

+ Herlig sommermat: Lekre oppskrifter med solmodne tomater

Nr. 9
2025

ifc FORM

2533

6

TIPS

forvandler
tørre stilker til
pene, velpleide
sommerbein

Guide:

SLIK
SPOTTER
DU EN
NARSISSIST

Alt du
trenger
å vite

Trening *vs.* bindevev

Trening og bevegelse kan
bremse kroppens aldring og
motvirke at bindevevet ditt blir
stivt og lite smidig

Pak choy

Den vakre kålen
kan fort bli din
nye grønne
favoritt hjemme
i kjøkkenet

+

UNNGÅ Å OVERSPISE MED MINDFUL SPISING

Vi testet metoden –
se hvordan det gikk

♥

HELSE/TRENING

9/2025 · LØSSALGSPRIS: KR 99,95

BC | 605 | 009



7 023061 006050 54009

Innhold

iFORM / nr. 9 – 2025



Forsidefoto: Jakob Helbig

- 4 Velkommen
- 6 Akkurat nå
- 18 Utsett aldringen med trening og et sunt og smidig bindevev
- 26 Kvinner får utskrevet mindre smertestillende enn menn. Se hva du kan gjøre med det
- 30 4 lekre sommerretter med saftige tomater
- 36 Overspiser du? Kanskje du skal fjerne distraksjonene og prøve mindful eating.
- 42 Førstehjelp til tørre bein – dermed blir de sommerklare
- 46 Har du prøv den herlig sprø og sunne pak choyen?
- 50 Psykologens 7 beste råd: Slik takler du en narsissist
- 56 Styrketrening reduserer risikoen for beinskjørhet
- 60 Spør
- 66 Gled deg til neste utgave



30

Vi elsker tomater, og de kan brukes i et hav av retter. Prøv for eksempel vår lekre bruschetta – god til både snack og forrett.

42

Aldri mer tørre bein! Finn ut hvordan du får huden myk og fin, slik at sommerbeina blir klare til å luften seg.



26

Forskjellsbehandling: Kvinnens smerter undervurderes i helsevesenet.

Guidede meditasjoner:

Lytt og få ro og overskudd

Finn et rolig sted, ta på deg hode-telefoner, trykk på play og la en av lydfilene våre løse deg gjennom en meditasjon eller pusteøvelse.

Du har flere forskjellige å velge mellom, men likt for alle er at de hjelper deg med roe ned både fysisk og psykisk, stopper tanke-spinn og fyller deg med ny energi.

MED LYDGUIDENE FÅR DU:

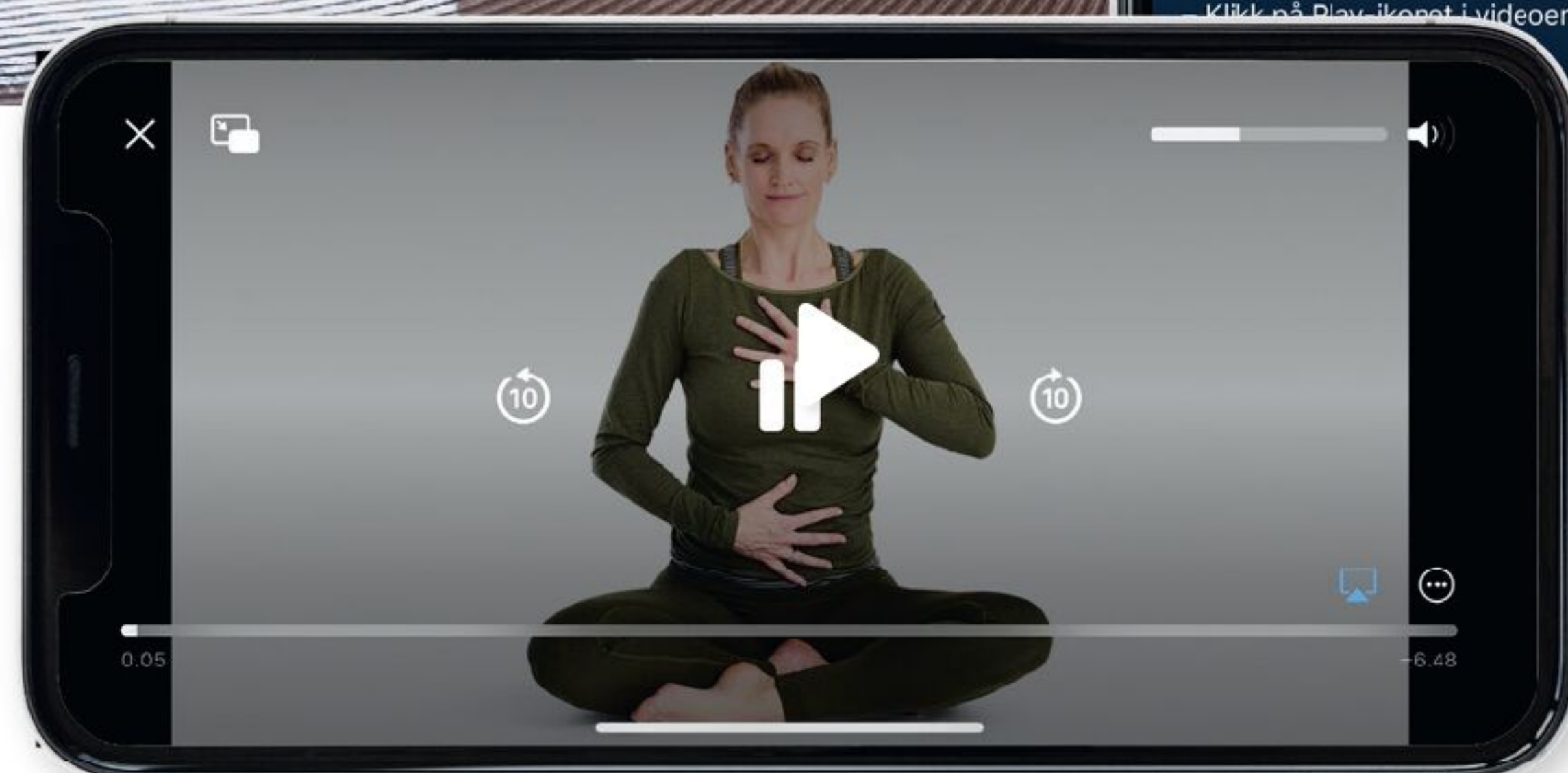
- **Øvelser som tar mellom 5 og 15 minutter.**
- **Hjelp til å fokusere hele veien.**
- **Større utbytte, siden du får grundig veiledning.**
- **Mulighet for å lagre lydguidene som favoritter, for at det skal være lett å finne dem igjen.**

Her finner du lydguider:
**iform.nu/
mindfulness**

I FORM-appen gjør det enda lettere!

Alle lydguidene ligger klare i I FORM-appen, som du har fri tilgang til hvis du abonnerer på I FORM.

Last den ned fra App Store eller Google Play.





Binde-hva-for-noe?

Omtrent slik reagerte jeg første gang jeg hørte om bindevev. Det var etter at jeg hadde født mitt første barn og måtte begynne å trene igjen – for ikke å snakke om å få de delte magemusklene mine på plass igjen.

Treneren min snakket om bindevev og dets (svært viktige) funksjon for hele kroppen – og i mitt tilfelle hvor viktig det var for å få magemusklene på plass. I mellomtiden satt jeg igjen med en blanding av sjokk og fascinasjon. Hvordan i all verden kunne jeg, i en alder av 30 år, være så uvitende om dette superviktige vevet som binder hele kroppen vår sammen?

Siden den gang har jeg lest mye om bindevev og lært om alle de viktige tingene det gjør. Og ikke minst hvordan man holder det i toppform. Trening er (ikke overraskende) veldig viktig her. Du kan lese mer om dette på side 18, der vi forklarer hvordan trening kan motvirke en stiv og støl kropp – og ikke minst hvordan et sunt bindevev kan forsinke og bremse kroppens naturlige aldringsprosess.

Og mens vi er inne på bindevevet, kan du ta en titt på vår guide til hva du bør spise hvis du vil være snill mot bindevevet – og dermed kroppen din.

Cecilie Gormsen, sjefredaktør



iFORMs mantraer



Grønne valg er gode valg

Burrata, pasta og tomater? Nam! Den kombinasjonen blir aldri feil, og **sender tankene til Italia**. Finn oppskriften vår på den lekre og enkle sommerretten på side 30.



Det skal være lett å leve sunt

Madro! Ja, det er faktisk et av de bærende prinsippene innen **mindful eating**. Kollegaen min har testet konseptet – på side 36 kan du lese dommen hennes.



All mosjon monner

Du kan fint få en masse ut av en god gåtur. I tillegg til den friske luften og en mental pause **kan du få fart på forbrenningen**. Hvordan kan du lese på side 14.



Det er også god helse å ha det godt

Mye tyder på at kvinners smerter undervurderes hos legen. **Det må det bli slutt på**. Derfor finner du på side 26 gode råd til hvordan du sikrer deg smertelindring.

wype

Prøv en måned gratis

Hele hyllen med magasiner for hånden!

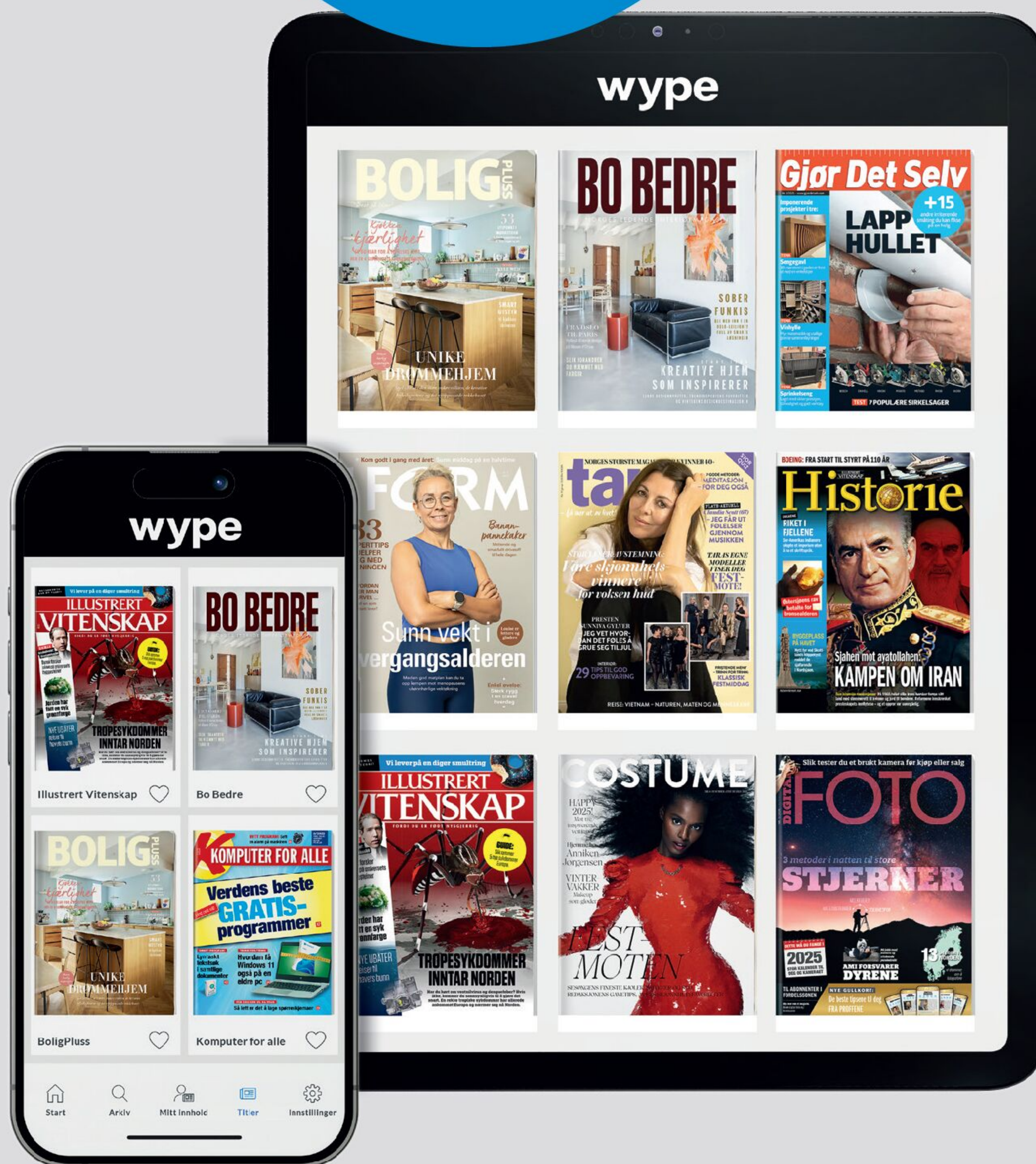
Få Wype gratis i en måned, og les favorittmagasinene dine på smarttelefonen og nettbrettet – når du vil, hvor du vil.

Gled deg til å lese populære magasiner som BO BEDRE, Illustrert Vitenskap, I FORM, Gjør Det Selv, Historie, Costume og mange flere. Med et abonnement på Wype får du nemlig ubegrenset tilgang til over 500 utgivelser fra populære magasiner som du kan dele med hele familien.

Bli klokere på alt fra historie, vitenskap og helse til trening, mat, mote, gjør-det-selv og fotografering.

Etter prøveperioden koster Wype kun 129 kr, og du kan alltid si opp abonnementet igjen. Er du allerede abonnent på et av Bonniers magasiner? Da får du Wype til en spesialpris på 79 kr pr. måned.

Prøv gratis på
wype.no/intro



Mer enn 500 utgivelser



Last ned og les magasinene offline



Stort arkiv – dykk ned i tidligere utgaver



Legg til bokmerke for yndlingsartiklene dine



Del med familien – kan brukes på opptil 5 enheter



Velg selv skriftstørrelse på artiklene

Akkurat nå

Smått men godt

Har du husket gulrøttene dine? Spesielt den lilla Night Bird-sorten er rik på bioaktive stoffer som bidrar til å regulere blodsukkernivået.

Ny
forskning

En god rot mot sukkersyke

Det er **en daglig kamp å styre blodsukkeret når man har type 2-diabetes**. Ny forskning viser at det gir gode resultater å spise gulrøtter.

Spis en gulrot. Dette er det enkle rådet til pasienter med type 2-diabetes, etter at forskere fra Odense Universitet har undersøkt effekten av grønnsaker på mus. Studien, som ble publisert i tidsskriftet CTS Clinical and Translational Science, viser at gulrøtter kan forbedre kroppens regulering av blodsukkeret.

Fikk sunnere tarmbakterier

I løpet av 16 uker ble musene føret med et fettholdig kosthold som ligner på det en typisk diabetespasient får. Musene ble delt inn i to grupper: Den ene gruppen fikk gulrotpulver tilsatt i kosten. Den andre fikk det ikke. Etter en tid merket forskerne en betydelig forskjell.

– Musene som spiste gulrøtter, hadde en sunnere balanse av tarmbakterier, sier førsteamanuensis Morten Kobæk Larsen.

– Studien viste at gulrøtter endret tarmmikrobiomet, de milliarder av mikroorganismer som lever i tarmen, og som spiller en viktig rolle for fordøyelsen og helsen, fortsetter han.

Gulrøtter inneholder bioaktive stoffer som styrker cellenes evne til å ta opp sukker og dermed bidrar til å regulere blodsukkeret – akkurat de funksjonene som diabetespasienter sliter med. Forsøket er foreløpig bare utført på mus, men forskerne jobber med å gjenta det på mennesker. Inntil da kan du trygt spise gulrøtter fordi behandlingen er 100 % fri for bivirkninger. ♥





**Visste
du at ...**

... antallet personer med
type 2-diabetes øker både i
Norge og globalt? I Norge
er antallet mer enn
tredoblet de siste
30 årene.

iFORMs favoritstrekk for **nakken**

Kaninen

Løsner
spenninger
og strekker
og smidiggjør
nakken
og hele
ryggsoylen.

Utgangsposisjon:

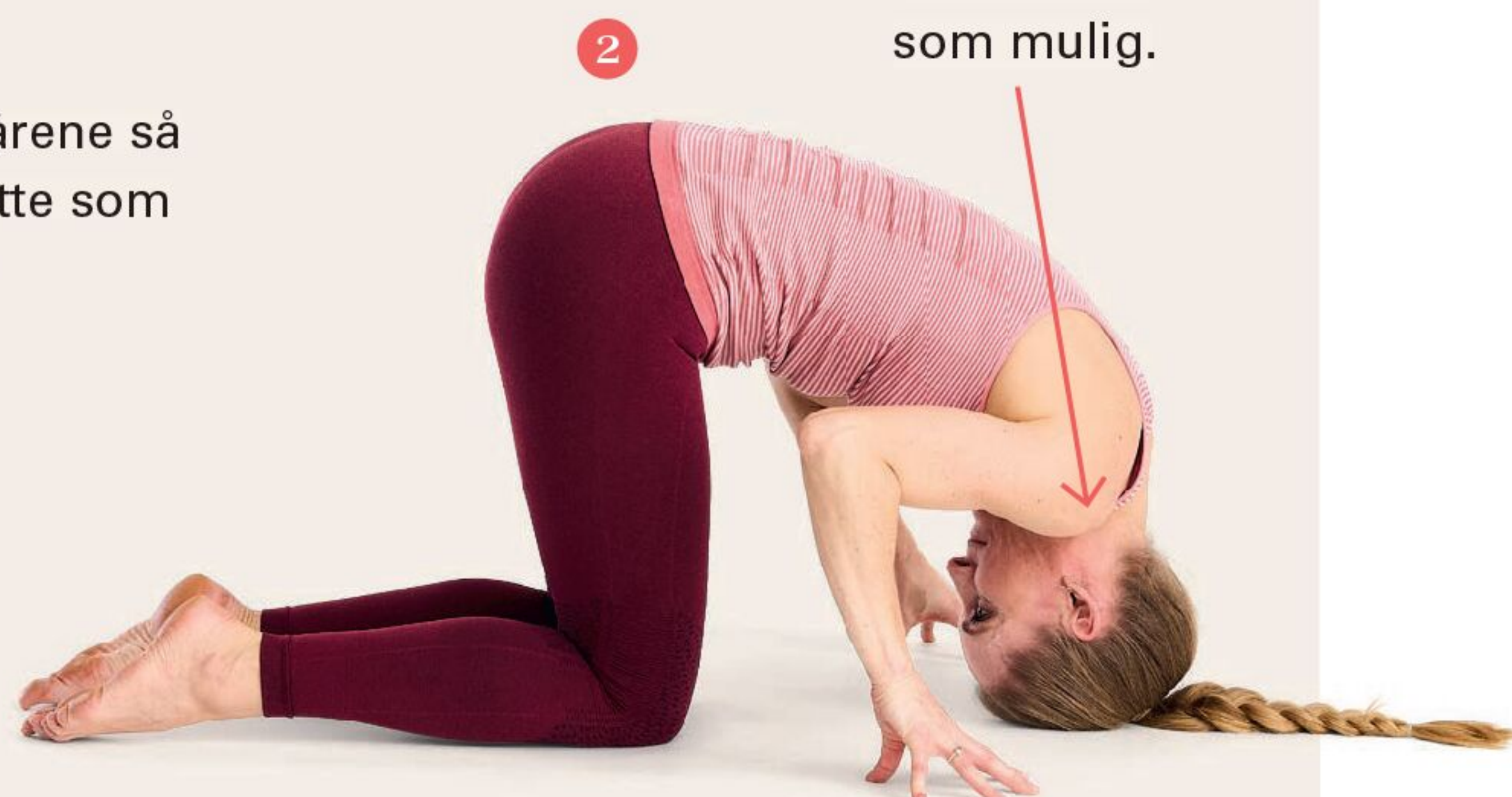
Sitt på underbeina med hendene på lårene.

Bevegelse:

- 1 Løft deg opp på knærne på en innpust.
- Trekk skuldrene tilbake, og forleng ryggsoylen fra halebeinet opp til toppen av hodet.
- 2 Pust godt og dypt inn.
- Plasser hendene i gulvet på utpustet, og land med toppen av hodet i gulvet.
- Strekk armene bakover, og plasser hendene på underbeina, eller flett fingrene bak knærne.
- 3 Pust inn, og rund opp ryggen på utpustet.
- Trekk skuldrene vekk fra ørene.
- Løft hoftene, og send dem opp mot taket.
- Hold stillingen i 10 dype åndedrett.
- Gli tilbake i barnets stilling på et utpust ved å senke rumpa ned mot hælene og lande pannen i gulvet.
- Ta en liten pause her, før du langsomt løfter overkroppen og setter deg tilbake på underbeina. ♥



Hold lårene så loddrette som mulig.



Forleng ut gjennom armene.



Gjør det lettere:

Du kan legge et foldet teppe under hodet.



Gjør det vanskeligere:

Hvis du er smidig nok, så grip rundt hælene.

Abonner på **BOLIG**PLUSS



BoligPluss er det perfekte tilbudet til deg som elsker å fornye hjemmet:

- De viktigste designnyhetene og trendene
- Vakre og kreative innredningsløsninger
- Inspirerende reportasjer fra personlige hjem
- Flotte løsninger til hjemmet ditt til overkommelige priser

Bestill på: **BOLIGPLUSS.NO/ABONNEMENT**

Bonnier Publications International AS, Kundeservice, postboks 1188 Sentrum, 0107 OSLO, tlf. 23 06 87 00.





Kun
50 kcal i
ett glass

Trendy chiavann – en magisk **trylledrikk**?

Bland, rør, vent. **Chiavann er enkelt og raskt å lage, men effekten sies å være stor.** Vi tar en nærmere titt på den populære drikken.

Hvis du har en profil på det sosiale mediet TikTok, har du sannsynligvis hørt om chiavann. Hvis du ikke er på TikTok, blir du kanskje introdusert for drikken først her. Vi snakker altså om chiavann (også kjent som chia fresca), som har blitt veldig populært på den nevnte sosiale medieplattformen. Det omtales også som «innvendig dusj»-trenden. Ifølge tilhengerne fungerer chiavann som en indre dusj som renser tarmen og behandler forstoppelse.

Her har vi alliert oss med ernæringsekspert Martin

Kreutzer for å høre om det er noe hold i påstandene.

Bra for fordøyelsen

Chiavann består, som navnet antyder, av chiafrø og vann.

Chiafrø er sunne i seg selv, for de er fulle av kostfiber, protein, omega-3-fettsyrer, antioksidanter og kalsium. Når frøene legges i vann, begynner kostfibrene i frøene å absorbere vannet og svelle, slik at frøene danner en myk masse. Den myke massen i chiavann vil allerede i magen gi en god metthetsfølelse. Det samme skjer hvis du setter tennene i den populære chiagrøten, der frøene også er blandet

med væske. Spiser du derimot frøene rå, for eksempel som et dryss på skyr vil de først begynne å absorbere vann senere i fordøyelsesprosessen. Derfor får du ikke den samme metthetsfølelsen som med chiavann, fordi frøene ikke legger seg like tungt i magen. En annen fordel med å drikke frøene som chiavann i stedet for å spise dem rå, er at de små fiberbombene ikke absorberer like mye vann i tarmen – det har de allerede gjort i glasset. Dermed reduserer du risikoen for forstoppelse. Og det er betydelig enklere å drikke chiavann, enn det er å spise frøene rå. ♥

Slik lager du chiavann

- 3 dl vann
- 1 ss chiafrø
- ½ ss sitronsaft
- 1 skive sitron, økologisk
- Mynteblad

1. Ha chiafrøene i et glass og hell i iskaldt vann. Rør godt rundt i blandingen, ellers vil frøene klumpe seg sammen.
2. La glasset stå i 10 minutter til frøene har fått en geléaktig konsistens.
3. Tilsett sitronsaft i blandingen og rør godt.
4. Tilsett mynteblader og en sitronskive.



