl hugsað mær at sloppið av við eini tvey kilo aftat.

Ber saktans til

Hann sigur, at tankin hjá mongum er, hvussu tey kunnu umvera at drekka mjólk, eta ein stoktan búff ella, hvat

tað nú kann vera, sum tey plagdu at leingjast eftir.

– Jú, tú kanst saktans umvera alt hetta, um tú vilt. Tað er bara spurningurin um at vera motiveraður, og er tað nakað, tær ikki vantar í umhvørvinum á heilsuhotellinum í Íslandi, er tað motivatióin.

Janus Norðberg vísir á, at endamálið við kostráðgevingini á heilsuhotellinum er menna likamið til at gera arbeiði, sum heilivágurin annars skal gera í kroppinum.

– Munurin er bara, at tú eingi hjáárin fært av heilsugóðum kosti, meðan tú valla kennir hjáárinini av heilivági, leggur hann aftrat.