SUKUR-TRØLLIÐ

Blóðsukurið má sambært Thorbjörg Hafsteinsdottir vera í lagi, fyri at mann skal hava tað gott og klára at arbeiða ein heilan dag uttan at svinga alt ov nógv í bæði arbeiðsmegi og sinni. Og tað klárar mann ikki, um kroppurin fær ov nógvar tómar kolloriir, so sum matvørur við høgum sukurinnihaldi. Tær liggja so stutt á, og so fer blóðsukurið niður aftur beinanvegin, og tú gerst móð(ur) og illa uppløgd/upplagdur.

Og so er tað hin síðan av sukkurinum: Tann fitandi. Kroppurin fer fyrst eftir tí, sum hann dámar best (ella lættast klárar at brenna), og tað vil siga sukur ella kolhydratir. Tá kroppurin so hevur brent sukurið, og ikki hevur tørv á meira, liggur feittið eftir. Og tað er tí, at mann tosar um, at sukur setur seg rundanum búkin. Sjálvt fólk, sum annars ikki viga "for nógv", kunnu hava bildekk rundanum búkin, tí tey, sambært Thorbjörg Hafsteinsdottir, eta for nógv sukur.

Góð ráð frá Thorbjörg:

-Drekkið ikki smoothies við súgvirøri, tí so fáa tit "høsnareyva-munn".

-Etið regluliga, og leyp ongantíð ein góðan sunnan morgunmat um. Etið gjarna seks smærri máltíðir um samdøgrið, heldur enn tvær stórar.

-Etið gott breyð, men ikki ov nógv breyð. Tvær flísar av fullkornsbreyði um dagin, eigur at vera nóg mikið (hjá kvinnu). So heldur leggja fýra løg av góðum viðskera á hvørja breyðflís, tí góð proteinir metta væl og eru sunn.

Beinta og Siri frá "SIRI vælvera", sum selja vørurnar, ið Thorbjørg viðmælir í bók síni "10 ár yngri. Upp á 10 ár", hitta høvundin

hon í fleiri ár nærum hvønn gerandisdag fór oman til bakaran í døgurðatímanum og keypti eitt fransbreyð og ein pakka av nekarakyss. Síðani útholaði hon fransbreyðið og blakaði bleytu miðjuna vekk. Inn í holið fylti hon ein heilan pakka av nekarakyss. Væl gagnist!

SJÁLVGLEÐI

Tað eru sambært Thorbjörg Hafsteinsdottir nógvar orsøkir til at halda heilt uppat at eta vanligt sukur, bomm og vanligar køkur (hon viðmælir onnur sløg av sukur, so sum "Birkesød"), men tann týdningarmiklasta orsøkin er fyri at økja um vánirnar fyri at fáa ein góðan aldurdóm.

-Heilsuspurningurin er ein spurningur um at hava tað gott – ella at fáa tað betri. Tað er ein spurningur um at kunna liva sum 30 ára gamal, tá mann er 50, og sum 50 ára gamal, tá mann er 70. Tað er ein spurningur um at síggja gott út, og at vera sterkur so leingi sum gjørligt, og hvør vil ikki tað, spyr hon, og so nikka øll. Eisini Sámal og eg.

Har er ein sterkur strongur, sum tað ber til at spæla uppá, hugsi eg, tí hvør vil ikki síggja eitt sindur betri út, og vera birgur so leingi sum gjørligt? Tað er altso sjálvgleðin, sum skal dríva verkið. Og tað er eisini tað, sum Thorbjörg, ikki bara einaferð, men fleiri ferðir minnir áhoyrararnar á: At duga at vera góð við seg sjálvan. At duga at siga við seg sjálvan: Tú sært deilig(ur) út í dag !!

KUNDI DOYÐ

Tá Thorbjörg var miðskeiðis í 20-árum, var hon somikið niðurundirkomin av ósunnum mati, at hon hevði eina kenslu av deyða í kroppinum. Hon var illa fyri og ólekkur, og át ongan vanligan mat. Frá tí at hon fekk møguleika at arbeiða, hevði hon valt at standa í kiosk ella pylsuvogni, og har át hon alt tað, sum hon orkaði.

Hon søkti sær tíbetur ráðgeving hjá einari konu í Íslandi, sum kundi hjálpa fólki av við sukurtrongdini o.a. Og tað riggaði. Thorbjörg bleiv frí frá sukurinum, og tað setti eitt skalvalop av nýggjum avgerðum í gongd.

-Eg visti, at eg varð noydd at flyta av landinum. Vekk frá orsøkini til mítt misbrúk, so tað bleiv ein túr til Danmarkar, og har havi tikið útbúgvingar og búð og virka síðani, fortelur Thorbjörg.

Men hvussu so við sukurinum? Smakkar hon tað ikki?

-Eg kann ikki vera mína elskaðu sjokulátu fyri uttan, men tað skal vera góð fyrstafloks sjokuláta, ella onkurt gott omaná, sum er gjørt við góðari myrkari sjokulátu. Og sum við øllum øðrum, so skal mann minnast til ikki gera ov nógv av, sigur Thorbjörg.

-Minst til, at tað fyrsta petti av sjokulátu smakkar akkurát líka, sum tað næsta. Venjið tí heilan til at minnast til tann góða smakkin, og latið so tað næsta stykkið liggja, leggur hon afturat.

Valið er títt, sigur Thorbjörg og vísir við einum grafiskum dømi á tann mun, sum sukur og ósunnur liviháttur kann geva

Í steðginum hitti eg Thorbjørg, og tað bleiv eisini tíð eina mynd

Sosialurin