HVOR **KLOK** ER DU?

Ta Illustrert Vitenskaps IQ-test, og få svaret. Beregn IQ-en din, og få en utdypende rapport med resultatene. Sammenlign også ditt eget resultat med andres IQ.



Skann her og gå direkte til testen.
Eller gå inn på

ILLVIT.NO/TATESTEN

-  VISUELL INTELLIGENS
-  SPRÅKLIG INTELLIGENS
-  HUKOMMELSE
-  LOGISK SANS
-  MATEMATISK INTELLIGENS

Ta gjerne et fotbad en gang i uken – men ikke oftere.

7

tips til et perfekt fotbad

Et hjemmelaget fotbad er både godt og avslappende. Men du bør sannsynligvis justere et par ting hvis **du vil gjøre det beste for føttene dine.**

Noen ganger er sannheten vanskelig å høre, og det gjelder i høyeste grad fotbad. For ikke tenk på et langt, varmt og velduftende fotbad – det er nemlig ikke det beste for føttene dine.

Hvis du spør en fotterapeut – og det er akkurat det vi har gjort – bør fotbadene verken være lange eller spesielt varme. Ikke ta dem for ofte, og glem såpen.

Følger du vår guide til hjemmelaget fotbad, lover vi dog at fotterapeuten gir deg grønt lys.

1 Begynn med ...

... å finne frem det du trenger til fotbadet: kar, håndkle, fotkrem og eventuelt en pimpstein. Du trenger også noe å skrubbe føttene med, for eksempel en neglebørste og en svamp – gjerne en kjøkkensvamp med en myk og en hard side. Ha også en klokke eller mobiltelefonen innen rekkevidde.

2 Fyll fotbadet med lunkent vann.

Vannet i fotbadet bør være maksimalt 35 grader varmt. Ikke tilsett såpe eller salt, men tilsett noen dråper mandelolje eller olivenolje.

3 La vannet bløtgjøre føttene i noen minutter.

Len deg tilbake og nyt roen mens vannet gjør jobben.

4 Vask og skrubb føttene.

Bruk en myk svamp der huden er myk, og bruk en grovere svamp eller børste til å skrubbe negler og fotsåler. Bruk en pimpstein – og absolutt ikke en fotfil – til områder der du kan ha hard hud.

5 Hold øye med tiden.

La føttene ligge i vannet i maksimalt 5 minutter.

6 Tørk føttene grundig

– også mellom tærne. Ellers øker du risikoen for å få fotsopp.



7 Avslutt med å ...

... smøre føttene med god fotkrem – unngå krem mellom tærne. ♥



Et kaldt fotbad kan også være en suksess

Husk at et fotbad ikke nødvendigvis trenger å være varmt. Spesielt på varme sommerdager kan det være deilig å putte føttene i et kaldt fotbad. Dette gjelder spesielt hvis du har stått eller gått mye, eller hvis du er høygravid.

Gi gass på gåturen

Oppgrader spaserturen til en skikkelig treningsøkt og **få fart på forbrenningen**. Her er tre gode tips til hvordan du kan intensivere gåturen.



Gå med god teknikk

Alle klarer da å gå, tenker du kanskje. Og det er helt riktig, for kroppen er langt på vei flink til å tilpasse seg ulike aktiviteter. Men hvis du går mye, er det likevel lurt å fokusere litt mer på teknikken for å forebygge smerter i for eksempel korsrygg, knær og føtter. Først og fremst er det viktig at du går mest mulig naturlig og slapper av i overkroppen, slik at det føles uanstrengt. Her er et par ting til du kan tenke på underveis: Pass på at skuldrene er lave og avslappede. Rett deg opp i ryggen. Stram magen. Sving godt med armene for å øke tempoet. Skyt hofta litt fram.

Gå opp, opp, opp

Det er lite som slår bakker og trapper når du skal få opp pulsen. Så vil du virkelig hive etter pusten mens du går, er det lurt å finne en rute som går litt opp og ned. Enten det er snakk om bakker eller trapper, vil det utgjøre en stor forskjell for forbrenningen, bedre kondisjonen og styrke musklene i bein og rumpe. Du strammer også automatisk hele kroppskjernen litt ekstra for at du ikke skal tippe bakover. Det er viktig å starte forsiktig for ikke å overbelaste knærne. Du kan finne en rute med en god, lang bakke eller trapp, og legge den inn i treningsøktene de neste ukene. Den første gangen går du opp og ned to ganger. Neste gang gjør du det tre ganger, deretter fire, og så videre.

Tips

For å få musklene til å jobbe enda hardere, kan du ta to eller tre trinn om gangen mens du holder overkroppen mest mulig rett.

Fort, rolig, fort

Intervaller er glimrende ved mange treningsformer, og det gjelder ikke minst gange. Det er kjempelett å veksle mellom å gå rolig og øke tempoet skikkelig i korte sekvenser om gangen. Poenget er at når du gjør noe i ganske kort tid, klarer du å presse deg mye hardere enn

når du gjør noe som varer lenger. Det har en flott effekt og bedrer kondisjonen merkbart. Intervaller kan bygges opp på mange måter, med alt fra ultrakorte spurter på 5–10 sekunder til lengre intervaller på 30–60 sekunder. Det aller viktigste er at du går så fort du kan i intervallene. Husk også å varme opp litt før du setter i gang, for eksempel ved å gå rolig de første fem minuttene og deretter øke tempoet gradvis. ♥

Crème de la crème!

Sunn og smidig hud som ikke er ødelagt av for tidlig aldring. Ja takk, ikke sant? **Det er bare gode ting å si om solkrem,** og her har vi funnet en rekke gode alternativer – fullpakket med ekstra sidegevinster.



◀ Solkremen fra Avène er synonymt med høy dekning mot UVB, UVA og HEV-blått lys. Kremen er silkemyk på huden og inneholder provitamin E, som beskytter mot luftforurensning.

Avène
Ultra Fluid Invisible,
SPF 50, 50 ml,
329,90 kr.



⬆ En parfymefri fuktighetskrem for kroppen fra danske Karmameju. Ingen gule merker på klærne, da den inneholder sinkoksid som naturlig solkrem i stedet for titandioksid.

Karmameju
SUN Lotion, SPF 30,
200 ml, **459 kr.**



⬆ Fuktighetsgivende og gjennomsliktig solspray som er perfekt for påføring på fuktig hud, da den danner en fin film og tørker etter hvert som huden tørker.

Biotherm
Waterlover Sunmist,
SPF 30, 200 ml,
399 kr.



⬆ Beskyttelse i lommeformat. Tuben er flat og passer i selv de minste lommer. Den er beriket med Mexoryl 400 for å beskytte mot ultralange UV-stråler.

La Roche-Posay
Anthelios UVMune
400, SPF 50, 50 ml,
310 kr.



⬆ Spesielt egnet for sensitiv hud. P20 er elsket av idrettsutøvere – kanskje fordi den gir opptil 10 timers beskyttelse, er vanntett, absorberes raskt, er parfymefri, vegansk og enkel å påføre. We like!

P20
Sensitive Skin, SPF
50, 100 ml, **265 kr.**



⬆ Det blir ikke enklere å huske utsatte områder i ansiktet, som lepper og nese, når du har denne med deg. Føles som leppepomade på huden og beskytter like godt som en solkrem.

Elizabeth Arden
Eight Hour Cream,
SPF 50, 10 ml, **330 kr.**



Reddiker kan holde seg i 5-6 dager i kjøleskapet. De er følsomme for etylen og bør ikke oppbevares sammen med frukt og grønnsaker som epler, pærer og tomater som avgir etylen.

Vi
elsker

Reddiker

De er både dekorative med sin vakre farge, og **herlig knasende sprø i en salat eller på toppen av et smørbrød** eller et ostefat. Prøv også å dyppe reddikene i litt salt og spise dem som snacks.

3 raske om reddiker

Reddik spises normalt rå og skal bare vaskes – ikke skrelles – og rotspissen nappes av. Smaken er skarp fordi de inneholder sennepsoljer. Høst dem når de er 1-2 centimeter i diameter. Smaken blir dårligere hvis de blir større. De skal være knasende sprø å bite i.

Reddiker tilhører korsblomstfamilien som for eksempel pepperrot. De kan enkelt dyrkes i kjøkkenhagen eller i en blomsterkasse. Så dem tidlig på våren, begynn med en liten porsjon og så nye frø annenhver uke utover sommeren, slik at du alltid har ferske reddiker. De er spiseklare etter cirka en måned.



Rekker du ikke å få høstet reddiken før de går i stakk, kan du bruke de lysegrønne belgene som kommer etterpå. De kalles skulpe, har en mild reddiksmak og er gode i en salat. ♥



3 UTGAVER
KUN KR 129

tara.no/129



FÅ 3 UTGAVER
AV TARA

Tara er Norges største kvinnemagasin direkte rettet mot voksne kvinner. Tara gir kvalitetspåfyll innen selvutvikling, helse, voksen mote, sunn og deilig mat, kulturstoff, spennende reisemål og ikke minst, inspirerende reportasjer med kvinner som har sterke historier og erfaringer i livet – og om nye veier videre.



På med joggesko-
ene! Bevegelse og
trening er avgjø-
rende for et sunt og
smidig bindevev.

Tren deg til smidig bindevev:

Brems

Trening holder blodsukkeret stabilt. Det er viktig for å forsinke og bremse kroppens naturlige aldringsprosess, som gjør bindevevet stivt og øker risikoen for livsstilssykdommer.

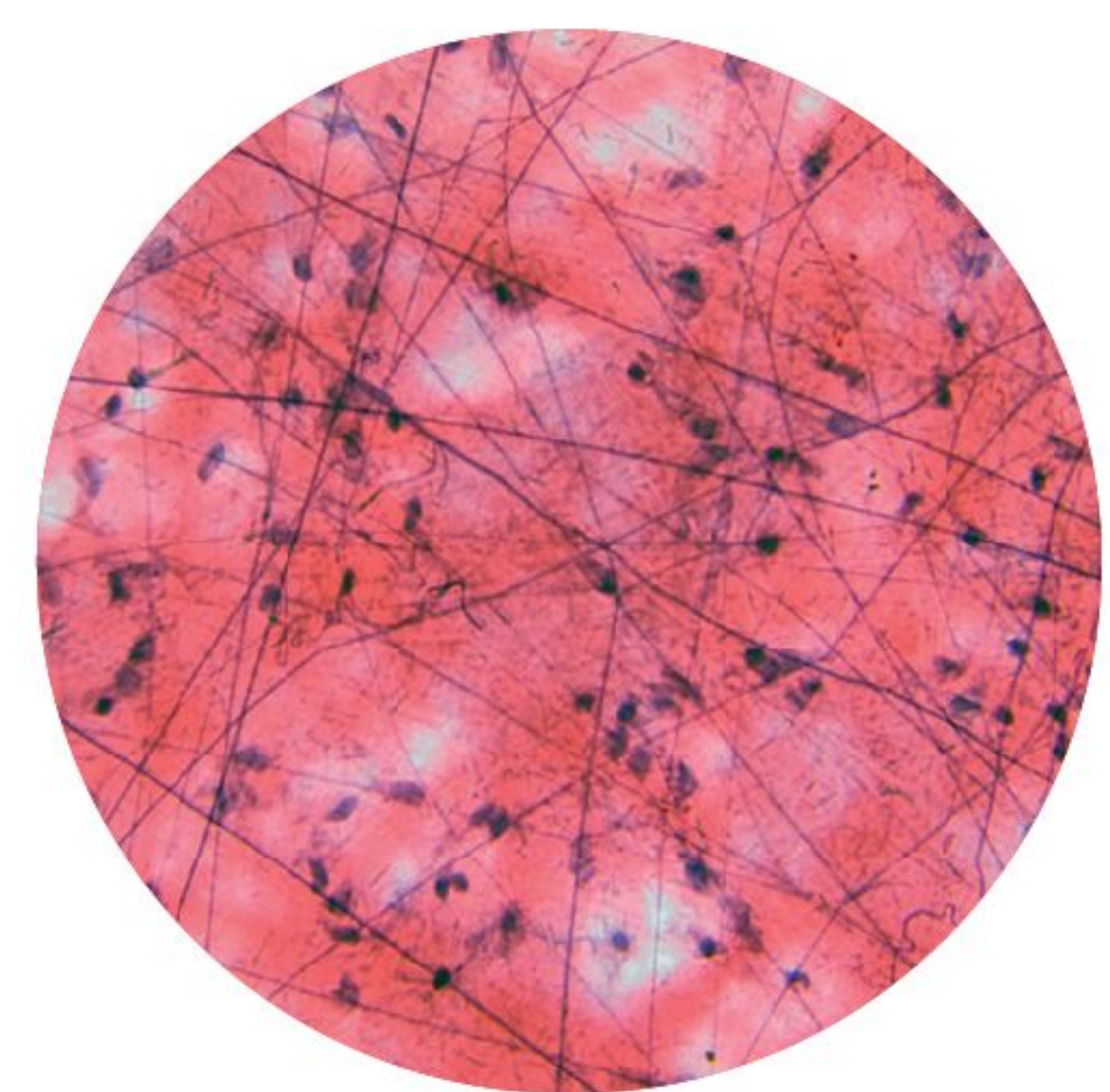
kroppens

Hva er bindevev?

Bindevev finnes overalt i kroppen din.

Du har bindevev i huden, i og rundt musklene, i sener, leddbånd, knokler og organer. Bindevevet fungerer også som et stort elastisk vev som binder hele kroppen sammen og er avgjørende for bevegelse og bevegelighet. Bindevevets fibre består hovedsakelig av proteinene kollagen og elastin.

Fra fødselen av er bindevevet mykt og elastisk, men etter hvert som du blir eldre, blir bindevevet mer og mer stivt.



aldring



Er du litt eldre? Beveger du deg ikke så mye? Og føles kroppen din ofte litt stiv, øm og stram? Da er det sannsynlig at bindevevet ditt ikke har det så bra. Og dette bør du ta på alvor.

Det er sannsynligvis et tegn på at kroppens aldringsprosess er i full gang – og kanskje til og med tidligere enn den burde være. Den gode nyheten er at du kan gjøre noe for å bremse den.

Grunnen til at bindevevet ditt blir stivt, er noen skadelige sukkerkryssbindinger som hopper seg opp i kroppen med alderen. Disse bindingene kalles AGEs, som står for Advanced Glycation Endproducts. Blodsukkeret ditt spiller en stor rolle her. Hvis du generelt går rundt med høyt blodsukker – for eksempel fordi du har diabetes, spiser mye ultraprosessert mat eller sjelden mosjonerer – akkumuleres flere av de skadelige bindingene.

Vi kommer tilbake til AGE-bindingene senere i artikkelen, men først har vi noen gode nyheter: Du kan nemlig bremse oppbyggingen av skadelige bindinger i kroppen, og dermed opprettholde et smidig og sterkt bindevev. Og ikke minst – i hvert fall til en viss grad – utsette kroppens aldring litt.

Beveg deg mer

Nøkkelen er et stabilt blodsukkernivå, og løsningen er enkel – men samtidig er det også så forbasket vanskelig. Du trenger «bare» å reise deg oftere fra kontorstolen, sofaen eller bilsetet der du sitter så komfortabelt. Bevegelse er nøkkelfordet.

Det sier Christian Couppé, fysioterapeut, lektor ved Københavns

Universitet og seniorforsker ved Institut for Idrætsmedisin og Fysioterapi på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital. Her har han spesialisert seg på forskning i vev, blant annet bindevev og sener.

– Når vi beveger oss, stabiliserer vi blodsukkeret, noe som er veldig viktig. Det betyr at det er mindre sukker i blodet som kan danne de skadelige sukkerkryssbindingene, sier Christian Couppé.

Christian Couppé har tidligere ledet forskning som undersøkte vevet til eldre



Litt er også bra. All bevegelse er bra for bindevevet. Selv det å stå opp og jobbe ved skrivebordet kan gjøre en forskjell.

Seniorforsker Christian Couppé

Visste du at ...

... et sunt bindevev er avgjørende for at du skal kunne trene uanstrengt og smertefritt? Hvis vevet er stivt og ømt, hjelper det ikke at musklene dine er i toppform.

løpere som hadde vært langdistanseløpere det meste av livet. Forskerne fant at bindevevet hos disse løperne hadde færre av de skadelige sukkerkryssbindingene enn hos unge, stillesittende mennesker.

– Vi vet at mennesker som er fysisk aktive, generelt har mindre sykdom og færre problemer med alderen. I vår studie så vi at det er mulig å utsette aldringen ved å løpe lange distanser gjennom hele livet, sier Christian Couppé.

Litt er også riktig

Nå blir du kanskje andpusten ved tanken på å ta fatt på både hel- og halvmaraton. Men ikke vær redd. All trening er bra.

– Litt er også bra. All bevegelse er bra for bindevevet. Selv det å stå opp og jobbe ved skrivebordet kan gjøre en forskjell, sier seniorforsker Christian Couppé.

Beroliget kan vi nå vende tilbake til de skadelige sukkerkryssbindingene – de såkalte AGE-ene.

AGE-ene akkumuleres naturlig i kroppen med alderen og antas å fremme betennelse som øker risikoen for en rekke livsstilssykdommer. De skadelige bindingene dannes når sukker via blodet møter proteinfibrene som utgjør bindevevet ditt. AGE er en kjent markør for aldring i kroppen, og de utvikler seg ikke i samme takt hos alle.

– Vi vet at personer som har problemer med sukkerkontrollen, for eksempel diabetikere, har en raskere aldring, sier Christian Couppé.



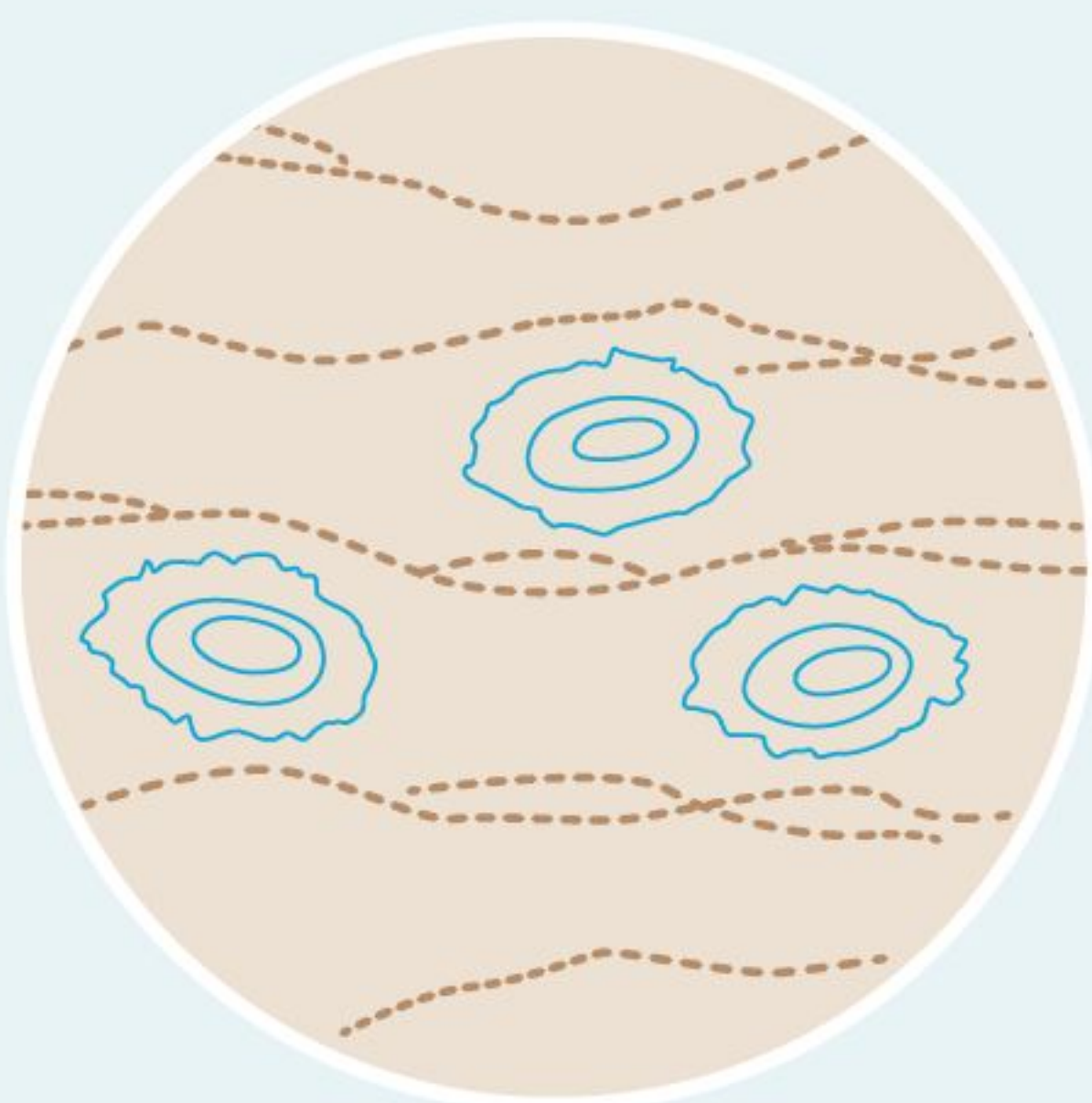
Studie: Livslang langdistanseløping gjør en forskjell

21 prosent færre skadelige sukkerkryssbindinger i bindevevet. Det fant forskere fra Idrettsmedisinsk avdeling på Bispebjerg Hospital i studien, der eldre løpere som hadde løpt langdistanseløp det meste av livet, ble sammenlignet med slanke og friske, men stillesittende personer. Forskerne konkluderte med at den reduserte sukkerkryssbindingen fører til både mindre skader, forsinket aldring og lavere risiko for livsstilssykdommer hos løpere.



