



Lívsstílsbroyting



Laila til arbeiðis í Kiosk Aktiv í Hornabø í Havn

MYND: ÁLVUR HARALDSEN

fríggjadag, at hon vigar seg. Eg havi lisið so nógv um keto, at eg eri vordin heilavaskað, sigur ein týðuliga fegin Laila Tihekari.

– Eg havi fingið góðan stuðul frá manninum, Niels Jacobi, og restini av familjuni. Maðurin hevur ongantið gramt seg um vektina. Hann hevur etið tað sama sum eg og tapt eini 10 kilo, hóast hann ikki beinleiðis hevur verið upp á keto. Tveir synir og tvær verdutur eru eisini farin upp á ketokurin.

Vinfólk og arbeidssfelagar hjá Lailu hava eisini stuðlað henni og fylgt við vekttaðinum. Læknin og starvsfólkini í læknaviðtali á Berjabrekku hava eisini sýnt áhuga fyri vekttaðinum. Hon hevur gingið regluliga til lækna at máta blóðtrýst, tí tað hevur verið ov høgt. Men tað hevur javnað aftur.

Kann aftur spegla mær

– Nú kann eg spegla mær, og tað hevur mær ikki dámt fyrr. Eg havi tilvitað latið vera. Nú orki eg nógv meira, og alt sum skal orðnast er nógv lættari í dag, sigur Laila Tihekari, sum fyrri fyrstu ferð hevur merkt eina veruliga vend í lívinum.

– Eg havi altíð stríðst við vekt og havi prøvað pulvur og tablettir, ja alt. Í 90'unum var eg upp á Helsingørpillarar, og tá eydnaðist mær at tapa 33 kilo. Tá át eg meir ella minni einki, men munurin við keto er, at nú havi eg etið meg metta av góðum mati, og eg etið meg metta av lekrum steikum, góðum búffum og høsnaunga.

Eingin í Føroyum umboðar keto, men ein bólkur "Keto Føroyar" er á Facebook. Har eru føroyingar, sum eru upp á keto og onnur sum fylgja við fyri at vita, um tað er nakað fyri tey. Har hjálpir man hvørjum øðrum. Um man ivast í onkrum, kann man spyrja um ráð, og tað havi eg verið ótrúliga glað fyri. Onkur leggur myndir út, um hvussu nógv tey hava tapt. Laila veit eisini um onkran, sum er uppá keto, tí tey hava gíkt.

Hevur ikki rørt seg tað stóra

Sjálvt um Laila er lættnað 57 kg, hevur hon ikki rørt seg tað stóra. – Eg hugsi ofta, at nú má eg fara at røra meg ella at fara á rennbreytina. Eg havi verið ein gongutúr á rennbreytini við manni-

num og annars bert gingið nakrar fáar túrar við hundinum. Eg keypti mær eina spildurnýggja kondisúkklu, men hon stendur og blomstrar í stovuni, tí hana havi eg ikki brúkt.

Vekttapið hjá Lailu hevur gjørt, at húðin vordin meiri leys.

– Eg havi leysa húð á rygginum og á armunum, og um tað plágar meg, so fari eg at gera

okkurt við tað. Eg royni ofta at hyggja uppeftir, tí høkan plágar meg.

Fólk kendu meg ikki aftur

Laila Tihekari hevur arbeitt í kiosk Aktiv í fimm ár, og har hava starvsfólk og kundarnir eisini fylgt við vekttaðinum hjá Lailu.

– Eitt par sum plagar at keypa frá mær spurdi starvsfelagan,

hvar eg var blivin av, tí tey høvdu ikki sæð meg. Tá mátti eg siga við tey, at »eg standi beint her«. Tey kendu meg ikki aftur. Konan bleiv sera ovfarin og spurdi, um hatta var við vilja.

– Reaktiónir frá fólki hava verið ymiskar. Tað eru fleiri, sum ikki kenna meg aftur, og tá má eg líka geva meg til kennar, og so gerast tey sera ovfarin. So eru tað eisini onnur, sum kenna meg aftur, hesi hava ikki kent meg, tí eg var prúð. Eg havi verið so stór, at fólk hava ikki kent meg aftur, men hesi kenna meg aftur nú, sigur hon.

Eftirnavnið Tihekari hevur Laila frá finska pápanum. Hon er úr Havn og býr í Havn. Hon eigur synirnar Bjarka, Leiv og Jacob frá eini fyrri giftu. Hon brúkar nógva tíð saman við teimum og saman við ommubørnunum, sum eru fimm í tali. Laila er gift við Niels Jacobi. Í frítíðini plaga tey at campa, tey hava ein campingvogn, sum stendur í Vestmanna.

– Í ár hava vit verið í Æðuvík og á Eiði, men korona hevur havt við sær, at vit ikki hava verið fleiri túrar.