Det som skjer i **bindevevet** ditt

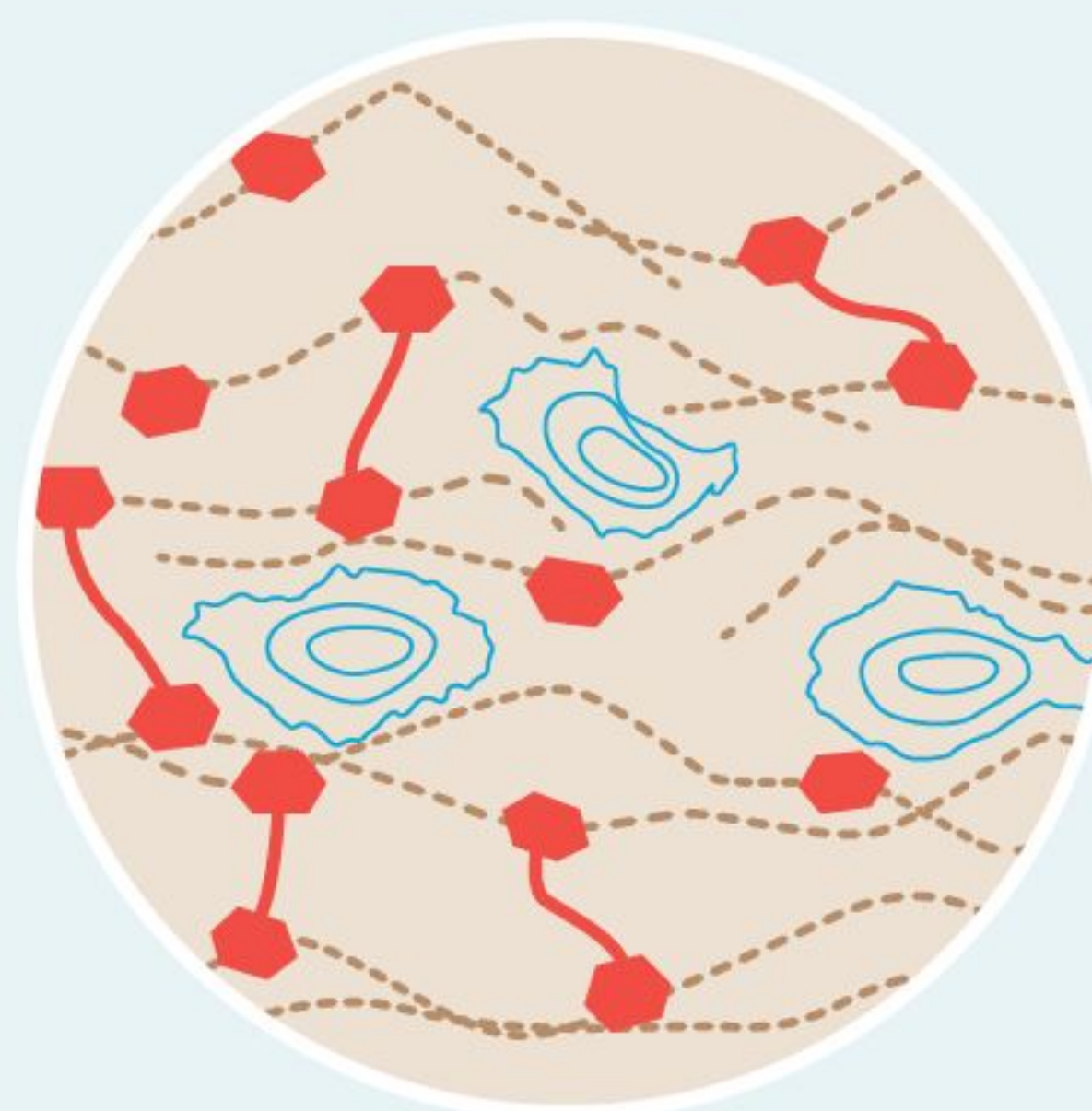
Bindevevet ditt finnes i hele kroppen som et elastisk nettverk. Bindevevets fibre består hovedsakelig av proteinene kollagen og elastin.



1

- Du er født med mykt og veldig elastisk bindevev.
- I ungt og friskt bindevev ligger protein-fibrene i et løst nettverk.

Forskjellen på en babys myke bindevev og en eldres stive bindevev er stor.



3

- I løpet av livet vil sukkerstoffer fra blodet lagre seg i bindevevet. Høye blodsukkernivåer fremmer denne opphopningen.
- Når sukkerstoffene møter proteinfibrene i bindevevet, skjer det en prosess som kalles glykering, som danner skadelige sukkerkryssbindinger.
- Disse bindingene kalles Advanced Glycation Endproducts (AGE), og de gjør proteinfibrene stive og uflexible.
- Når du trener, senker du blodsukkeret og forhindrer at nye sukkerkryssbindinger dannes og hoper seg opp i bindevevet.
- Det blir også færre av de bindingene som allerede er opphopet. Årsaken til dette kjenner ikke forskerne ennå.
- Trening trekker også i bindevevscellene. Dette bidrar til å holde bindevevet sterkt og smidig, og senker risikoen for både idrettsskader og livsstilssykdommer.



Han legger til at studier også tyder på at et kosthold rikt på sukker og/eller ultraprosessert mat fremskynder dannelsen av AGE-er. Seniorforskeren understreker imidlertid også at det fortsatt er mye vi ikke vet om både dannelsen av sukkerkryssbindinger og skadevirkningene av dem.

Tren flere ganger i uken

All trening og bevegelse er bra for bindevevet, så langt, så bra. Men hva om vi, i likhet med langdistanseløperne i studien, også ønsker å bremse veksten av skadelige sukkerkryssbindinger? Hvor mye, eller lite, skal til?

– Det vet vi egentlig ikke, sier seniorforsker Christian Couppé. Han legger

“

Løping er bra, men daglige spaserter er sannsynligvis også bra – det er bare ikke fullt så godt dokumentert som løping.

Seniorforsker Christian Couppé

til at jo mer trening, desto bedre, men at det ikke ser ut til at vi trenger å drive med livslang langdistanseløping.

– Løping er bra, men daglige spaserter er sannsynligvis også bra – det er bare ikke fullt så godt dokumentert som løping. Og det ser ut til at tung styrketrening også kan påvirke sukkerkryssbindingen til en viss grad, sier han.

– Liker du verken tung styrketrening eller daglige gåturer, så er litt bedre end ingenting, lyder det fra forskeren. Gjør for eksempel noen gode strekkøvelser, eller reis deg litt oftere hvis du har en stillesittende jobb. Og hvem vet – når du først er kommet opp av stolen, får du kanskje lyst til å røre deg litt mer.

Forskerens
beste tips
til smidig
bindevev

Slik skal du **spise**

Kostråd som er bra for bindevevet ditt

- Spis mindre sukker, og unngå spesielt brus.
- Spis i henhold til prinsippene i middelhavsdietten.
- Middelhavsdietten kjennetegnes blant annet av hjemmelaget mat med gode råvarer, som mye frukt og grønnsaker, belgfrukter, fisk, sjømat og olivenolje.
- Unngå ultrabearbeidede matvarer. De inneholder vanligvis store mengder fett, sukker eller salt.



Derfor skal du unngå **ultraprosesert** mat

Det er mye forskerne ennå ikke vet om sukkerkryssbindinger, for eksempel hvordan de dannes og hvilke skadevirkninger de har. Studier tyder imidlertid på at et usunt kosthold kan bidra til å sette turbo på aldringsprosessen. Dette skyldes at produkter som brus og ultraprosesert mat øker blodsukkeret, noe som fremmer dannelsen av de skadelige bindingene.

– Hvis du spiser mye ultraprosesert mat, ser det ut til at det til en viss grad påvirker denne opphopningen av sukkerkryssbindinger. Det finnes det mer og mer bevis for, sier seniorforsker Christian Couppé.



Derfor skal du spise **middelhavskost**

Middelhavsdietten har gjentatte ganger blitt kåret til World's Healthiest Diet av amerikanske eksperter. I en tidligere studie der Christian Couppé undersøkte bindevevet til eldre idrettsutøvere, deltok også en rekke kostholdsforskere. Forskerne så blant annet på om det var en sammenheng mellom sukkerkryssbindinger i bindevevet og det kostholdet forsøkspersonene primært hadde spist i løpet av livet.

– Vi så at de som rapporterte at de spiste mer vestlig og ultraprosesert mat, hadde en tendens til å bli målt ved en høyere biologisk alder sammenlignet med dem som rapporterte at de spiste et mer middelhavspregget kosthold, sier Christian Couppé.

3 eksempler på ultraproseserte matvarer

- Brus og energidrikker
- Müslibarer, energibarer og proteinbarer
- Dressinger, ferdige sauser og ketsjup fra butikken



Forskerens
beste tips
til smidig
bindevev

Slik skal du **trene**

Treningsuke som gagner bindevevet ditt

- ➔ Styrketrening 3 ganger i uken
- ➔ Daglig gåtur på 7000-8000 skritt



Tips for treningsuken din:

- ➔ Legg inn litt trappegang i styrketreningen for å få opp pulsen og bedre sirkulasjonen.
- ➔ Generelt bør du tenke på å legge inn så mye hverdagsmosjon som mulig i løpet av dagen – spesielt hvis du har en stillesittende jobb.
- ➔ Hvis styrketrening og daglige gåturer ikke er et alternativ, kan du gjøre spesielle tøyøvelser for bindevevet.

Derfor bør du **trene styrke**

– Det ser ut til at tung styrketrening kan påvirke sukkerkryssbindingene til en viss grad, sier seniorforsker Christian Couppé. Han anbefaler at du fokuserer på tung styrketrening, der du presser deg selv på de siste repetisjonene. Sikt på 10-15 repetisjoner av hver øvelse og gjør 2-3 sett.

– Du trenger ikke å trene på treningssenter, du kan gjøre det hjemme i stua. Du kan gjøre armstrekk og elastisitetstrening, og hvis du har trapper, er det også bra å inkludere litt trappetrening. Det trener både styrke og sirkulasjon, anbefaler forskeren.

Som et utgangspunkt anbefaler Christian Couppé å trene styrketrening for hele kroppen tre ganger i uken. Sikt på rundt 45 minutter.



Derfor bør du **gå turer**

Som nevnt tidligere viser forskning at det å begynne å løpe langt, for eksempel halvmaraton, har veldig god effekt. Dette er imidlertid urealistisk for mange, og for dem vil daglige gåturer være et godt valg. Og selv om en gåtur kanskje ikke høres like spennende ut som et maraton, må du ikke undervurdere den treningen du får gjort hver eneste dag.

– Alt du kan legge inn slik at det blir en vane, er bra, sier seniorforsker Christian Couppé.

Den offisielle anbefalingen om 10.000 skritt om dagen er kjent for de fleste, men ifølge forskeren viser nyere forskning at 7000-8000 skritt er nok til å utgjøre en forskjell.

Derfor kan du legge til **tøyøvelser**

Hvis du er interessert i bindevev, har du kanskje hørt om spesielle tøyingsøvelser.

Ifølge Christian Couppé finnes det ingen langtidsstudier på effekten på mennesker, men dyreforsøk har vist at tøyingsøvelser har en viss effekt på de skadelige sukkerkryssbindingene.

– Igjen, hvis du ikke har mulighet til å trene styrke, er tøyning også bra for å fortelle bindevevet at det er på tide å komme i gang, sier forskeren. ♥

Husk å være glad



Før du lar deg rive med av flere timers trening hver dag og et ultrarestriktivt kosthold, minner seniorforskeren om at det også er viktig å ha noe å glede seg over, for eksempel i form av gode sosiale relasjoner.

– Det er nok begrenset hvor mye det påvirker krysslenkene, men forskning viser at det sosiale elementet også har betydning for hvor lenge vi lever. Happy life – hvis du ikke har det også, blir det fort kjipt, sier Christian Couppé.





Kvinneres **smerter** blir undervurdert



Særlig akutte
smerter behandles
ulikt hos menn og
kvinner.

Helsepersonell gir **mindre smertestillende til kvinner enn til menn** når de er skadet. Dette er en forskjellsbehandling du bør være klar over, råder smerteforsker.

En mann og en kvinne kommer inn på legevakten med samme skade – det kan for eksempel være brystmerter. Sykepleieren deler ut smertestillende til mannen, mens kvinnen ofte går tomhendt hjem. Det høres ut som en spøk. En stor israelsk studie slår imidlertid fast at det faktisk stemmer.

– Studien viser at kvinner får mindre smertestillende, og at smertene deres vurderes lavere, sier Lars Arendt-Nielsen, smerteforsker og professor ved Aalborg Universitet og Aalborg Universitetshospital.

– Kjønnforskjellene i smerteforskning og -behandling har blitt påvist i tidligere studier, og denne større studien bekrefter trenden, sier han.

Medisinske journaler avslører diskriminering

I alt 17 000 journaler fra akuttmotakspasienter ved Hadassah University Medical Centre i Israel gjennom fire år har blitt studert i detalj. Basert på smertestillende medisiner som ble forskrevet til mannlige og kvinnelige pasienter, kunne forskerne påvise en signifikant forskjell. Av mennene fikk 47 prosent smertestillende, mens bare 37 prosent av de kvinnelige pasientene med tilsvarende symptomer fikk lirket piller ut av personalet.

Forskjellen gjaldt uavhengig av om



3 tips for å få foreskrevet smertebehandling

Vær tydelig om smerten din

Det er viktig å sette ord på smertene dine. Hvis du ikke gir uttrykk for det, kan du ikke forvente å få den behandlingen du trenger.

Si for eksempel: *«Smerten min er 8 av 10, og det er mye på min skala».*

Fokuset bør være på hva pasienten opplever, ikke hva klinikerens fornemmer.

Ikke overdriv

Selv om det er fristende å legge til litt ekstra når du beskriver smertene, er det ikke anbefalt. Sterke smertestillende midler som morfin kan være farlig hvis du ikke trenger det. Vær ærlig i stedet.

Vær oppmerksom på akutmottaket

Spesielt akutt smerte behandles ulikt hos menn og kvinner. Det kan for eksempel være smerter etter operasjoner eller ulykker som krever akuttbehandling. Når det gjelder kroniske smerter som har vart i mer enn 12 uker, utjevnes forskjellen i behandling fordi det er strengere retningslinjer for utskriving av medisiner.



Menn blir sett på som steinaldermenn som er vant til å håndtere smerte. Så når en mann sier det samme, tenker helsepersonell: «Åh, det må være alvorlig».

Lars Arendt-Nielsen, professor

milde smertestillende midler ble gitt som paracetamol og ibuprofen eller sterkere medisiner som opioider.

Siden diskrimineringen er en gammel favoritt i smerteforskningen, kan professoren ha en mulig forklaring. Ifølge Lars Arendt-Nielsen kan dette gi en pekepinn når man ser på andre grupper som ifølge forskning også blir underbehandlet: Eldre, demente, barn og personer med kognitive problemer, for eksempel psykisk syke.

– Det gruppene har til felles, er at de av ulike grunner ikke setter ord på smertene sine, så det kan tyde på at kvinnelige pasienter kan være mer tilbakeholdne med å snakke om graden av smertene sine, sier han.

Steinaldermenn og hysteriske kvinner

Helsepersonell bærer også noe av ansvaret for ubalansen. Utdaterte og stereotype kjønnsoppfatninger gjør at de kan reagere ulikt når en kvinne og en mann ber om smertestillende.



– Når en kvinne sier: «Nå vil jeg ha noe», kan hun bli oppfattet som overdramatiserende, sier Lars Arendt-Nielsen og fortsetter:

– Menn blir sett på som steinaldermenn som er vant til å håndtere smerte. Så når en mann sier det samme, tenker helsepersonell: «Åh, det må være alvorlig». Denne kjønnsoppfatningen spiller nok også en viss rolle, sier han.

En studie fra en akuttavdeling ved University of Rhode Island i USA understreker trenden. Den viste at kvinner får mer beroligende midler og mindre smertestillende, mens bildet var omvendt for menn.

Hvis vi skal tette kjønnsgapet, må det gjøres mer. Kvinner generelt må være mer åpne og utholdende når det gjelder å sette ord på smertene sine og kreve behandling for dem. Oppfatningen om at menn tåler mer smerte enn kvinner, må rokkes ved. Men særlig kvinnelig helsepersonell må være oppmerksomme.

– Kjønnsetil behandleren har betydning for hvordan pasienten blir behandlet. Studien fra Israel viser at kvinnelige leger foreskriver mindre smertestillende medisiner enn mannlige leger. Tidligere studier har også vist at kvinnelige og mannlige leger har ulike

mønstre for utskriving av medisiner, sier smerteforskeren.

Med andre ord: Hvis du er kvinne, blir smertene dine generelt vektlagt lavere enn menns, og det er større sannsynlighet for at du får resept på smertestillende medisiner hvis behandleren din er kvinne.

Be om hjelp til smertene dine

Et godt eksempel på hvorfor kvinner trenger mer smertebehandling, er arbeidet med å bekjempe senskader etter kreftbehandling.

Ifølge professoren lider mange i stillhet etter for eksempel bryst- eller livmorkreft. Kvinnene sier: «Nå har jeg blitt behandlet og overlevd, og vi snakker egentlig ikke om smertene.»

– De gir ikke uttrykk for at de har det vondt, for kreften er jo behandlet. Men det betyr ikke at man ikke skal få behandling for smertene etter kreftsykdommen hvis man har dem, sier Lars Arendt-Nielsen.

“
Når en kvinne
sier: «Nå vil jeg
ha noe», kan hun
bli oppfattet som
overdramatiserende.

Lars Arendt-Nielsen, professor

37 prosent av kvinnene i studien fikk smertestillende midler. For mennene var tallet 47 prosent.

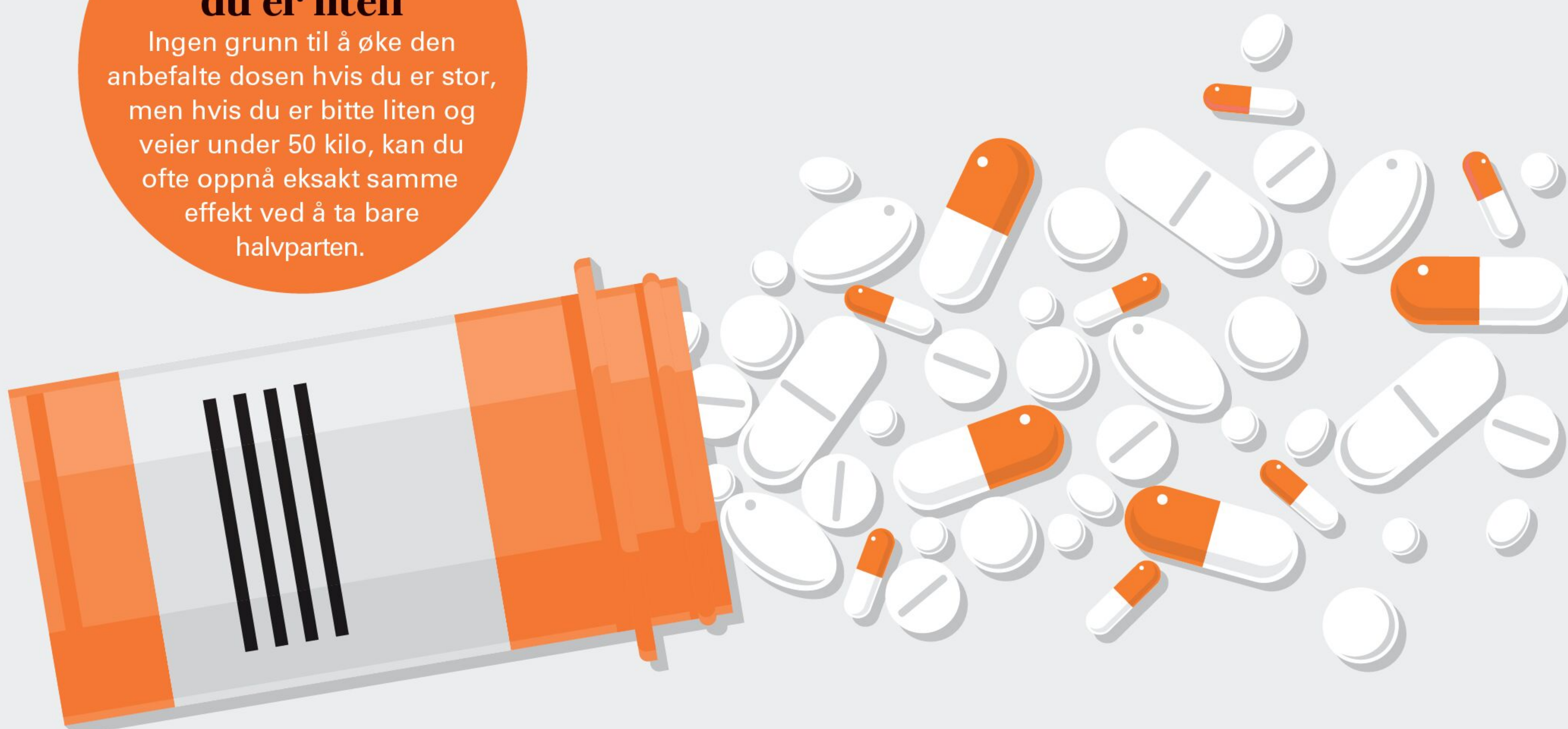
37%

Husk vann!

Du trenger litt vann for å svelge tablettene. Visse preparater skal imidlertid helst tas til måltid eller med rikelige mengder vann for å beskytte magesekken.

Ta mindre hvis du er liten

Ingen grunn til å øke den anbefalte dosen hvis du er stor, men hvis du er bitte liten og veier under 50 kilo, kan du ofte oppnå eksakt samme effekt ved å ta bare halvparten.



Velg riktig type smertestillende

Smertelindring har vært kjent og brukt siden antikken, da man oppdaget en smertestillende effekt ved å trekke ut salisylsyre av barken i piletreet. Det var først mot slutten av 1800-tallet at en tysk kjemiker fant ut at effekten skyldtes acetylsalisylsyre. Det fikk legemiddelfirmaet Bayer til å utvikle Aspirin, som raskt ble en stor suksess verden over.

Etter å ha dominert markedet for smertestillende medisiner i 60 år, fikk acetylsalisylsyre konkurranse av to nye typer stoffer, paracetamol og ibuprofen, som vi i dag kjenner best

fra henholdsvis Paracet og Ibox. Man kan gjerne si at acetylsalisylsyre tapte konkurransen, for i dag anbefaler leger først og fremst paracetamol som har færre bivirkninger, og som til og med demper feber.

Felles for innholdsstoffene acetylsalisylsyre, paracetamol og ibuprofen er at de først og fremst virker ute i kroppen. Her hindrer de at for eksempel et sår på fingeren eller en avreven muskelfiber utløser de biokjemiske signalstoffene som forteller hjernen at det gjør vondt. Eksakt de samme

signalstoffene kan føre til feber eller betennelse, og derfor virker en del smertestillende mot mer enn smerter.

Da forholder det seg helt annerledes med stoffet kodein, som er reseptbelagt i Norge, men selges over disk i nabolandene våre. Det utvinnes av opiumsvalmuen og er i slekt med morfin. Selv om det ikke på langt nær er like kraftig, virker det i likhet med morfin rett på hjernen og medfører en viss risiko for å utvikle avhengighet. ♥

Paracetamol

For eksempel Paracet og Panodil

- Virker effektivt ved feber og svake smerter, men er ikke bra hvis du har en betennelse.
- Pillene skal svelges med vann, og det er i utgangspunktet ingen bivirkninger.
- Det anbefales at du unngår paracetamol hvis du har leverskader eller et høyt alkoholforbruk.

Acetylsalisylsyre

For eksempel Aspirin og Magnyl

- Kan være riktig valg hvis du har svake smerter, men er mindre effektivt ved feber og betennelse.
- Acetylsalisylsyre har en blodfortynnende effekt.
- Du bør alltid innta det i forbindelse med et måltid, men unngå det helt hvis du har magesår, astma, svekket lever- eller nyrefunksjon, er gravid eller tar blodfortynnende medisiner.

Kodein

For eksempel Kodein DAK og Kodimagnyl

- Virker spesielt effektivt mot hoste.
- Har du derimot feber eller betennelse, har du ingen nytte av preparatene.
- Reseptbelagt.

Ibuprofen

For eksempel Ibox og Brufen

- Ibuprofen er riktig valg hvis du har svake smerter eller er i ferd med å bekjempe en betennelse.
- Du bør alltid spise noe sammen med pillene.
- En hyppig bivirkning er tretthet og luft i magen.
- Du kan kombinere ibuprofen og paracetamol, men ikke gjør det på egenhånd. Snakk med legen før du gjør det.

Tomater på toppen

Det er høysesong for tomater, så **det er nå du skal toppe rettene dine med de røde, solmodne godbitene.**

Hvis du trenger inspirasjon, frister vi deg med fire lekre oppskrifter – perfekt for en varm sommerkveld.

**Bruschetta med
tomat, rødløk og
basilikum**

Se oppskrift på side 35



Tips

Legg tomatblandingen på brødsnivene rett før servering for å unngå at brødet blir bløtt.





Pasta med burrata og ovnsbakte tomater

Se oppskrift på side 35

Tips

Du kan selvfølgelig også servere retten med ferske tomater i stedet for ovnsbakte, men ovnsbakingen gjør smaken mer intens.

Tips

Liker du ikke koriander, kan du bruke andre urter, for eksempel persille eller basilikum.



Torsk i ovn med pico de gallo og koriander- og limeris

Se oppskrift på side 35



Tips

Suppen kan med fordel lages dagen før og settes i kjøleskapet. Suppen kan selvfølgelig også nytes varm.

Klassisk gazpacho med topping

4 PERS.

 **Tilberedningstid:** 20 min. (+ 2 timers avkjøling)

- 12 tomater, *godt modne*
- 1 grønn paprika
- 1 rødløk
- 1 agurk
- 1-2 fedd hvitløk
- 50 g daggammelt brød
- 1 ss hvitvinseddik
- 2 ss extra virgin olivenolje
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

Topping:

- ½ agurk
- 1 paprika
- ½ rødløk
- 60 g brødkkrutonger
- 1 liten bunt friske krydderurter

1. Snitt alle grønnsaker grovt, og riv brødet i mindre stykker.
2. Legg alt i en blender sammen med de øvrige suppeingrediensene. Blend til du har en jevn og kremete suppe. Smak til med salt, pepper og hvitvinseddik hvis nødvendig.
3. Sett suppen på kjøll i minst 2 timer før servering.
4. Finhakk grønnsakene til toppingen: agurk, paprika og rødløk. Anrett i små skåler sammen med brødkrutonger og friske krydderurter.

Næringsinnhold | per person

Energi: **247 kcal** | Proteiner: **6 g**
Fett: **10 g** | Karbohydrater: **35 g**
Kostfiber: **7 g**



Bruschetta med tomat, rødløk og basilikum

12 STK.

Tilberedningstid:
20 min.

- 300 g tomater, *godt modne*
- ½ liten rødløk
- 2 fedd hvitløk
- 1 håndfull frisk basilikum
- 2 ss extra virgin olivenolje
- ½ ts havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- 1 bagett, *gjærne fullkorn*

1. Skjær tomatene i terninger, og rødløk i små terninger.
2. Knus eller hakk det ene feddet hvitløk fint, og snitt den friske basilikumen.
3. Ha alt i en skål sammen med olivenolje, havsalt og friskkvernet pepper. Lag det gjerne i god tid, så det kan stå og trekke.
4. Skjær bagetten i skiver, og rist dem i ovnen eller på grillen til de er sprø. Gni de ristede brødstykkene med en fedd hvitløk, og topp dem deretter med tomatblandingen og litt frisk basilikum.

Næringsinnhold | per stykk

Energi: **57 kcal** | Proteiner: **1 g**
Fett: **2 g** | Karbohydrater: **8 g**
Kostfiber: **1 g**



Pasta med burrata og ovnsbakte tomater

4 PERS.

Tilberedningstid:
35 min.

Pasta og pastasaus:

- 400 g fullkornspasta
- 1 ss extra virgin olivenolje
- 1 løk
- 2 fedd hvitløk, *knuste eller finhakkede*
- 1 boks hakkede tomater
- 1 ts akasiehonning eller rørsukker
- ½-1 ss chiliflak – kan utelates
- ½ ts tørket timian
- ½ ts tørket oregano
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

Ovnsbakte tomater:

- 500 g cherrytomater
- 2-4 fedd hvitløk
- 1 ss extra virgin olivenolje
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*

Topping:

- 4 ss pinjekerner
- Frisk basilikum
- 1 burrata (150 g)
- Svart pepper, *friskkvernet*

1. Forvarm ovnen til 180°. Halver tomatene, og fordel dem i en ildfast form sammen med hvitløk, olivenolje, salt og pepper. Stek i 20-25 min., til tomatene er møre.
2. Kok pastaen etter anvisningen på emballasjen.
3. Hakk løken fint, og knus hvitløk fint til sausen. Sautér begge deler i olivenolje i en gryte, til løkene er klare. Tilsett de øvrige ingrediensene til sausen og la den småkoke mens pastaen koker ferdig. Hell vannet av pastaen, og vend inn pastaen sammen med sausen.
4. Anrett sammen med de ovnsbakte tomatene, burrata, ristede pinjekerner, frisk basilikum og friskkvernet pepper.

Næringsinnhold | per person

Energi: **619 kcal** | Proteiner: **19 g**
Fett: **22 g** | Karbohydrater: **91 g**
Kostfiber: **11 g**



Torsk i ovn med pico de gallo og koriander- og limeris

4 PERS.

Tilberedningstid:
35 min.

Torskepakker:

- 4 torskefileter uten skinn
- 1 rødløk
- 2 ss extra virgin olivenolje
- 2 lime
- Havsalt
- Svart pepper, *friskkvernet*
- Frisk koriander

Pico de gallo:

- 4 store tomater, skåret i små terninger
- 1 løk, *finhakk*
- 1 jalapeno, *finhakk*
- 1 lime, *saften*
- ½ bunt koriander, *finhakk*
- Havsalt

Koriander- og limeris:

- 3 dl basmatiris
- 1 fedd hvitløk
- 1 ss extra virgin olivenolje
- 1 økologisk lime, *saft og finrevet skall*
- ½ bunt koriander
- Havsalt

1. Torskepakker: Forvarm ovnen til 180°. Fordel torsk og rødløk i skiver på 4 stykker bakepapir. Topp med olivenolje, salt, pepper, koriander, noen limeskiver og saft. Brett bakepapiret sammen til 4 små pakker, og stek dem i ovnen i ca. 14 min.
2. Koriander- og limeris: Kok risen i henhold til anvisningen, men tilsett knust hvitløk og olivenolje i kokevannet. Når risen er ferdigkokt, helles den over i en skål, der den vendes sammen med lime, finhakked koriander og et dryss salt.
3. Pico de gallo: Finhakk alle ingredienser. Rør sammen i en skål, og server som tilbehør til torsk og risen. ♥

Næringsinnhold | per person

Energi: **411 kcal** | Proteiner: **23 g**
Fett: **10 g** | Karbohydrater: **57 g**
Kostfiber: **4 g**

Spis akkurat passe ...

... med
en
spesiell
teknikk



Mange slår på autopiloten når maten står på bordet, og ender opp med å overspise. Det kan du sette en stopper for med metoden **mindful eating**. Her guider en ekspert deg gjennom teknikken – og vi prøver den selvfølgelig selv.

Du kjenner sikkert følelsen. Du setter deg ned foran TV-en med en stor porsjon mat på tallerkenen.

Favorittprogrammet ditt trolldriver deg til skjermen mens du forsyner deg.

Når tallerkenen er tom, spiser du kanskje en porsjon til. Fordi du ikke føler deg mett, selv om du kanskje egentlig er det. Men har du egentlig smakt ordentlig på maten eller kjent etter om du har blitt mett underveis? Sannsynligvis ikke. Det er nok mer sannsynlig at du faktisk har overspist.

Når du glemmer å fokusere på maten mens du spiser, innser du først at du er mett når bukseknappen er i ferd med å sprette ut. Høres dette kjent ut? Da bør du lese videre, for det finnes en enkel måte å unngå

overspising på – mindful eating. Det er noe vaneterapeut og mindful eating-ekspert Sine Guntveit har hjulpet mange med:

– Mindful eating handler om å spise med mer tilstedeværelse og nytelse. Det handler om å slå på bryteren til deg selv og innse hva du ønsker og trenger ut fra din egen fornuft.

Tanken bak mindful eating er at du føler deg mettere og ikke overspiser når du fokuserer sansene dine på maten og spiser med bevissthet. Du må lytte til kroppen din og spise det du har lyst på. Kort sagt, du må være til stede når du spiser og virkelig nyte maten. På den måten merker du også raskere når du er mett – både når det gjelder sult og sanser.

– Uønsket overspising er alltid et symptom på noe. Kanskje du er stresset, er for restriktiv med maten eller spiser for fort, sier Guntveit.

Veien til et positivt forhold til mat

Gulrøtter er sunt. Godteri er usunt. Sjokolade er bare tillatt i helgene. Mange av oss har slike regler, der vi deler mat inn i forbudt og tillatt. Men →

Mindless eating

Det motsatte av mindful eating kalles mindless eating eller distraheret spising. Ofte forbundet med angst, overspising og vektøkning. Hvis du spiser mens du kjører bil, ser på TV eller sitter med en annen skjerm, er det mindless eating.

Derfor overspiser vi

Du er ikke til stede

Kanskje du må svare på en tekstmelding, se på TV, snakke med kjæresten din eller sørge for at barna får noe å spise. Når du ikke er oppmerksom på hva du spiser og ikke smaker ordentlig på maten, er det lett å overspise.

Du spiser for raskt

Det tar opptil 20 minutter før hjernen innser at kroppen er mett. I løpet av den tiden har mange rukket å overspise. Men når du er bevisst og oppmerksom, spiser du i et langsommere tempo, og kroppen har lettere for å gjenkjenne naturlige signaler om når du er mett.

Du lytter ikke til kroppens behov

Når du ikke lytter til kroppens behov, er det lett å overspise.

Med mindful eating kan du stoppe opp og legge merke til kroppens signaler: Hva har jeg lyst til å spise, og når føler jeg meg mett og fornøyd både fysisk og sansemessig?

Du spiser etter følelsene dine

Når du spiser på en mindful måte, blir du klar over hvilke behov du spiser for: Er det fordi du er sulten – eller er du egentlig stresset, lei deg eller trist? Det gjør at du kan stoppe opp og finne andre måter å håndtere følelsene dine på.



disse reglene holder oss faktisk tilbake, mener Sine Guntveit:

– Vi må lære oss å omgå maten i stedet for å unngå den.

Du kan spise deg mett på gulrøtter, eller chips for den saks skyld. Men selv om du har fått i deg rikelig med kalorier etter en pose chips, trenger du fortsatt næringsrik mat. Akkurat som du sannsynligvis har lyst på noe annet hvis du har stappet i deg gulrøtter.

Å spise med omtanke er ikke et valg om å spise sunt eller usunt. Det handler om å lytte til kroppens behov. Det gjør du ved å skifte fokus fra hva du bør spise til hva du har lyst til å spise.

Når vi spiser, vil smaksopplevelsen alltid være størst først. Dette gjelder for all mat – enten det er en gulrot, en pizza eller den deiligste karamell. Etter hvert som måltidet skrider frem, vil smaken avta. Kroppen din forteller deg at du ikke vil ha mer mat. Når du spiser oppmerksomt, blir du mer bevisst på



Det handler om å slå på bryteren til deg selv og innse hva du ønsker og trenger ut fra din egen fornuft.

Sine Guntveit, vaneterapeut

Kommer jeg ikke bare til å spise sjokolade?

Hvis jeg bare spiser det jeg har lyst på, vil jeg ikke bare spise godteri og kake hele dagen?

Sine Guntveits svar er et klart nei. Mindful eating handler om å lytte til kroppen og dens signaler. Og kroppen din trenger mer enn godteri og sjokolade.

når maten faktisk slutter å smake godt. Når du spiser etter lyst og nyter hver eneste bit, får du ikke lyst til å overspise eller fortsette å spise mye annet.

Før du begynner å spise, er det viktig å stoppe opp og innse hvorfor du går bort til kjøleskapet. Er jeg virkelig sulten? Eller har jeg lyst på mat fordi jeg kjeder meg eller er trist? Hvis du er lei deg og får lyst på sjokolade, så ta deg en bit – men vær bevisst og nyt det skikkelig, råder Sine Guntveit:

– Lær deg å bruke det effektivt. Kanskje er det den sjokoladebiten som gir deg energi til å komme deg ut og gå en tur. Så nyt den og spis den uten skyld og skam, for dårlig samvittighet gjør det bare verre.

Ikke en slankekur

Mindful eating er ikke en diett, men en livsstilsendring. Mange opplever

imidlertid at de spiser mindre fordi de blir mer oppmerksomme på metthetsfølelsen, og ikke spiser på autopilot. En slankekur regulerer matinntaket basert på en diettplan. Med mindful eating regulerer du maten etter kroppens signaler: Er jeg sulten/mett? Vil jeg egentlig ha mer?

Fokuset ligger på å ha et avslappet og balansert forhold til mat og lære seg å lytte til kroppens signaler.

Det er viktig å gi det å spise oppmerksomt litt tid. Hvis du har ignorert kroppens signaler i lang tid og måltidene dine har vært styrt av regler, kan det ta lang tid for kroppen å venne seg til å spise oppmerksomt. Du kan ikke forvente at kroppen din umiddelbart forteller deg når du bør slutte å spise. Som med så mye annet er mindful eating noe du må øve deg på.

Noen kan ha nytte av profesjonell hjelp hvis gamle vaner og forestillinger om hva som er riktig og gal mat står i veien for å spise oppmerksomt.

Mindful eating kan hjelpe fordøyelsen

Ved mindful eating spiser du i tråd med kroppen din og hva den trenger og ønsker. Det skaper en mer harmonisk fordøyelsesprosess, sier Sine Guntveit.

– Det kan redusere ubehag som oppblåsthet og forstoppelse. Når du spiser sakte og oppmerksomt, tygger maten grundigere og inntar mer tilpassede mengder, gjør du det også lettere for fordøyelsessystemet å jobbe, sier hun.

Mindful eating kan også redusere stress og roe ned kroppen, noe som i seg selv kan hjelpe kroppen til å fordøye bedre fordi den kan fokusere energien sin på fordøyelsen i stedet for å være i en tilstand av stress.

De **10 prinsippene** for mindful eating

1 Spis når du er sulten

Vær nysgjerrig på sulten din. Er den fysisk eller følelsesmessig? Kjenn på den: Er du virkelig sulten, eller bunner sulten i andre ting – som at du kjeder deg, er stresset eller trøtt?

2 Se på og lukt på maten

Se på maten – både før og mens du spiser. Legg merke til hvilke former og farger den har. Sørg også for at du lukter på maten. Når du retter sansene dine mot maten allerede før måltidet, starter fordøyelsen, og kroppen er klar til å spise.

3 Fokuser på hver munnfull

Det handler om å være til stede og gi full oppmerksomhet til hver munnfull mat. Legg ned bestikket mellom hver munnfull, og sørg for at du får maten godt rundt i munnen. Du smaker maten forskjellig avhengig av hvor den ligger på tungen.

4 Legg merke til smaken

Når du virkelig smaker og spiser langsommere, oppdager du at maten smaker bedre til å begynne med. Etter en stund avtar smaken. Det gjør også at du føler deg mett raskere og lettere kan slutte å spise.

5 Små porsjoner

Ta små porsjoner på tallerkenen din. Da får du et bedre inntrykk av hvor mye det er fornuftig for deg å spise.

6 Stress ned

Når du er avslappet, spiser du saktere, nyter maten og er til stede i måltidet.

Så start med å ta noen dype åndedrag før du begynner å spise, og gjerne noen ganger i løpet av måltidet. Dette hjelper kroppen din til å roe ned og være til stede i måltidet.

7 Bruk sansene dine

Et av de viktigste prinsippene for mindful eating er å nyte maten.

Så når du spiser, fokuser all oppmerksomheten din på maten og bruk alle sansene dine. Hvordan smaker maten? Hvordan er konsistensen? Hvilke sanseinntrykk får du? Legg merke til alle smaker, ingredienser og krydder.

8 Spis langsomt

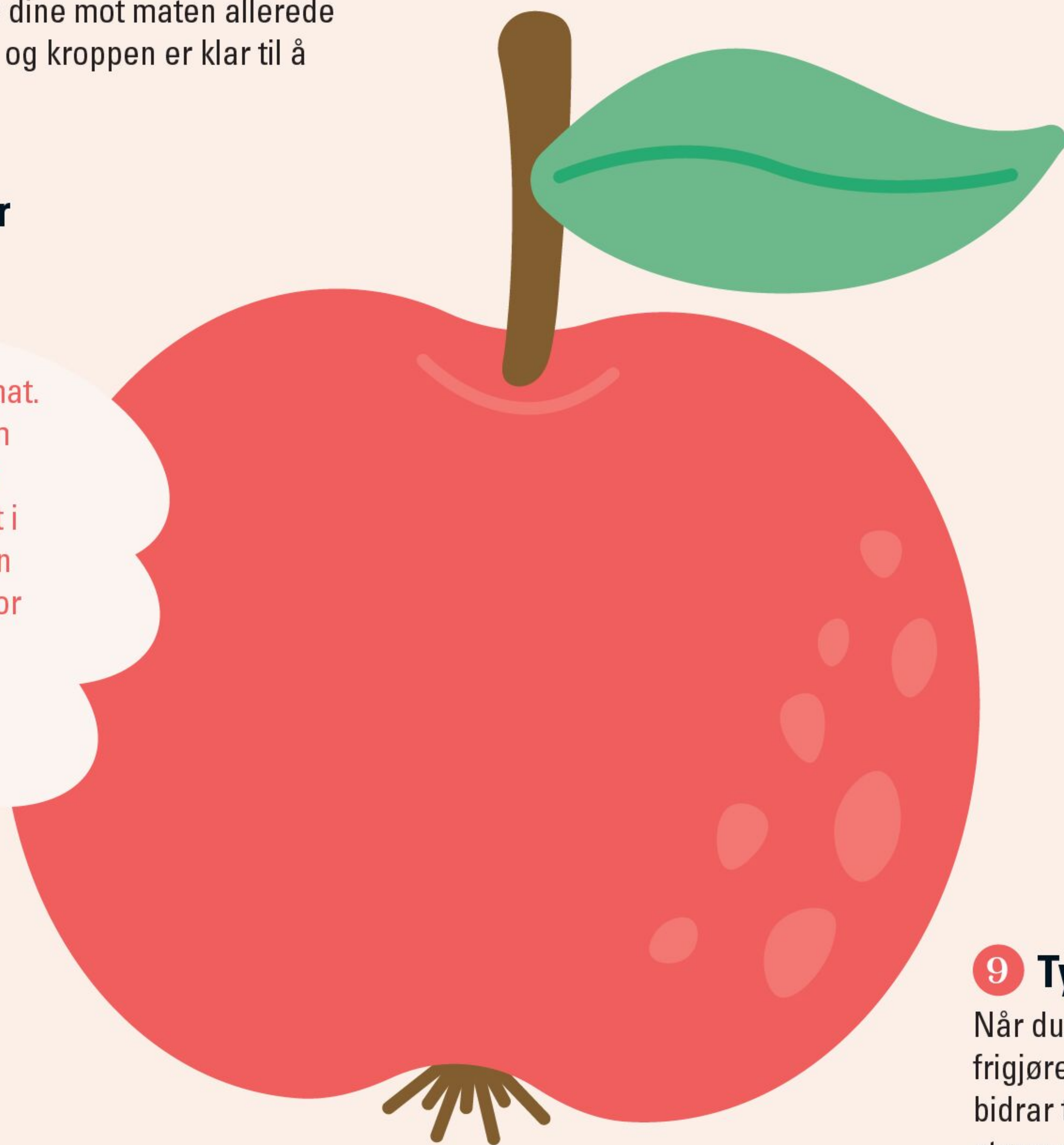
Hjernen din oppdager at du er mett først etter 20 minutter. Hvis du spiser raskt, kan du lett overspise. Spis langsomt, og unngå å bli forstyrret mens du spiser.

9 Tygg maten godt

Når du tygger maten, frigjøres nye smaker. Dette bidrar til å gi deg en enda større smaksopplevelse.

10 Spis til du er mett

Lytt til kroppen din. Når du begynner å føle deg mett, skal du slutte å spise – selv om det er mer mat igjen på tallerkenen.





Liv er 35 år og jobber som journalist hos I FORM.

Livs dagbok

Dag 1:

GOD START

Jeg føler meg litt dum når jeg lukter og gransker lunsjen min sammen med kollegene mine. Men her kommer den første øyeåpneren. En av salatene er fylt med quinoa. Jeg var ikke engang klar over hva jeg øste opp på tallerkenen min i kantinen. Middagen består av grønnsakspai og kyllingkjøttboller. Og jeg anstrenger meg for å kose meg.

Bunnen på paien minner om palmeolje og kjeks. Definitivt ikke det jeg forbinder med deilig grønnsakspai. Jeg spiser sjelden kjøtt – og når jeg smaker på det, liker jeg ikke den sterke smaken. Derfor ender jeg opp med å spise bare fyllet i paien. Grønnsakenes teksturer og smaker er virkelig gode. Og jeg blir overraskende raskt mett.

Dag 2:

EN AVSPORING

Det er umulig å fokusere på alle prinsipper i alle måltider fra starten.

På dag to er jeg tilbake på autopilot. Jeg prøver å tygge langsomt og ta det med ro – og drømmer om at alle de andre prinsippene for oppmerksomt måltid skal komme av seg selv. Men det skjer selvfølgelig ikke.

“Jeg prøvde mindful eating – slik gikk det

Kan mindful eating være en måte å spise langsommere på og unngå overspising? **Jeg testet det i fem dager.**

Jeg skjærer opp mat til sønnen min på to år mens han og mannen min småprater.

Jeg prøver å få litt mat i munnen mens jeg sorterer bort alt sønnen min ikke vil ha fra tallerkenen. Halvveis i måltidet må jeg gå og lage en brødslike til ham, som han tar noen biter av før han reiser seg opp.

– Skal vi leke, mamma? spør han fire eller fem ganger. Jeg sluker maten og reiser meg. Var det egentlig ris eller bulgur vi spiste? Slik går mange middager hjemme hos meg. Jeg har blitt vant til å spise raskere enn en labrador. Selv om jeg har prøvd å roe ned flere ganger, går kroppen min på autopilot. Jeg spiser ofte for mye og får vondt i magen. Og siden jeg ikke har tid til å nyte maten, får jeg ofte lyst til å småspise senere. Derfor bestemte jeg meg for å teste mindful eating i håp om at det kunne hjelpe meg til å roe ned under måltidene.



Dag 3:

BEGYNNER PÅ NYTT IGJEN

Opp på hesten igjen. I dag følger jeg Sine Guntveits ti steg for å komme i gang med mindful eating – og viktigst av alt, begynner med ett daglig måltid i fullstendig ro. Det blir frokost: kefir med tørkede dadler og yoghurtdryss. Ikke det mest spennende eller sanselige måltidet. Det drar i meg å sjekke nyheter på mobilen og gjøre alt mulig annet mens jeg spiser. Men i stedet nyter jeg maten – som smaker overraskende godt. Normalt ville jeg ikke blitt mett av den lille porsjonen. Men jeg føler faktisk at jeg har fått nok.

Dag 4:

NÅ BEGYNNER DET Å FUNGERE

Jeg følger visse prinsipper når jeg spiser sammen med andre. Når jeg spiser lunsj med kollegene mine, lukter jeg på maten og ser på den. Jeg tygger sakte og er nøye med smaken. Det er quesadillas i kantinen. Vanligvis ville jeg spist opp hele, fordi det er så godt. Men i stedet for å kaste dem ned, smaker jeg ordentlig. Den er god, men halvveis har jeg fått nok av den fete deigen og den klissete konsistensen.

Jeg slipper å være overmett resten av ettermiddagen – og det er en herlig følelse.

Dag 5:

PÅ RESTAURANT

Mannen min og jeg skal ut og spise middag, og han blir raskt involvert i eksperimentet. Vi snakker om smaker, konsistenser og lukter. Etter andre rett er jeg mett. Og vi har fortsatt to retter igjen.

Jeg kommer meg gjennom alle rettene, men med det resultat at jeg sitter igjen fullstendig overmett.



4 tips for å komme i gang med mindful eating

- Slå av alt som kan distrahere deg.
- Aktiver sansene dine: se på, lukt og smak på maten.
- Tygg maten godt og spis langsomt.
- Slutt å spise når du er mett og fornøyd.

Dette opdaget jeg underveis

Jeg begynte å spise oppmerksomt for å lære meg å nyte maten og spise langsommere. Til min store overraskelse oppdaget jeg mange dominerende spisemønstre og indre regler om mat som jeg ikke engang var klar over:

- Jeg lytter ikke til kroppens metthetssans og spiser ofte litt ekstra for å unngå å føle meg sulten senere.
- Jeg spiser fort og stapper i meg mat hvis jeg tillater meg å spise mat som i mitt hode er usunn.
- Jeg trodde mindful eating ville komme av seg selv hvis jeg bare spiste sakte. Men du må jobbe med alle prinsippene.

Dommen over mindful eating

Å lære seg mindful eating er en prosess. Det er ikke noe du kan oppnå på fem dager. Jeg er ikke en stor foodie som elsker dyre restaurantbesøk eller fine dining. Tvert imot har jeg spist veldig restriktivt i lang tid, med kaloritelling og mye brokkoli og grønnkål. Så jeg hadde ikke forventet at jeg ville sette like stor pris på å smake på maten som jeg har gjort med mindful eating. Jeg har også begynt å roe ned og nyte maten mer. Mettheten kommer raskere, og det er deilig å ikke føle seg overmett etter hvert måltid. Derfor kommer jeg definitivt til å fortsette min reise mot mindful eating. ♥



Nei takk til tørre stilker

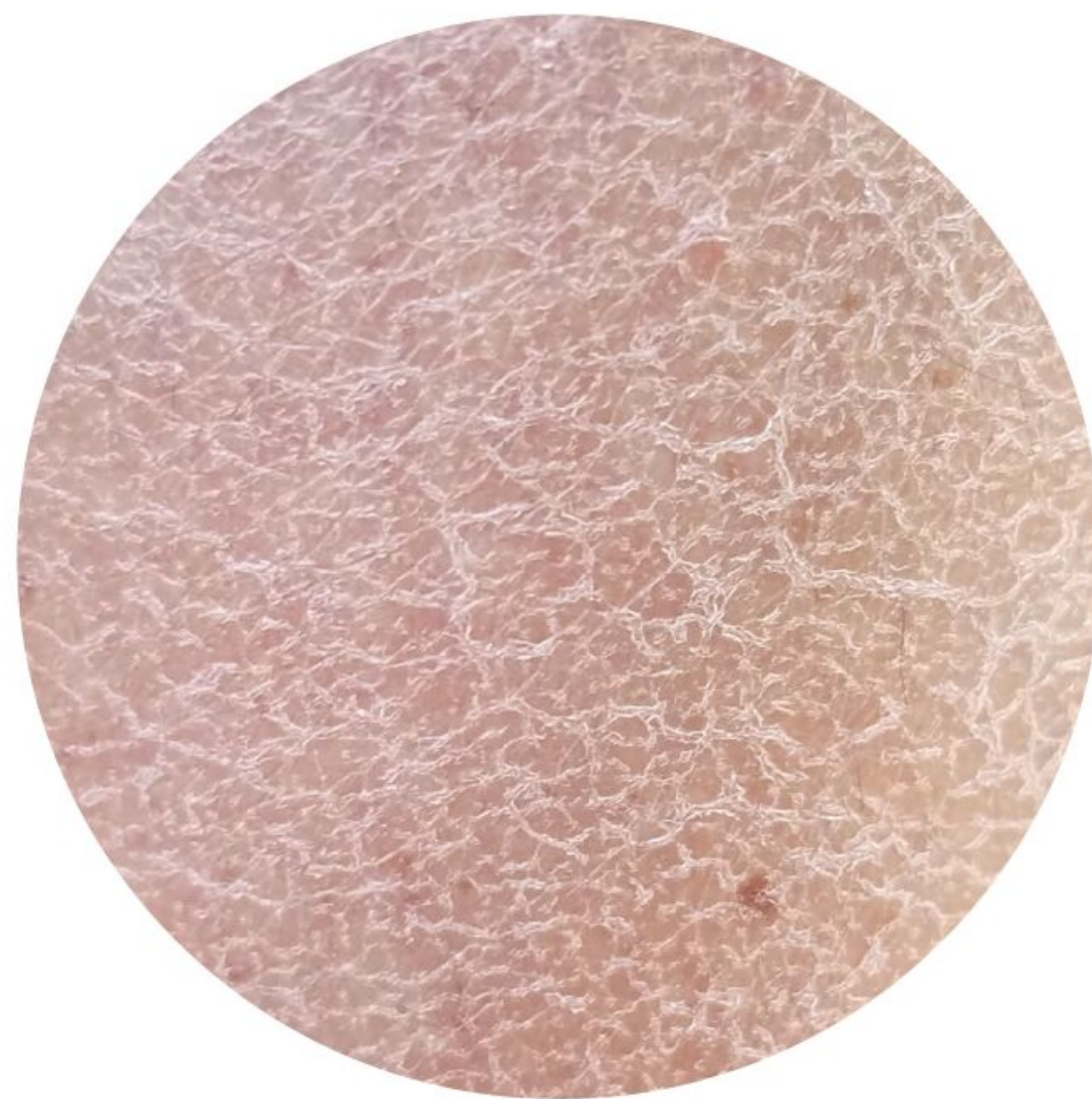
Krafse, krafse ...
intens kløe kan
virkelig spenne bein
for god stemning.

Dagene er lange, solen er fremme og det samme er de (tørre) beina våre. Les hvorfor huden tørker ut og **få de beste tipsene for myke bein.**

Det er fint når kalenderen sier nakne bein og sandaler. Det er ikke like flott når de korte sommerklærne avslører tørre legger. Huden blir faktisk oftere tørr på beina enn noe annet sted på kroppen. En av grunnene til tørre legger er at vi har en tendens til å hoppe over hudpleie på beina. Samtidig utsetter vi den for hard behandling med barberhøvel og sterke hårfjerningsmidler. Ofte reagerer beina på mangelen på pleie med tørr, flassende og kanskje til og med kløende hud. Heldigvis kan du gjøre noe med tørre legger. Med riktig pleie vil du i de fleste tilfeller få en myk, sunn og fuktig hud fra topp til tå.

Tre avgjørende årsaker

For å forstå hva som skjer i huden når den blir tørr, må vi se nærmere på hvordan den faktisk fungerer. Huden er vårt største organ – den har et areal på i underkant av to kvadratmeter – og dens primære funksjon er å ta vare på alt som befinner seg bak huden. Huden er bygget opp av tre lag som – når alt fungerer som det skal – sammen danner en effektiv barriere mot ytre påvirkninger.



Tørr hud kjennetegnes ved at den er skjellete og eventuelt rød og kløende.

Mange av oss har en tørr hudtype. Dette har en tendens til å vise seg over hele kroppen, og hjelper ikke akkurat på problemet med tørre legger.

De mest vanlige årsakene til at huden først og fremst blir tørr, er alder, arv og sykdommer.

Det er ikke til å komme utenom. Alder er den store olje- og fuktighetsfjerner. De oljeproduserende talgkjertlene i dermis reduserer gradvis sin



Først og fremst handler det om fett krem, mye fett krem! Legen din vil alltid anbefale at du smører tørre bein flere ganger om dagen

Charlotte Bech, lege

aktivitet når vi passerer 40-årsalderen. Fetthinnen som beskytter overhuden blir tynnere, og fuktigheten fordampes lettere. I tillegg reduseres også produksjonen av kroppens eget fuktighetsbevarende middel, hyaluronsyre med alderen. Mindre fett og fuktighet gir tørr hud.

Gener kan også disponere deg for tørr hud. Hvis det er en tendens til tørr hud i familien, vil du mest sannsynlig få det selv.

Noen sykdommer kan forårsake svært tørr hud. Atopisk eksem, som er en av de vanligste hudsykdommene, gir kløende og skjellende, tørr hud. Det oppstår også et rødt utslett som kan utvikle seg til små, væskende sår.

Psoriasis er en annen hudsykdom som forårsaker skjellende, tørr hud ledsaget av en svært plagsom kløe. Opptil 70 % av diabetespasienter opplever dessuten hudlidelser som ekstrem tørr hud og eksem. Hvis du har alvorlig lever- eller nyresykdom, kan huden din også tørke ut og klø mye.

Fiskehud er en sykdom

Hvis du har tørre legger og huden på beina dine er uvanlig tørr og skjellende, kan det være at du lider av iktyose – også kjent som fiskeskjell eller fiske-skjellhud. Dette er ikke bare tørre legger, men en faktisk hudsykdom. Iktyose kommer fra det greske ordet for fisk. Det er en hudsykdom der forhorningen av huden er ute av kontroll – huden blir ru, fortykket og så skjellete at den ligner på fiskehud. Skjellene er →

ofte tydeligst på armer og bein. Den skjellende huden kan være kløende, og iktyose ledsages ofte av atopiske sykdommer som astma, eksem eller høysnue. Personer med iktyose opplever vanligvis en bedring om sommeren. Sykdommen avtar ofte med alderen. I 95 % av tilfellene er fiskehud arvelig. Sykdommen skyldes medfødte genmutasjoner som skaper en endring i hudens hornlag. Arvelighet betyr imidlertid ikke at det nødvendigvis vil være flere tilfeller i en familie. Det er mulig å være bærer av iktyose uten å ha symptomer.



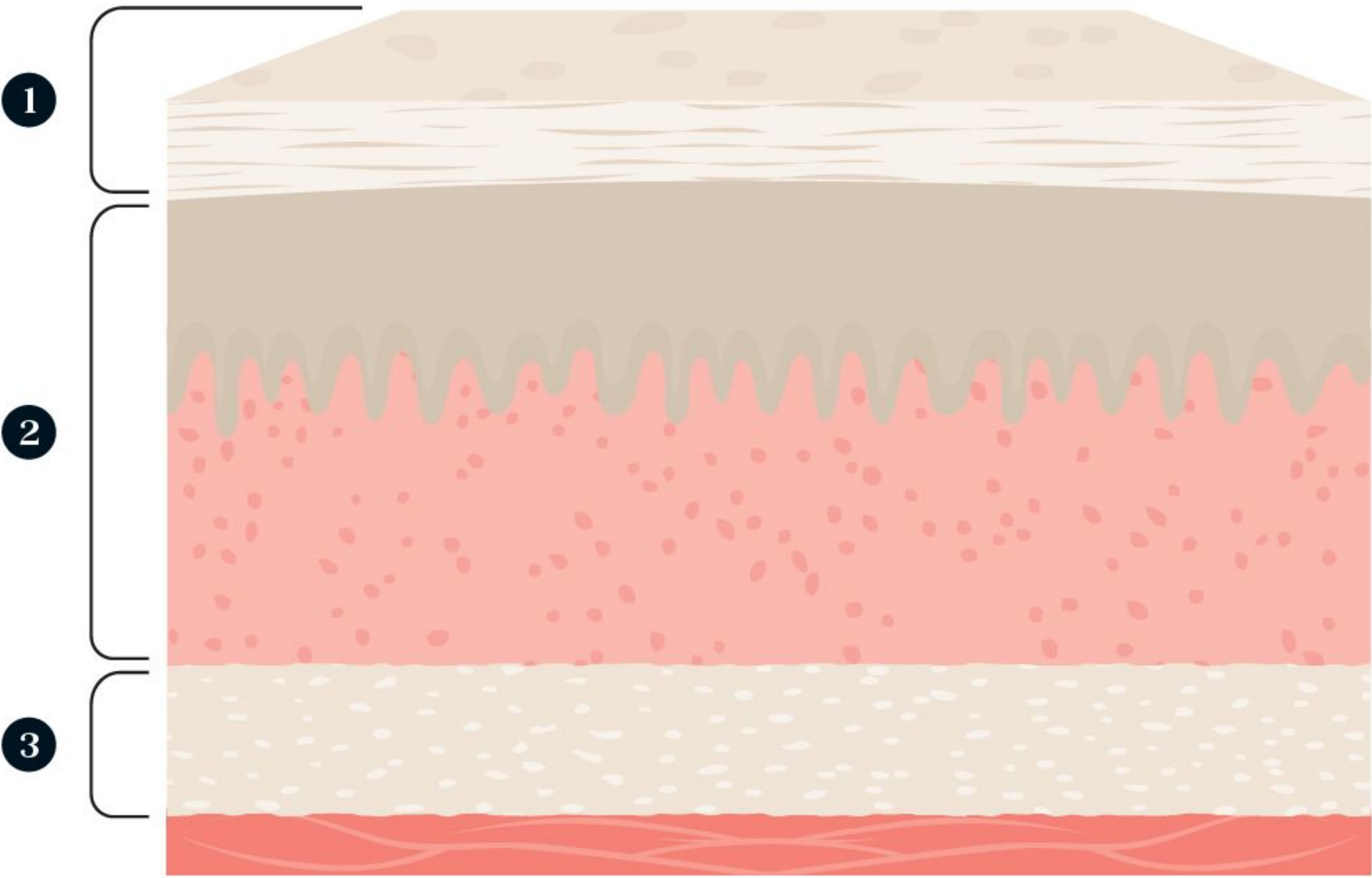
Påfør en god, rik krem umiddelbart etter dusjen, mens huden fortsatt er fuktig.

I de få tilfellene der fiskehud ikke er arvelig, viser den seg vanligvis i voksen alder, mens arvelig fiskehud gjerne viser seg i tidlig barndom. Fiskehud er en kronisk hudlidelse som krever kontinuerlig behandling for å lindre symptomene. Det beste du kan gjøre mot fiskehud er faktisk å bruke en god fuktighetskrem flere ganger om dagen. Kremer med melkesyre, karbamid og propylenglykol er spesielt effektive. Snakk med hudlegen din om hvilken krem som passer best for deg.

Masser av krem

I de fleste tilfeller kan du selv få bukt med tørre legger med skånsom hudpleie og daglig bruk av fuktighetskrem. Snakk med legen din hvis den tørre huden ikke forsvinner med fuktighetskrem. Hvis du har utviklet en vedvarende kløe som påvirker hverdagen og søvnen, er det også på tide å oppsøke fastlege eller hudlege, slik at du kan få riktig behandling. Først og fremst vil legen foreskrive en fet krem – og mye av den! Du bør bruke en krem med minst 20 % fettinnhold på tørre bein flere ganger om dagen. Hvis det er mer enn bare tørr hud, kanskje med kløe og eksem, kan legen din anbefale medisinsk behandling. Ved atopisk eksem og psoriasis må du vanligvis behandle huden med binyrebarkhormonkrem i en periode på 1-3 uker for å få kontroll over utbruddet. Hvis binyrebarkhormonkrem ikke er nok, eller hvis du trenger en mer langvarig behandling, er immunsupprimerende kremer et godt alternativ. Du kan også bruke tjæreholdige kremer. Psoriasis behandles også med salver og kremer som inneholder et vitamin D-lignende stoff som kalles kalsipotriol. Det hemmer den raske omsetningen av hudceller som forårsaker psoriasis. I tillegg er lysbehandling en viktig del av behandlingen for psoriasispasienter. Du kan også bruke biologisk behandling med antistoffer som demper overaktive immunforsvar. ♥

De 3 hudlagene



1

Overhuden (epidermis)

Dette er det ytterste laget av huden – det laget som vi kan se og føle.

2

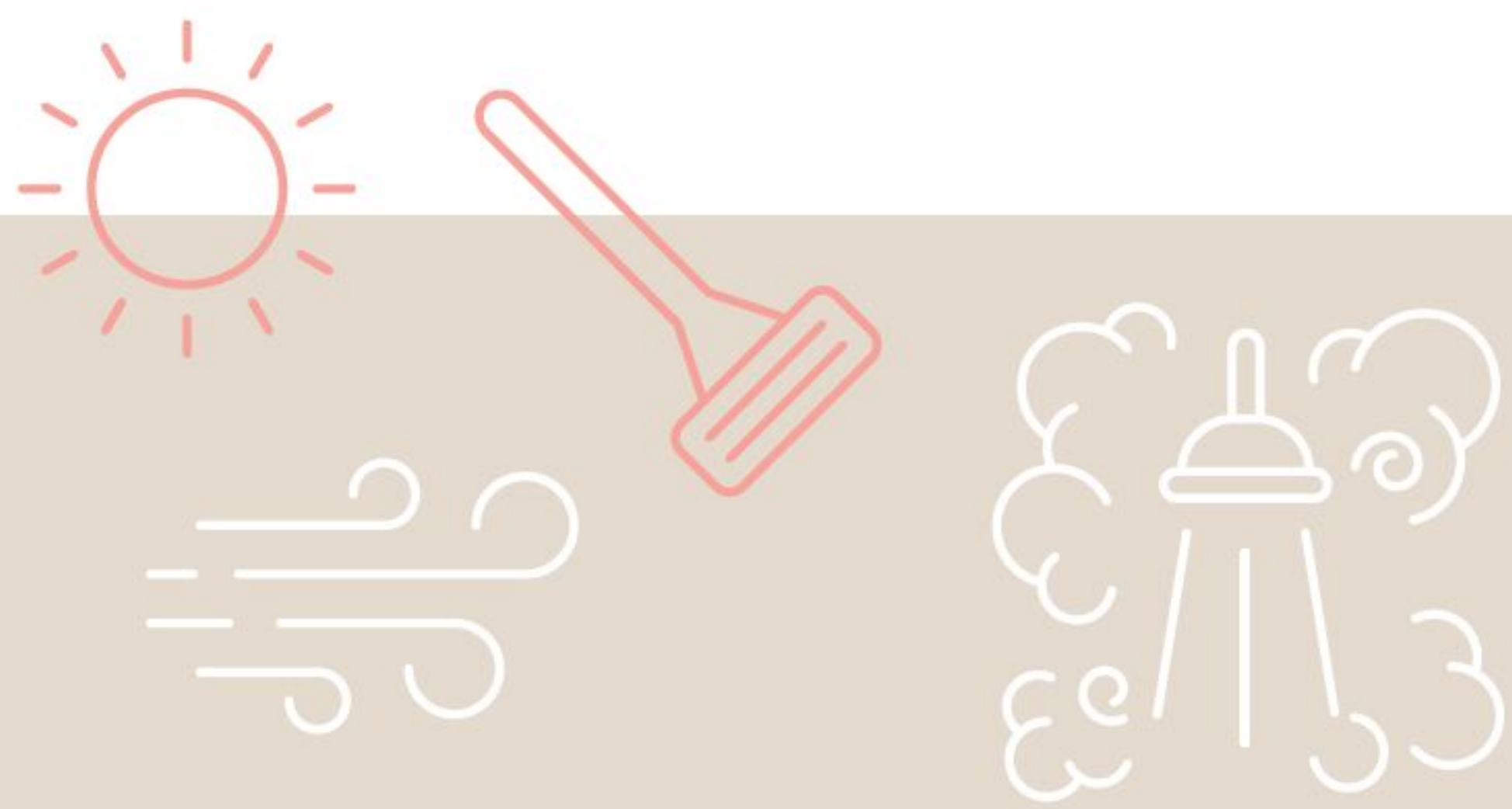
Lærhuden (dermis)

I lærhuden, som ligger under overhuden, finnes det bindevevsfibre som holder huden smidig. Det er også her talgkjertlene befinner seg. Deres oppgave er å produsere et fettstoff – talg – som sendes opp til overhuden, der oljen danner en beskyttende film. Tørr hud oppstår når talgkjertlene produserer for lite fett, og når vi på en eller annen måte angriper fettfilmen på overhuden.

3

Underhuden (hypodermis)

Det dypeste hudlaget er fettlaget – en myk buffer som gir kroppen vår kurver og konturer. Uten underhuden ville vi vært spisse og kantete.



7 faktorer som gir deg **tørre legger**

Færre talgkjertler

Huden på beina har færre fettproduserende talgkjertler enn huden i ansiktet og på overkroppen. Det betyr at det ikke finnes like mye naturlig olje til å gi næring til overhuden på beina. Her trengs det hjelp utenfra i form av gode kremer.

Dårlig blodsirkulasjon

Blodsirkulasjonen i beina kan være svakere enn i andre deler av kroppen, spesielt hos eldre mennesker. Dårlig blodsirkulasjon reduserer hudens evne til å regenerere seg og holde seg hydrert.

Barbering og varme bad

Vi har en tendens til å utsette huden på beina våre for hard behandling med hyppig barbering og bruk av sterke hårfjerningsprodukter. Dette tapper huden for naturlige oljer og forårsaker irritasjon. I tillegg har hyppige varme bad og overdreven bruk av vann og såpe en uttørkende effekt på huden over hele kroppen – og kan også føre til tørre legger.

Solen

De fleste av oss har blitt flinke til å beskytte ansiktet mot solens skadelige stråler med solkrem. Dessverre er det mange som hopper over beina når de smører seg med solkrem. De trenger tross alt litt farge. Ingenting tørker ut huden mer enn solen. Og ubeskyttet soldyrking øker selvsagt også risikoen for hudkreft.

Trange bukser og syntetiske materialer

Trange bukser, ull og syntetiske materialer som polyester og nylon kan irritere huden på beina og skape friksjon som gjør den tørrere.

Kaldt og vindfullt vær

Om vinteren pakker vi overkroppen inn i tykke gensere og kåper, mens beina ofte bare er beskyttet av en bukse. Kulden og vinden får derfor fritt spillerom til å tørke ut huden.

Tørt inne- og uteklima

Vinterens lave luftfuktighet og varmeovner trekker fuktighet ut av huden. Dette kan føre til enda mer tørre legger enn om sommeren, når luftfuktigheten er høyere.



6 måter å gi huden **fuktighet** på

Skru ned varmen

Varmt vann fjerner fett – også hudfett. Derfor bør du dusje i lunkent vann. 32-35 grader er den optimale temperaturen. Overdreven bruk av vann har en uttørkende effekt på huden. Ta derfor korte dusjer og slå av dusjen mens du såper deg inn.

Ingen såpebobler

Vanlig såpe avfetter huden. Vask deg derfor med en mild og skånsom kroppsvask som er såpefri, pH-nøytral og gjerne oljebasert. Bruk svært lite og bare på de områdene der du svetter og lukter mest, for eksempel under armene og på føttene. Det er sjelden nødvendig å såpe inn beina.

Smør rett etter dusjen

Smør inn beina med en rik fuktighetskrem umiddelbart etter dusjen. Når huden fortsatt er varm og litt fuktig, absorberer den lettere fett og fuktighet. Bruk en parfymefri fuktighetskrem minst to ganger om dagen. Kremen bør ha et fettinnhold på 20 % eller mer. Den bør også inneholde karbamid, hyaluronsyre, ceramider og lipider. Dette er ingredienser som styrker hudbarrieren og holder på fuktigheten. Hvis huden på beina er veldig tørr, kan du forsegle fuktigheten ved å smøre inn med en kroppsolje.

Beskytt mot solen

Beskytt alltid huden din mot været. Akkurat nå er det tid for solkrem, og ikke hopp over beina. Bruk minst faktor 30.

Innenfra og ut

Huden må også tilføres fuktighet og næring innenfra hvis du vil unngå at den blir tørr. Sørg for å drikke nok vann hver dag – 1,5-2 liter om dagen. La kostholdet by på gode vegetabiliske oljer med umettede fettsyrer som smører huden fra innsiden – for eksempel i form av nøtter, mandler, frø, kjerner, avokado og oliven. Suppler med fiskeolje, som er rik på omega-3 og har vist seg å styrke huden og redusere betennelse.

Peel huden jevnt

Det er en god idé å eksfoliere huden en gang i uken. Det fjerner døde hudceller og gjør huden glatt. Bruk en kroppsskrubb eller en hamphanske. Men vær forsiktig så du ikke tar for hardt tak, da det irriterer huden.



Gi tørre legger en **oljemassasje**

Masser sesamolje inn i huden før du dusjer. La oljen trekke inn i noen minutter, og ta deretter en kort dusj. Den har en fuktighetsgivende og mykgjørende effekt.

Pak choy

– kinakålens sunne og sprø fetter



Gi pak choy en sjanse i woken eller salatskålen. **Du får knasende sprøhet og massevis av sunne stoffer** – og den regnes som en mørkegrønn grønnsak som du bør spise hver dag.

Hvis du ikke er altfor ung husker du sikkert godt hvordan kinakål var den dominerende – og ganske kjedelige – ingrediensen i de fleste salater på 1980-tallet.

Siden den gang har kålen kommet litt i bakgrunnen, men nå har et nytt familiemedlem begynt å gjøre sitt inntog i hjemmene våre. Nemlig pak choy, som kan brukes på samme måte som kinakål, men som kan skilte med både mer smak og mer helse.

Populær i Asia

Som navnet sterkt antyder, stammer kålen fra Asia, hvor den er mye brukt i supper og wokretter. På våre breddegrader er pak choy imidlertid fortsatt ukjent for mange av oss. Hvis du heller ikke er kjent med de knasende, sprø bladene, hjelper vi deg i gang her med tips om tilberedning og bruk samt sunne og lekre oppskrifter.

Når du har skåret av bunnen, kan du bruke både blader og stilker.



Hva er pak choy?

Ved første øyekast ser det ut som en bladgrønnsak, men det er faktisk en kål. Den kommer opprinnelig fra Asia og kalles ofte «kinesisk kål». Det er en plante med hvite, brede og nesten skjeformede stilker nederst og store, grønne blader øverst. Utseendemessig ligner den både kinakål og mangold, i hvert fall den hvitstilkede varianten. Smaksmessig ligner den mest på mangold. Den saftige kålen tilhører den store korsblomstfamilien, som omfatter alle typer kål. Du kan også se den omtalt som bok choy, særlig når det er snakk om miniversjonen.

Er pak choy sunt?

Ja, det er en sunn ingrediens. Kålen gir deg et godt tilskudd av vitaminer og mineraler. De viktigste næringsstoffene er: vitamin A, vitamin C, kalsium, jern, magnesium og folat. I tillegg er kaloriinnholdet lavt som i all kål. Du får bare i deg 15 kcal når du spiser 100 gram. Du kan også nyte litt kostfiber, selv om mengden ikke helt matcher kåltyper som grønnkål, rosenkål og blomkål.

Fyll på med den mørkegrønne

Helsedirektoratet anbefaler at vi spiser 500-800 gram frukt og grønnsaker per dag. Halvparten bør være grønnsaker. Det er ingen grønnsaker som anses som viktigere enn andre, men mørkegrønne grønnsaker, som pak choy, er kjent for å være spesielt fiberrike.

Er kinakål og pak choy det samme?

Nei, det er to forskjellige typer kål. De er imidlertid nært beslektet.

Fellestrekk:

- Begge kålene tilhører brassica-artene i korsblomstfamilien.
- De er begge avlange med store blader som har hvite, tykke og sprø stilker nederst og grønne, «salatlignende» blader øverst.
- Begge kålene kan du bruke både stengler og blader, og begge kan spises rå eller tilberedt.

Slik ser du forskjell på de to kålsortene

Pak choy

- Mørkegrønne blader
- Glatte blader
- Lett bitter, mild kålsmak



Kinakål

- Lysegrønne blader
- Lett krøllete blader
- Svært mild kålsmak



Skyll bladene grundig under kaldt vann for å fjerne skitt.

Hvordan tilbereder du pak choy?

- ➔ Skjær av bunnen for å løsne bladene.
- ➔ Skyll bladene grundig.
- ➔ Tørk bladene godt, for eksempel med et kjøkkenhåndkle eller i en salatslynge.
- ➔ Hvis du skal bruke kålen i varme retter, er det lurt å dele bladene i en grønn og en hvit del. Det grønne tilsettes retten rett før servering, mens det hvite kan sautes i et minutt eller to.
- ➔ Det er helt opp til deg hvordan du vil skjære kålen. Du kan for eksempel velge store eller små terninger eller avlange strimler.

Hvis du vil grille kålen, for eksempel som to halvdeler, må du ikke skjære av bunnen, da faller den fra hverandre. Fjern i stedet de ytterste bladene, del kålen og skyll den deretter grundig for å fjerne eventuelle jordrester.



Hva kan du bruke i stedet for pak choy?

Hvis du ikke finner kålen i dagligvarebutikken, finnes det mange andre bladgrønnsaker eller kål som du kan bruke i stedet. Noen av de mest åpenbare er:

- ➔ Mangold/sølvbete
- ➔ Spisskål
- ➔ Kinakål

Her kan du sammenligne næringsinnholdet i de fire grønnsakene. Som tabellen viser, slår pak choy både spisskål og kinakål på de fleste parametere, mens mangold vil være et litt sunnere valg på enkelte områder.

Pak choy sammenlignet med kinakål, spisskål og mangold

				
Næringsstoff	Pak choy	Kinakål	Spisskål	Mangold
Kalorier	15 kcal	17 kcal	21 kcal	21 kcal
A-vitamin	300 RE	120 RE	6,4 RE	333 RE
Betakaroten	1800 µg	720 µg	38,1 µg	2000 µg
C-vitamin	45 mg	26 mg	27,3 mg	30 mg
Kalsium	105 mg	30,4 mg	44,1 mg	51 mg
Jern	0,8 mg	0,3 mg	0,2 mg	1,8 mg
Magnesium	19 mg	13 mg	10,5 mg	81 mg
Folat	66 µg	96,2 µg	41,7 µg	14 µg
Kostfiber	1,0 g	1,2 g	1,7 g	1,6 g

På kjøll

Pak choy skal oppbevares kjølig, gjerne i grønnsaksskuffen i kjøleskapet. Her kan kålen typisk holde seg i 3-5 dager.

Hvordan spiser du pak choy?

Du kan spise den både rå og tilberedt, for eksempel woket.

Rå

Bruk kålen i salater, enten finhakket, i store terninger eller i strimler.

Tilberedt

I wok: Pak choy er spesielt god i wokretter, for eksempel sammen med nudler. Skjær den i små eller store terninger eller strimler før du steker den.

I suppe: Finhakket er den flott i supper, spesielt asiatiske supper som den populære ramen.

På grillen: En tur på grillen anbefales på det varmeste.

Slik gjør du det:

- Skjær kålen på langs.
- Pensle de to snittflatene med extra virgin olivenolje.
- Grill i cirka to minutter på hver side.
- Hell over en god marinade eller dressing, for eksempel salatdressing eller peanøttdressing. Dryss over grovhakkede mandler eller ristede sesamfrø, og server umiddelbart.

I panne: Hvis du ikke har en grill, kan du også bruke en stekepanne. Gjør på samme måte som om du griller.

I ovnen: Hvis du liker ovnsbakt kål, anbefaler vi en kort steketid på 10-15 minutter. Pensle den delte kålen med sesamolje eller extra virgin olivenolje på forhånd og stek den ved cirka 200° C. Du kan også pensle med en marinade, for eksempel smaksatt med hvitløk, soya og ingefær. Nam! ♥



Pak choy er perfekt i japansk ramen. Finn en oppskrift på iform.nu/ramen

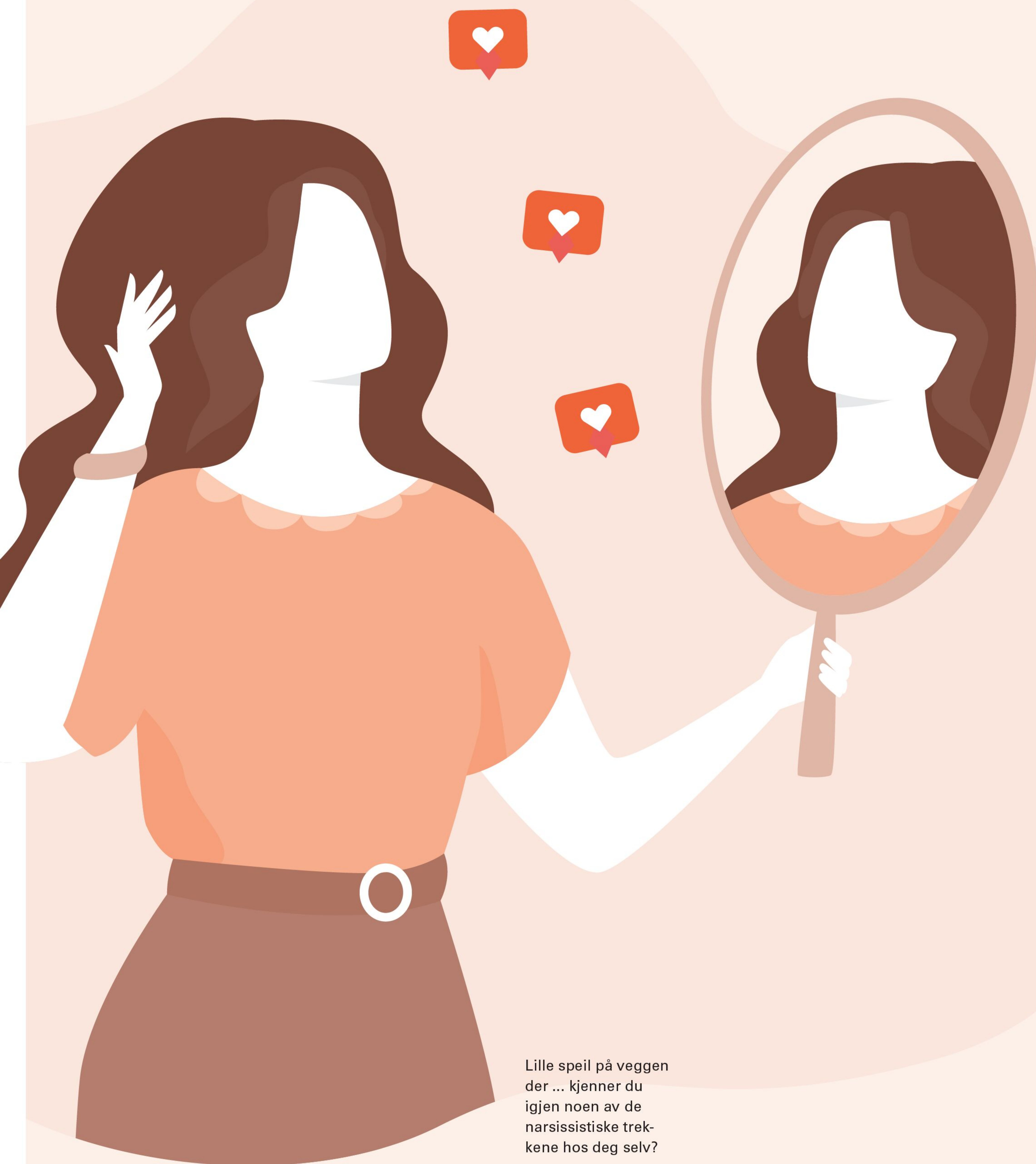
Pak choy har en lett og elegant smak, som minner litt om spinat.



Kort tilberedningstid, takk!

Det viktigste når du tilbereder kålen er å ikke varmebehandle den for lenge. Da vil bladene miste sin sprøhet, og det ville være synd.

Hvis du foretrekker myke grønnsaker, er det selvfølgelig en annen sak.



Lille speil på veggen
der ... kjenner du
igjen noen av de
narsissistiske trek-
kene hos deg selv?

Slik spotter (og takler) du en narsissist

Narsissister er forfengelige og mener de er bedre enn andre – i tillegg krever de konstant beundring. **Lær å gjenkjenne dem blant venner, sjefers eller familiemedlemmer**, og få råd om hvordan du kan håndtere de giftige trekkene.

Mange kjenner myten om den unge, vakre Narkissos, som forelsket seg i sitt eget speilbilde. Han satt ved elven hele dagen og stirret på seg selv i vannet, helt til han gikk hen og døde av uoppfylt lengsel etter seg selv. I likhet med Narkissos er det felles for alle narsissister at de er forfengelige og har et oppblåst selvbilde. En narsissist har høye tanker om seg selv og synes det er veldig viktig å se bra ut og ha de riktige klærne, for eksempel.

Narsissisme er ikke en diagnose, men snarere et tegn på at du har flere narsissistiske trekk enn gjennomsnittspersonen. Mange av oss har noen av de karakteristiske trekkene, men det gjør oss ikke til en narsissist.

– Narsissister har en rekke

6 karaktertrekk som går igjen hos narsissister

- Forfengelighet
- Oppblåst selvbilde
- Vanskeligheter med å håndtere kritikk
- Redusert empati
- Konstant behov for bekreftelse og anerkjennelse
- Dårlig på relasjoner

Visste du at ...

... en av forskjellene mellom en narsissist og en psykopat er at narsissister trenger andres beundring, mens psykopater ikke bryr seg om andres meninger?

fellestrekk – og særlig forfengelighet og selvopptatthet er fellesnevnerne, sier psykolog Cleoh Dharma Søndergaard:

– For en narsissist er det ekstremt viktig å se bra ut, gå i de riktige klærne, ha de riktige merkene, kjøre de riktige bilene. Alt handler om hvordan det ser ut fra utsiden, sier Cleoh Dharma Søndergaard.

Narsissisme er derfor forbundet med å være veldig overfladisk og ha høye tanker om seg selv. Forfengelighet er imidlertid en måte for en narsissist å dempe lav selvfølelse og følelsen av utilstrekkelighet som narsissister også sliter med. For innerst inne er de faktisk både usikre og sliter med seg selv – selv om det ikke er noe en narsissist vil innrømme.

Kritikk – nei takk

Har du opplevd en konflikt med en narsissist? Da er du sannsynligvis ikke den eneste han eller hun har latt sin lave selvfølelse gå ut over. Konflikt har en tendens til å klamre seg til narsissistiske mennesker. De kan bli utrolig sinte på den minste ting som kan oppfattes som kritikk. På den annen side elsker en narsissist å få ros og anerkjennelse, men også her er veien til konflikt kort. For eksempel hvis du får en gave som en narsissist har forestilt seg at du vil rose ham eller henne for:

– Hvis du ikke viser overdreven takknemlighet, eller hvis du bytter gaven, er det noe en narsissist ikke liker, og vedkommende kan komme til å fornærme deg, sier Cleoh Dharma Søndergaard, og legger til:

– Alle narsissister er forfengelige, har et oppblåst selvbilde og er lite empatiske.



4 forskjellige narsissist-typer

Den **grandiose** narsissisten

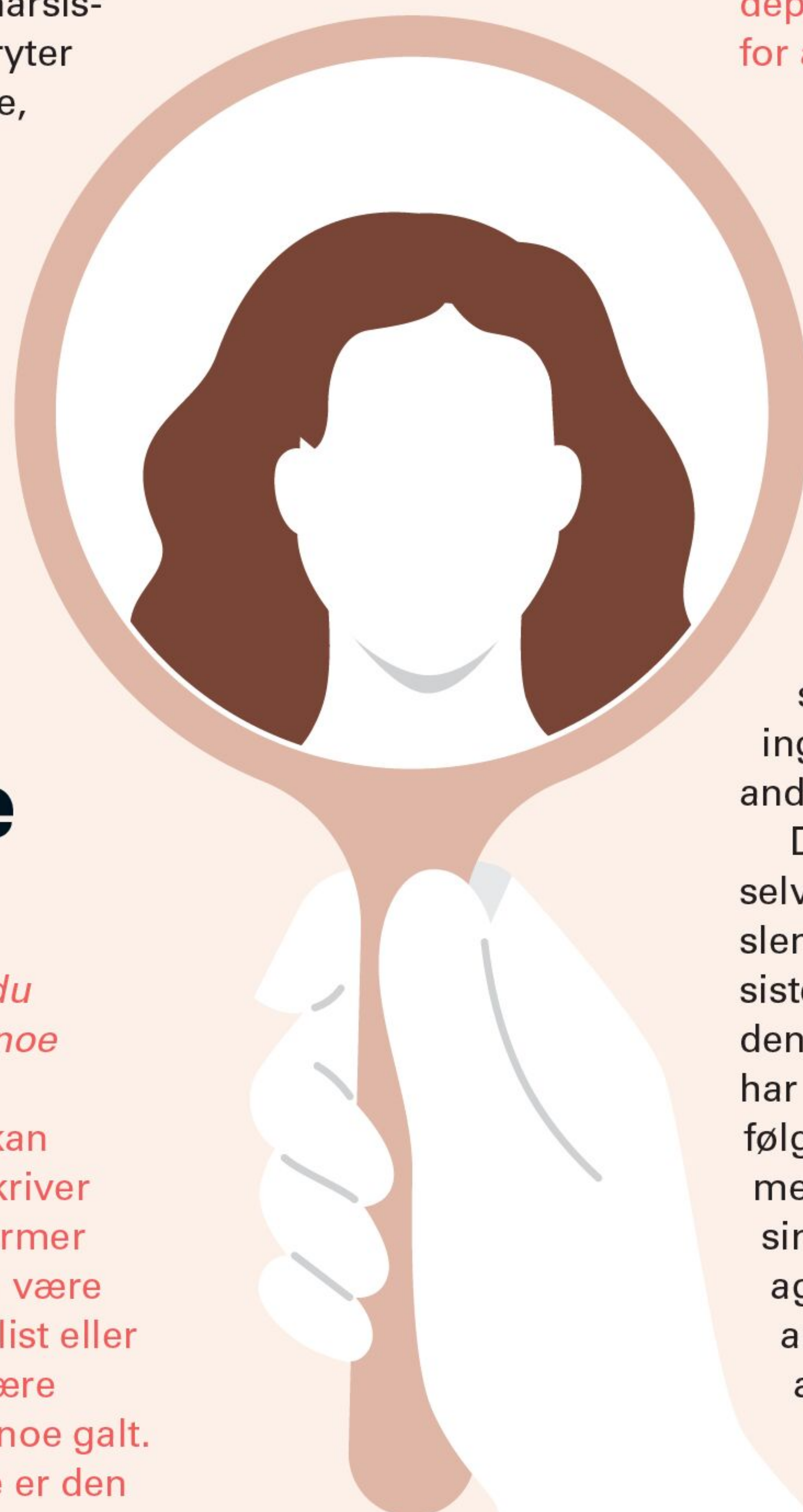
Kanskje du har møtt noen som bare kan snakke om seg selv. Han eller hun spør aldri om deg, og hver gang du forteller om en opplevelse, kommer vedkommende straks med en enda villere historie. Da har du kanskje møtt det Cleoh Søndergaard kaller en grandios narsissist. Mennesker med grandios narsissisme er ekstremt selvopptatte, de skryter og prøver hele tiden å imponere andre, og de har svært høye tanker om seg selv. De ser verden i hierarkier og snakker ned på mennesker som de oppfatter som lavere på rangstigen enn dem selv. De som narsissisten plasserer på samme trinn som seg selv, blir sett på som konkurrenter. Den grandiose narsissisten er den vanligste og kalles også «den klassiske narsissisten».

Den **godartede** narsissisten

«Du ser ikke så bra ut. Det er flaks at du skal være med meg, for jeg har gjort noe ut av meg selv.»

Dette kan være en kommentar du kan høre fra dem Cleoh Søndergaard beskriver som godartede narsissister. De fornærmer og nedvurderer ofte andre uten selv å være klar over det. Men de gjør det ikke av list eller ondskap – de har ingen følelse av å være manipulerende, skrytende eller gjøre noe galt. I likhet med de andre narsissisttypene er den godartede narsissisten svært overfladisk og sammenligner seg hele tiden med andre.

Narsissister er meget forfengelige når det gjelder deres fysiske fremtoning.



Den **innadvendte** narsissisten

De sårbare og innadvendte narsissistene kalles også coverte eller skjulte narsissister. De ser seg selv som misforståtte genier. De har ofte ikke kommet særlig langt i livet og opplever at hele verden er imot dem. Den skjulte narsissisten er ubehagelig mot andre og kommer ofte med passiv-aggressive kommentarer med mye kritikk mellom linjene.

I likhet med andre narsissister føler de seg berettiget til særbehandling og blir veldig fornærmet over småting, som for eksempel at de ikke får den beste plassen på en restaurant.

Noen ganger viser de tegn på – eller har – depresjon. I motsetning til andre med depresjon, vil den sårbare narsissisten ofte dyrke sin depresjon og bruke den som en unnskyldning for å oppføre seg dårlig.

Den **ondsinnede** narsissisten

Denne typen narsissist er sjeldnere enn de andre, og de er mye mindre sympatiske. En ondsinnet narsissist gjør bare noe som lønner seg for dem selv, så de gjør ingen gode gjerninger med mindre de vil at andre skal beundre dem for det.

De er overfladiske og sammenligner seg selv med andre, og de kommer bevisst med slemme kommentarer. Den ondsinnede narsissisten mener at lover og regler er dumme, og den ondsinnede narsissisten mener at han/hun har lov til å bryte dem. Men hvis andre ikke følger reglene, blir narsissisten svært fornærmet. Det er alltid et ulmende, underliggende sinne hos ondsinnede narsissister, og de er aggressive og kan rope, skrike og angripe andre. En ondsinnet narsissist ligner med andre ord på en psykopat ved at han eller hun manipulerer andre og bryter reglene.

Men i motsetning til en psykopat kan en ondsinnet narsissist føle seg skyldig i sine ugjerninger.

Visste du at ...

... høy selvtillit ikke er det samme som narsissisme? Du kan fint være tilfreds med deg selv uten å måtte rope høyt om det hele tiden.

Få kontroll på din indre narsissist

Betyr forfremmelsen og jakten på en høy banksaldo mer enn du vil innrømme? Har du tatt utallige selfies til Instagram-profilen din i jakten på bildet som får deg til å se ti år yngre ut? Og tar du deg selv i å scrolle i det uendelige og sammenligne deg med alle de vakre, polerte menneskene på sosiale medier? Da bør du lese videre her. Dette er noen av de tingene som kan få narsissistiske trekk til å vokse i deg.

Vi møter ofte narsissisme i samfunnet. For eksempel feirer TV-programmer og sosiale medier ofte verdier som utseende, penger og materialistiske ting. Forskere mener til og med at narsissisme er på fremmarsj i moderne vestlige samfunn, og kaller det en narsissismeepidemi. Men hva kan vi selv gjøre for å dempe våre narsissistiske trekk? Vi spurte psykolog Cleoh Dharma Søndergaard, som gir deg fire tips til hvordan du kan temme din indre narsissist.

1 Gode gjerninger i skjul

Deler du det på sosiale medier hvis du gir penger til veldedighet? Da er dette et godt sted å tone ned den narsissistiske atferden din. Overrask heller kollegaen din med en sjokoladebit uten å fortelle at den er fra deg. Eller gi penger til en hjemløs uten å skryte av det til andre etterpå. Gjør en god gjerning som ikke handler om at andre skal se din godhet. Det trener opp sansen din for at det føles godt å gjøre noe for andre og ikke bare for deg selv.

2 Kollektivet over individet

Du er ikke et individ som står utenfor andre. Du er en del av kollektivet. Denne måten å se verden på er en annen måte å bli kvitt narsissistiske trekk på. Ved å se deg selv som en del av en større gruppe flytter du fokus fra «meg, meg, meg» og begynner å fokusere på hvordan dine handlinger kan hjelpe andre – og ikke bare deg selv.

3 Jobb med verdiene dine

Har samfunnets normer om å tjene mye penger eller bli forfremmet smittet over på deg mer enn du skulle ønske? Kanskje til og med uten å tenke over hvorfor? Da kan det være lurt å ta en gjennomgang av verdiene dine. Spør deg selv: Hva er viktig for meg i livet?

Du kan begynne med å skrive ned verdiene dine. Er det å tjene penger det viktigste for deg? Eller er tid og tilstedeværelse viktigere? Trener du fordi det gjør deg glad og er verdifullt for livet ditt? Eller handler det om å få mange blikk når du går på stranden i bikini? De narsissistiske trekkene tilslører hva selvfølelsen din egentlig er. Alt er bygget rundt prestisje, forfengelighet og hvordan det ser ut på utsiden.

Når du får orden på verdiene dine, får du en retning og et kompass for hvordan du kan leve etter det som virkelig gjør deg lykkelig.

4 Demp sosiale medier

Når du er på Instagram og Facebook, slår din indre «sammenligner» inn.

«Hvorfor har andre det så lett? Det er urettferdig det også.» Mye tyder på at de sammenligningene vi gjør på sosiale medier, nesten alltid er negative. Enten har du dårlig selvtillit og tror at du har det mye verre enn alle andre. Eller så blir man misunnelig, sint og irritert over at andre har det bra. Begge deler er egosentrisk og får narsissismen til å vokse. Hvis vi hele tiden sammenligner oss med andre, utvikler vi et veldig dømmende sinn overfor oss selv og andre. Så et veldig godt sted å begynne hvis du vil redusere din indre narsissist, er å begrense sosiale medier. Dette kan være vanskelig. Så sett deg et realistisk mål for hvor mye tid du kan bruke på å scrolle.



7 tips for å håndtere en narsissist

Hva gjør du hvis du har et familiemedlem, en partner, en venn eller en kollega som er narsissist?

Les psykologens råd her.

En narsissistisk sjef eller kollega kan gjøre arbeidsdagen lang og vanskelig å komme gjennom. På samme måte kan et narsissistisk familiemedlem eller en ekskjæreste være vanskelig å jobbe med.

For en narsissist vil ofte ha en skjult agenda og vil prøve å utnytte dine gode intensjoner for egen vinning.

Derfor kan det være vanskelig å håndtere en narsissist.

Psykolog Cleoh Dharma Søndergaard gir sine råd om hvordan man best kan håndtere en narsissist i ulike situasjoner.

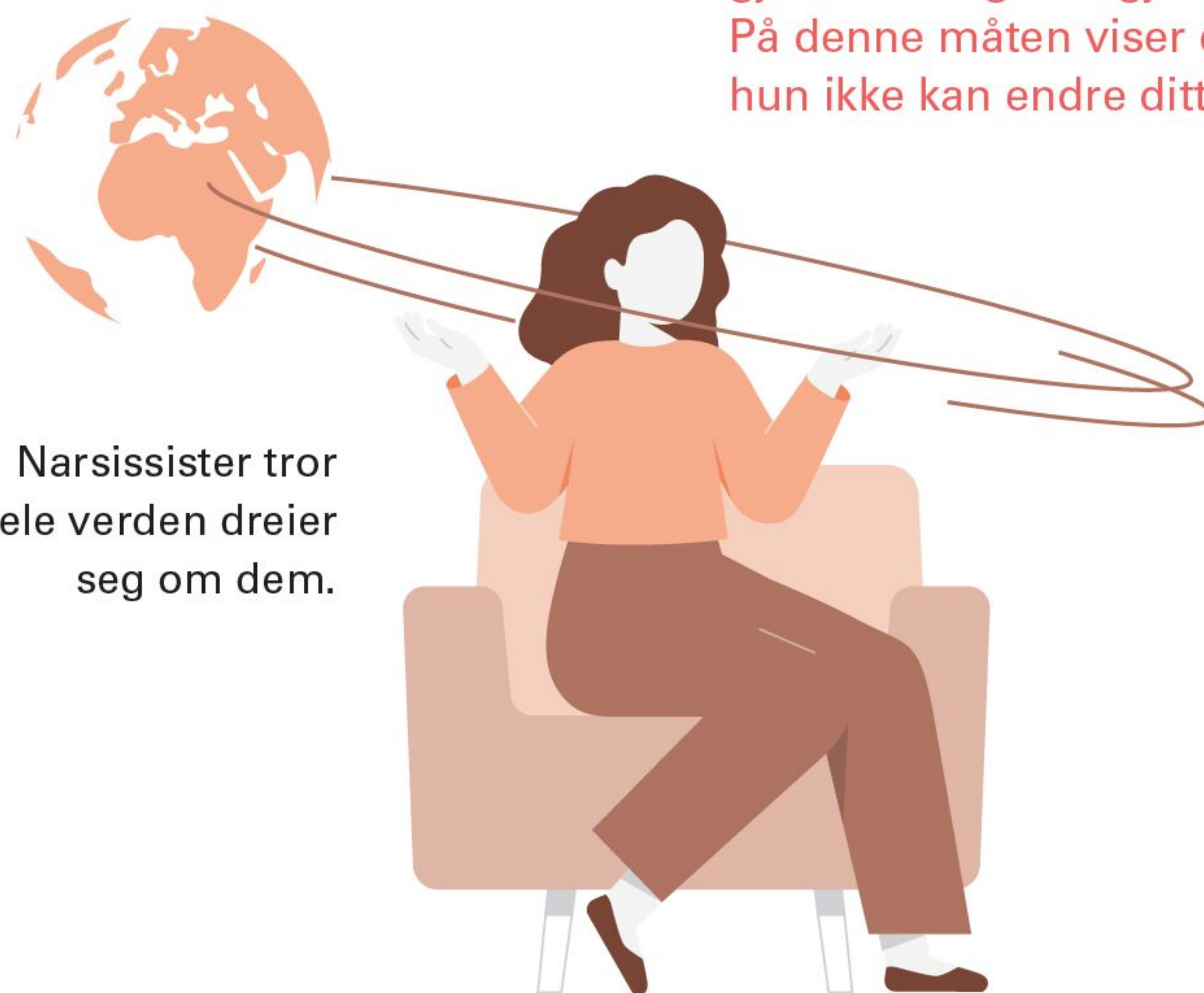
1 Vær strategisk

Ifølge Cleoh Søndergaard kan du sammenligne en narsissist med et barn i et supermarked. Hvis barnet ditt tigger om godteri og du sier nei ni av ti ganger, men den tiende gangen sier du ja, vil de prøve igjen ti ganger til. På samme måte vil narsissisten hele tiden prøve å få viljen sin. Derfor må du være strategisk:

Stopp opp og tenk: Hva er bra for meg i det lange løp, og hva blir konsekvensene hvis jeg velger den kortsiktige løsningen?

2 Sett grenser

Det er veldig viktig å sette grenser når du har med en narsissist å gjøre. En narsissist vil alltid prøve å presse deg for egen vinning. Og hvis du setter grenser, vil han eller hun angripe deg med anklager og beskyldninger. Det vil mest sannsynlig oppstå konflikter på kort sikt – men det vil være en god investering i det lange løp.



Narsissister tror hele verden dreier seg om dem.

3 Stå stødig

En narsissist vil ofte bruke gaslighting. Dette er en form for psykologisk manipulasjon som får deg til å tvile på din egen virkelighetsoppfatning, hukommelse eller sanseinntrykk.

For eksempel, du kjører bil med en narsissist. Vedkommende kjører fort, og du sier at det får deg til å føle deg utrygg. Narsissisten vil mest sannsynlig prøve å overbevise deg om at han eller hun har rett:

«Jeg kjører ikke for fort», «Du er for følsom», «Det er bare du som er redd for alt». Her bør du ifølge psykologen forsøke å avslutte samtalen så raskt som mulig ved å sette grenser og gjenta ditt synspunkt:

«Jeg synes du kjører for fort, og det får meg til å føle meg ukomfortabel». Punktum.

Når narsissisten forsøker å endre virkelighetsoppfatningen din igjen, gjenta om og om igjen hva du mener. På denne måten viser du at han eller hun ikke kan endre ditt verdensbilde.

4 Bekjemp passiv-aggressive kommentarer

«Det var et modig klesvalg», utbryter svigermor i det du kommer inn i rommet til tante Olgas bursdag. Du blir forvirret – hva mente hun egentlig med den kommentaren?

– Narsissister bruker ofte passiv-aggressive kommentarer. Dette må du håndtere ved å stille nysgjerrige spørsmål, forklarer Cleoh Dharma Søndergaard. Dette tvinger narsissisten til å ta ansvar for kommentaren sin. På et eller annet tidspunkt vil narsissisten trekke kommentaren tilbake, bli frustrert, snakke om noe annet eller innrømme hva han eller hun egentlig mente:

«Jeg synes faktisk det er stygt at puppene dine synes så godt.» Det er her aggresjonen kommer til syne – og du kan sette grenser.

5 Skriv ned avtaler

En narsissist har ofte vanskeligheter med å overholde avtaler. Dette er rett og slett fordi han eller hun ikke ønsker å inngå kompromisser. Hvis du planlegger noe med en narsissistisk person, er et tips å ta notater. Det kan være i en jobbsituasjon, eller hvis du og ekskjæresten din skal gjøre avtaler om barna. Når avtalen er nedskrevet, er det også vanskeligere for narsissisten å hevde at avtalen aldri ble inngått.

6 Stå imot sjalusi

En narsissistisk partner vil ofte være sjalu. Han eller hun kan kreve å få se telefonen din og lese meldingene dine. Det er her du må stoppe opp og tenke deg om: Hva er best i det lange løp? Hvis du gir etter, får du ro i sjelen for øyeblikket. Men vil det i det lange løp være greit å sjekke hverandres meldinger?

7 Takle sjikane fra sjefen

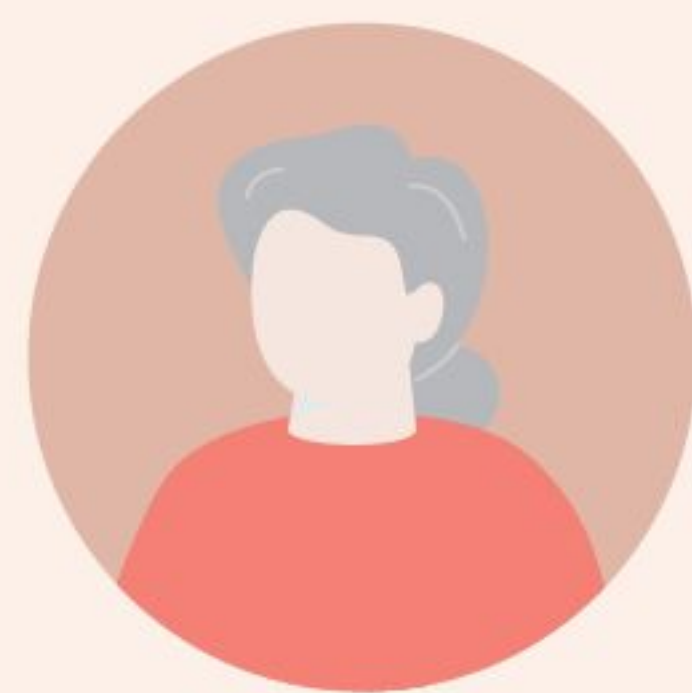
En narsissistisk sjef vil typisk utsette ansatte for trakassering, for eksempel ved å snakke nedlatende til dem eller gi dem oppgaver de ikke vil ha. Hvis det ikke er mulig å slutte eller få en annen sjef – kan løsningen være å dokumentere alt. Kanskje dere kan avtale å ta opp videomøter. Narsissister er forfengelige mennesker. Derfor oppfører de seg bedre når flere er til stede. Så hvis det er mulig, alliere deg med en kollega som er til stede under møtene og kan beskytte deg hvis sjefen angriper deg.

Oppdag en narsissist i form av ...



... en venn

Hvis du har en venn som er narsissist, vil vedkommende ofte være et slitsomt selskap. Han eller hun kan bruke uforholdsmessig mye tid på å diskutere sine egne problemer og få deg til å løse dem. Vedkommende vil også ofte baktale andre og spille folk ut mot hverandre. Du kan også fort bli stående utenfor. Hvis narsissisten blir sjalu på deg, føler seg underlegen eller truet av deg, vil han eller hun begynne å baksnakke deg, kjeft på deg og kanskje til og med vende andre mot deg.



... en forelder

Narsissistiske foreldre ønsker alltid at familien skal se så perfekt ut som mulig på utsiden. De deler ofte barna sine inn i favorittbarn og syndebukk – basert på hvordan barna presterer.

Ved å diskriminere åpenlyst vil narsissisten forsøke å få barnet som ikke er favorittbarnet til å «ta seg sammen», slik at det kan bli som favorittbarnet. Dette gjøres ved at narsissisten roser favorittbarnet, sammenligner barna med hverandre og får de andre barna til å vende seg mot syndebukken. Dette kan skje gjennom kommentarer som for eksempel: «Du er så sårbar», «Du er ikke like flink til dette som broren eller søsteren din». «Du burde kunne gjøre det samme som søsknene dine» til det barnet som ikke er favorittbarnet.



... en kjæreste

Hvis du er i et forhold med en narsissist, vil du oppleve at dine behov og grenser ikke blir akseptert. Selv enkle ting vil narsissisten ta som personlig kritikk, og det kan ende i en stor konflikt. Narsissisten vil typisk gå i forsvar, overreagere og angripe tilbake eller få det til å handle om noe annet. For eksempel kan de beskyldre deg for å være den som er sårbar og ikke tåler noe. En narsissist har også vanskelig for å snakke om følelser, inngå kompromisser eller gjøre gjensidige avtaler. Hvis de ikke er med på ideen, vil de gjøre det til en konflikt til de får viljen sin.



... en sjef

En narsissistisk sjef kjennetegnes ved at han/hun er svært skremmende. Under lønnsamtalen vil sjefen ikke være interessert i å forhandle, men kan i stedet kritisere medarbeideren for noe personlig for å gjøre ham eller henne usikker. ♥

Visste du at ...

... narsissisme er et personlighetstrekk som er i alle? Likevel er vi ikke alle narsissister. Litt på samme måte som at vi kan være redde uten å ha angst.



iFORM-
serie

Slik påvirker trening

Del 1:
Søvnen

Del 2:
Kolesterolnivået

Del 3:
Huden

Del 4:
Hukommelsen

Del 5:
Skjelettet

Del 6:
Magefettet

Del 7:
Selvfølelsen

Del 8:
Immunforsvaret

Styrketrening kan
bremse nedbryt-
ningen av skjelettet
– og det er aldri for
sent å begynne.





Tren tungt for sterkt skjelett

1 av 3 kvinner over 50 år er beinskjøre.

For dem betyr det økt risiko for hofte- og håndleddsbrudd, kollaps i ryggspylen og generelt dårligere livskvalitet. **Det beste er å forebygge beinskjørhet**, men ved å ta de riktige grepene – selv sent i livet – kan du også komme deg ut av den dystre statistikken.

Det er en stille epidemi på gang i Norge. Den handler ikke om bakterier eller virus, men om en gradvis nedbryting av skjelettet vårt. Osteoporose, som er den medisinske betegnelsen på beinskjørhet, er i vekst. Det anslås at så mange som 240 000 til 300 000 nordmenn har beinskjørhet. Forekomsten øker med alderen, og rammer flere kvinner enn menn.

Spør du fysioterapeut og ph.d. Pernille Ravn Jakobsen, som driver osteoporoseklinikken OSAIA og appen My Bones og har forsket på osteoporose i en årrekke, om forklaringen på denne utviklingen, handler det om at vi gjør for lite og gjør feil når vi endelig gjør noe. Dette gjelder både i voksenlivet og i barne- og ungdomsårene.

– Beinstyrken vår utvikles tidlig i livet. Jo mer aktive vi er og jo mer vi belaster skjelettet med vill lek, idrett og fysisk arbeid mens vi er unge, desto sterkere blir det. Rundt 25-årsalderen

når beinstyrken vår er en topp. Vi kaller dette Peak Bone Mass (PBM), og jo høyere PBM-tallet er, desto lavere er risikoen for å utvikle beinskjørhet når vi blir eldre, sier hun, og viser til den naturlige nedgangen i beinstyrke som starter rundt 30-40-årsalderen.

I den alderen går vi fra å bygge opp bein til å bryte det ned. Dette skjer sakte i begynnelsen, men

akselererer så gradvis. Når vi fyller 50 år, akselererer svekkelsen – spesielt for kvinner, der beinstyrken på grunn av lavere hormonproduksjon i overgangsalderen vil synke med 2-3 prosent per år.

For menn er nedgangen cirka 1 prosent per år.

Hvis utgangspunktet (det vil si PBM) er lavt før nedgangen setter inn, betyr det at skjelettet tidlig blir så skjørt at vi utvikler osteoporose.

Man regner med at hver tredje kvinne over 50 år lider av osteoporose, mens det samme gjelder hver sjette mann i aldersgruppen.

1
av 3

kvinner over 50 år
har beinskjørhet.



Det er ikke for sent

Alt dette høres jo egentlig både trist og håpløst ut, spesielt hvis du ikke var veldig aktiv som barn eller hardt arbeidende kroppsarbeider som voksen, men det trenger det ikke å være. Ny forskning viser nemlig at det er mulig å bremse eller til og med reversere nedgangen – også sent i livet og selv om du allerede lider av osteoporose eller forstadiet osteopeni.

– Inntil nylig trodde vi at vi måtte være forsiktig med svake bein og unngå å belaste dem for mye hvis de var blitt beinskjøre. Men den tanken har vi forlatt. Tvert imot viser ny forskning at skjelettet har godt av å bli belastet. Akkurat som muskler reagerer skjelettet på belastning ved å bygge seg sterkere, sier Pernille Ravn Jakobsen.

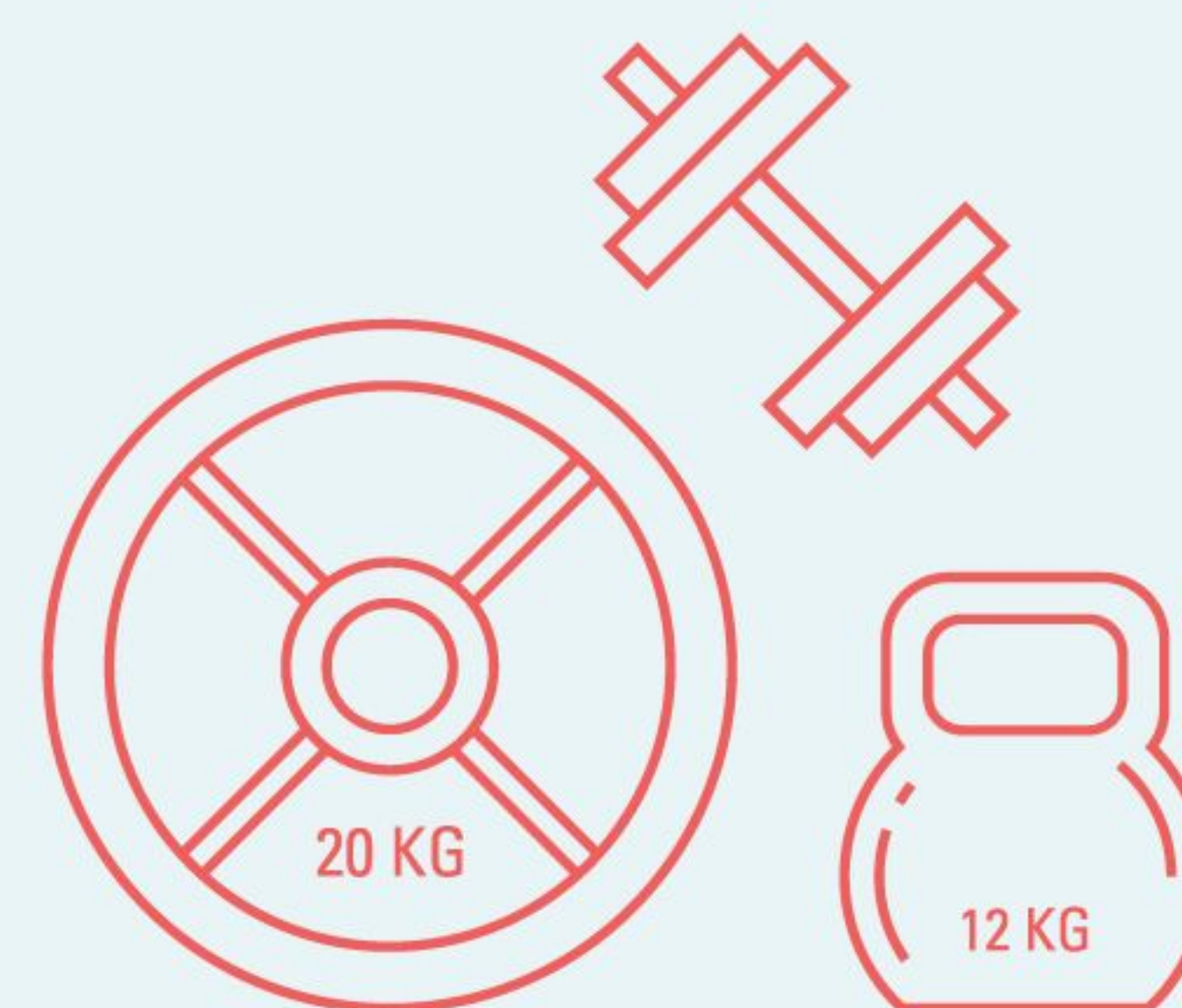
Hun viser til en banebrytende studie, LIFTMOR, fra 2017.

2-3 %

synker beinmassen med årlig, i forbindelse med overgangsalderen

Her satte forskerne en gruppe eldre kvinner med begynnende osteoporose på et styrketreningsprogram. Kvinnene måtte virkelig gi jernet og gjøre øvelser som knebøy, markløft, skulderpress, benkpress og andre øvelser som vanligvis forbindes med brølende kroppsbyggere på treningssenteret. Resultatene var imponerende, og etter åtte måneder med trening to ganger i uken hadde kvinnene forbedret beinstyrken i hofter og rygg med 2-3 prosent. Hos den jevnaldrende kontrollgruppen, som trente hjemme to ganger i uken, hadde beinstyrken gått ned som følge av aldring.

– Det høres kanskje ikke så mye ut, men de små prosentvise forskjellene betyr en betydelig lavere risiko for brudd hos de styrketrenende kvinnene. I tillegg økte de også muskelstyrken, noe som har en forebyggende effekt



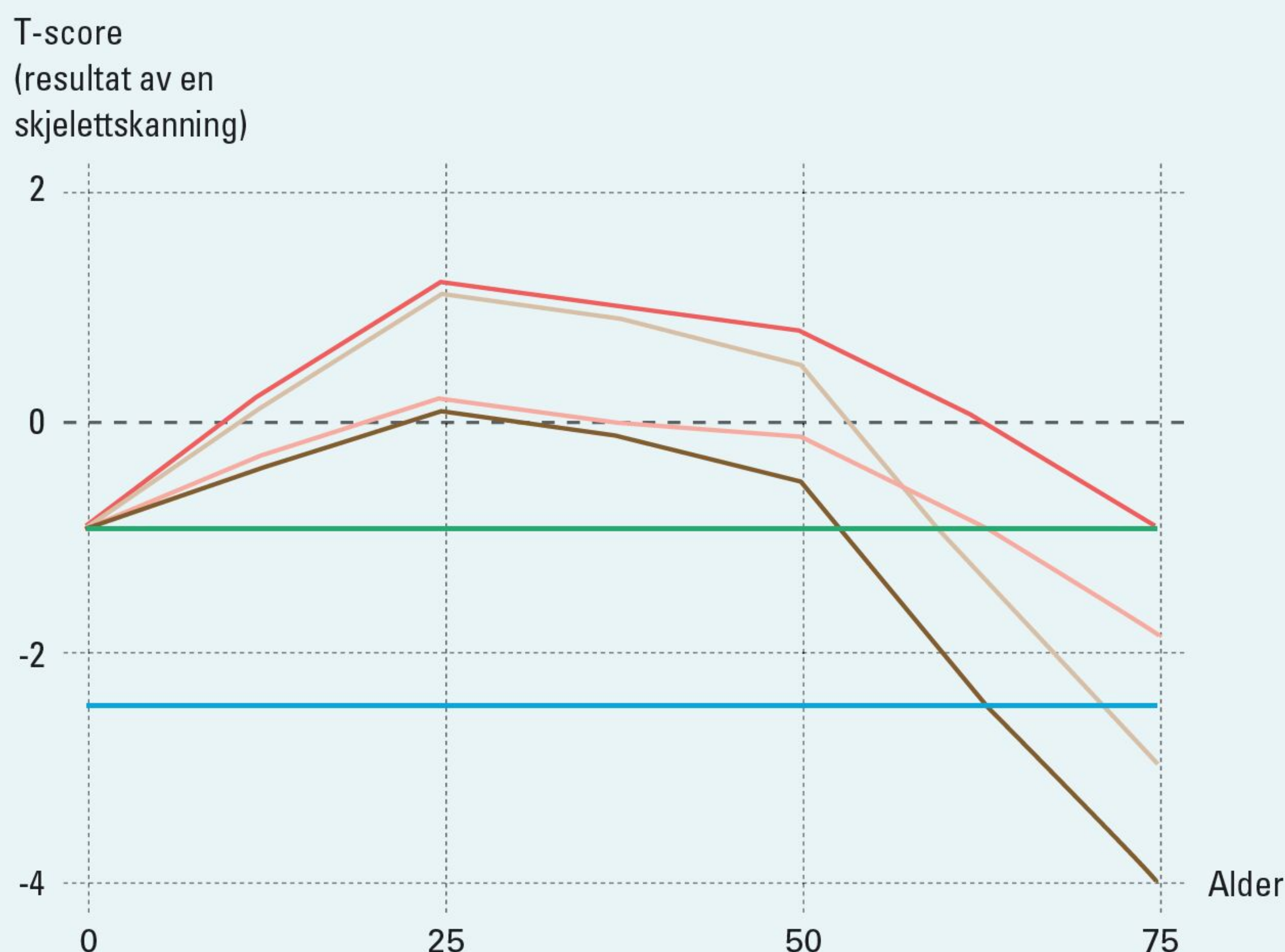
Derfor skal det legges på vekt

I likhet med muskler, hjerte, lunger og blodomløp reagerer skjelettet på belastning ved å bygge seg sterkere. Spesielt påvirkes skjelettet positivt av å bli presset sammen (kompresjon), som når vi hopper eller løper, og av å bli bøyd litt, slik det skjer i de lange rørknoklene i armer og bein når vi løfter noe tungt over hodet eller gjør en knebøy. Jo større belastning, desto bedre.

Beinstyrken gjennom livet

Beinstyrken etableres i ungdomsårene, men med solid styrketrening i voksen alder kan du ta igjen noe av den manglende innsatsen i ungdommen.

- = Aktiv som barn/aktiv som voksen
- = Inaktiv som barn/aktiv som voksen
- = Aktiv som barn/inaktiv som voksen
- = Inaktiv som barn og voksen
- = Grense for osteoporose
- = Grense for osteopeni



MERK: Jo mer T-scoren er negativ, desto lavere er beinmassen din. Det er store, delvis genetisk betingede individuelle forskjeller.

mot fall, som typisk er der brudd oppstår. Styrketrening bidrar til at stabiliserende muskler blir sterkere, noe som bedrer balansen og funksjonaliteten i hverdagen. Det er altså ikke bare risikoen for å brette beina hvis man faller, som reduseres med styrketrening – det er også risikoen for å falle i seg selv, sier Pernille Ravn Jakobsen.

Men hva med turgåing, yoga, svømming eller sykling, som mange av oss liker, og som er bra for så mange andre helseelementer – har det noen positiv effekt på skjelettet?

– Ikke egentlig, sier Pernille Ravn Jakobsen. Og legger til:

– Det er absolutt noe vi anbefaler, men ikke for skjelettet. Skjelettet trenger tung belastning, og styrketrening er helt klart det beste. Vi er klar over at det for mange kan være skremmende å begynne å bruke tunge vekter, så vi anbefaler at man melder seg på et kurs eller får veiledning av en personlig trener, avslutter hun. ♥



Hva med kosten?

Kalsium og D-vitamin er viktige ingredienser for å holde skjelettet sterkt, så få i deg nok gjennom meieriprodukter, fet fisk og sollys. Når det gjelder kalsium, er det viktig å få i seg kalsium gjennom hele dagen, så husk ost, melk og yoghurt – også etter frokost. Alternativt kan du ta et tilskudd av vitamin D og kalsium morgen og kveld.

Slik skal du trene

Når det gjelder beinstyrke, er det ingenting som slår tung styrketrening. Det anbefales at du styrketrener 2-3 ganger i uken, og at du fokuserer på såkalte flerleddsøvelser som påvirker de store muskelgruppene. Du kan trene på maskiner og legge opp et program der du gjør 3 sett med 12 repetisjoner av øvelsene nedenfor. Ta 1 minuts pause mellom hvert sett. Belastningen skal være høy (85 prosent av det maksimale), og hvis du så vidt klarer alle de 12 repetisjonene i det siste settet, har du truffet riktig belastning.



Gode flerleddsøvelser:

- Knebøy
- Beinpress
- Benkpress
- Sittende roing
- Kroppshevinger
- Markløft

Andre treningsformer som **gagner** skjelettet

I tillegg til styrketrening kan såkalt vektbærende trening som innebærer hopping, løp og støt, også være gunstig for skjelettet. Dette er for eksempel:

- Gymnastiske øvelser som involverer hopping, løping og øvelser på gulv
- Løping – styrker dog primært beina i underkroppen
- Dans og padeltennis



Trening som **ikke** **gagner** skjelettet (men som er bra for kretsløpet)

- Svømming
- Sykling
- Roing



15 %

av energiinntaket ditt skal
bestå av protein. Det er cirka
1,5 g per kilo du veier.
Gjerne litt mer hvis du
trener.

?

Hvilket **proteinpulver** skal jeg velge?

Hyllene er fulle av alternativer for å spise eller drikke seg til et proteintilskudd i form av shakes, barer og pulver med alt fra vanilje- til jordbær- og sjokoladesmak. Det kan være forvirrende å velge, men det er viktig å innse at det ikke er noe magisk med proteinpulver. Det er bare en enkel måte å få i seg nok protein på hvis du ikke får i deg nok gjennom kosten. Derfor er det opplagte stedet å starte med å se på om kostholdet ditt allerede inneholder nok protein. Gode kilder er kjøtt, fisk, melk, egg, skyr, bønner og linser. Hvis du får i deg nok protein gjennom det vanlige kostholdet, er det ingen grunn til å bruke penger på proteinpulver. Men hvis det er vanskelig å få i seg nok protein gjennom maten, kan pulver være en enkel løsning.

Når du skal velge, kan du regne med at kvaliteten er omtrent den samme uansett hvilket merke du velger. Proteinpulver er verken sunt eller usunt, og de fleste er basert på enten myse eller kasein, som kommer fra kumelk. De har samme effekt, så velg etter hvilken smak

du liker og faktorer som hvor lett pulveret løser seg opp. Det finnes også plantebaserte proteinpulver hvis du er veganer, men de kan være litt vanskeligere å løse opp, så du må eksperimentere og finne et merke du foretrekker.

For noen år siden trodde man at det var viktig å få i seg protein rett etter trening, så mange drakk proteinshakes på vei ut fra treningscenteret eller rett etter en løpetur. I dag vet vi imidlertid at det er viktigere å spre proteininntaket over 3-5 måltider i løpet av dagen. Hvis du prøver å gå ned i vekt, kan proteinpulver gi mye protein for få kalorier – men det kan også magert kjøtt og skyr. Pulver kan imidlertid være en god løsning hvis du blir lei av å spise den samme maten om og om igjen. Selv om du er fornøyd med en daglig proteinshake, må du huske at du uansett formål ikke kan leve av proteinpulver alene. Et variert kosthold inneholder mange flere vitaminer, mineraler og kostfiber enn en proteindrikk kan gi. ♥

Kilde: Henrik Duer, treningsfysiolog, henrikduer.dk

Nå har du et klart svar neste gang noen stiller deg dette spørsmålet.



Er det farlig å kneppe fingre?

NEI

... det medfører ingen problemer. Myter om leddgikt forårsaket av fingerkneping har alltid florert, men den knasende lyden kommer når du sprenger en liten luftboble i leddvæsken. Heldigvis kommer boblen tilbake etter kort tid, og deretter kan du begynne å irritere omgivelsene dine igjen.

Det er ikke bare musklene, men også hjernen som lagrer øvelsene dine i langtidsmminnet.



Hvorfor nyser man ofte to ganger?

Når det kribler i nesen etterfulgt av ikke bare ett, men to nys, er det fordi kroppen presser luft ut av nesen og munnen samtidig for å kvitte seg med partikler som støv eller pollen som ikke hører hjemme i systemet ditt. Ett enkelt nys er ikke alltid nok, og du sitter igjen med to nys – eller et langt nyseanfallet.



Muskelhukommelse – kan kroppen huske trening?

Muskelminne betyr at musklene dine «husker» hvor store og sterke de var før, slik at du ikke trenger å begynne helt på nytt hvis du vil gjenvinne tapt muskelmasse etter en pause i treningen. Musklene dine består av muskelfibre, og når du styrketrener, tilfører du flere muskelcellekjerner til muskelfibrene. Disse cellene blir værende i vevet, noe som gjør at musklene raskere gjenvinner sin størrelse og styrke når du gjenopptar treningen.



Hva er forskjellen?

ADD

- De primære symptomene på ADD er konsentrasjonsvanskeligheter og uoppmerksomhet.
- ADD er vanskeligere å oppdage og blir derfor oversett hos mange eller først oppdaget senere i livet.
- Mange med ADD er hypoaktive (det motsatte av hyperaktiv). De har et lavere energinivå, gjør ting langsomt og kan ha vanskelig for å få gjort det man setter seg fore.

ADHD

- ADHD er en nevropsykiatrisk lidelse eller utviklingsforstyrrelse. Den oppleves ikke likt for alle.
- Symptomene er primært uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet. Men man behøver ikke å ha alle de tre symptomene for å ha ADHD.
- ADHD forbindes ofte med et forhøyet energinivå, selv om det ikke er alle med lidelsen som opplever hyperaktivitet.

Kilde: Landsforeningen Bedre Psykiatri (DK)



Bare dumt eller genialt? Vi tar en titt på EMS-trening.

?

Hva er EMS-trening?

Du har kanskje sett det på sosiale medier: folk i tettsittende drakter med ledninger som gjør knebøy og utfall. Det ser ut som noe fra en science fiction-film, men det er faktisk treningsmetoden EMS (Electronic Muscle Stimulation), som fungerer ved å sende elektriske impulser gjennom kroppen via en drakt med innebygde elektroder. Impulsene skal etterligne kroppens naturlige signaler og få musklene til å trekke seg sammen, akkurat som de ville gjort under vanlig trening. Forskjellen? EMS skal kunne aktivere musklene med opptil 80 prosent høyere intensitet enn tradisjonell trening. Ifølge EMS-trenere, kan en 20-minutters økt derfor tilsvare flere timer med vanlig trening. Øvelsene gjøres med egen kroppsvekt, som derfor skal skåne muskler og ledd mer enn bruk av tunge vekter.

EMS ble opprinnelig utviklet for fysioterapi og rehabilitering, men har funnet veien inn i

fitnessverdenen, der det nå brukes til å bygge muskler og tone kroppen. Men før du trekker i elektrodedressen, bør du kanskje spørre vitenskapen om det virker. Ifølge forskerne er svaret både ja og nei.

EMS kan få musklene til å jobbe, men det finnes ingen entydig forskning som viser at det også kan gjøre musklene større.

Når du trener normalt, går kroppens egne nervesignaler inne i kroppen, men med EMS stimuleres musklene av elektroder utenfra. Derfor er det ikke alle muskler som EMS er rettet mot. Det kan dog være et supplement hvis du har skader eller synes det er vanskelig å finne tid til lange treningsøkter.

Generelt sett er det imidlertid stamina og jevn trening som gir de beste resultatene, og det betyr at resultatene kommer etter en dose med både utholdenhet, svette og litt skepsis til de mest rosenrøde løftene om enkle metoder til å trene deg i god form. ♥

Kort om EMS

- ➔ Varer 20 minutter og består av øvelser som knebøy, utfall og planken.
- ➔ Gjøres ikke alene, men i et senter med en personlig trener, som tilpasser intensiteten.
- ➔ Elektrodene sender elektriske impulser, som får musklene til å trekke seg sammen, litt som normalt, der signalet kommer fra sentralnervesystemet.
- ➔ Ved EMS kan man enten stimulere én eller flere muskelgrupper om gangen.



Er **søvn** før midnatt bedre enn etter?

Det viktigste for hjernen og kroppen er søvnmengden, så om du tar på deg nattlua mens solen skinner ute, spiller ikke så stor rolle. Det er selvfølgelig lettere å sove i mørket enn hvis lyset forstyrrer, men til syvende og sist er det antall timer som teller.



Hvor mye blod kan vi tåle å miste?

En voksen person har mellom 5 og 6 liter blod i kroppen, og man kan miste 20-25 % før de vitale organene blir uten oksygen og man går i sjakk. Menn har mer blod enn kvinner, men felles for begge er at vi ikke kan leve mer enn noen få minutter hvis vi mister mer enn 40 prosent av blodet. Kroppen inneholder omtrent 1 liter blod per 13 kg kroppsvekt.

Det naturlige vokslaget på epler varierer sterkt avhengig av sorten.

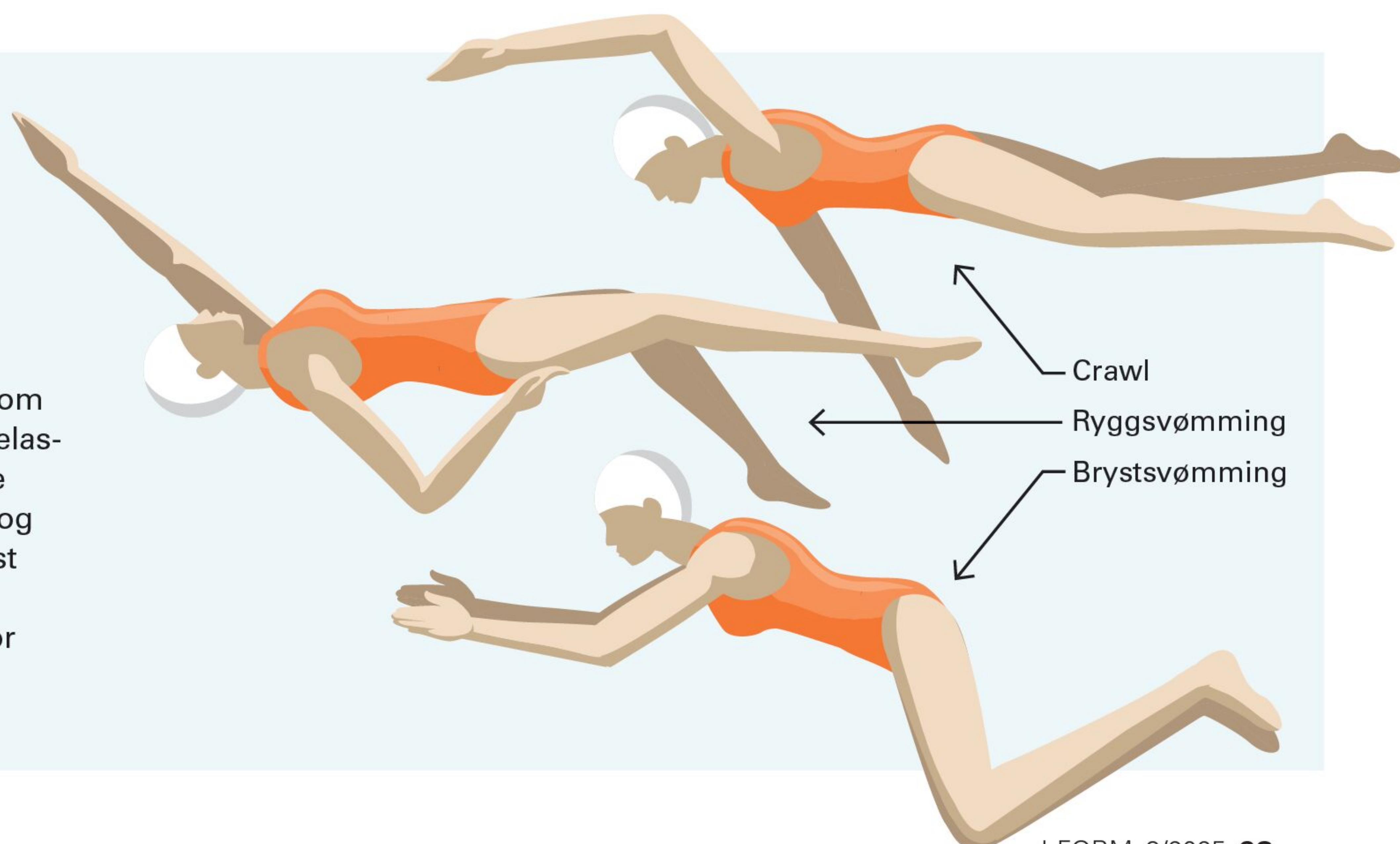


Hvorfor er noen **epler fettete** – og skader det?

Nei, slapp helt av. Alle epler har et naturlig vokslag som beskytter mot råte og mugg, slik at frukten holder seg frisk lenger. Noen eplesorter har mer enn andre, men du kan trygt spise det fete eplet. I noen land bruker fruktdyrkere naturlige produkter som skjellakk og karnaubavoks, som kan gi en blank overflate, men ikke i Norden.

Hvilken **svømmestil** er best?

Det er en god idé å veksle mellom ulike stilarter, slik at kroppen belastes på ulike måter. Ved å veksle mellom crawl, ryggsvømming og brystsvømming får du den mest optimale treningen, minimerer risikoen for skader og sørger for variasjon slik at du ikke går lei.



Tørresjampo utsetter vaskedagen, men kan inneholde uønskede kjemikalier.



3 om tørrsjampo

1

Hva er det?

Tørresjampo er ikke en sjampo, men et pulver som absorberer fett fra hår og hodebunn og får håret til å se mindre fettete ut.

2

Hvordan virker det?

Ofte som spray som sprayer pulver over hårrøttene, som deretter børstes gjennom. Finnes også som skum eller pasta.

3

Hvem kan bruke det?

Bruk bare tørresjampo hvis du ikke har sensitiv hud, da den ofte inneholder både parfyme, stivelse og talkum.

Tilstanden oppstår oftest på tommelsiden av håndleddet.



Hva med foten min?

Senebetennelse kan også oppstå i foten. Trange sko, overbelastning eller støt kan forårsake smerter, hevelse og rødhet. I foten er sener og seneskjeder plassert på forsiden, innsiden og utsiden av ankelen.

Hvorfor får man senebetennelse?

Auu ... senebetennelse er en irritasjonstilstand som skyldes overbelastning.

Har du plutselig fått en smerte i håndleddet som ikke vil forsvinne? Kanskje det til og med knirker litt når du beveger hånden, eller du synes det er vanskelig å løfte ting uten at det gjør vondt. Da kan du ha sene- eller seneskjedefbetennelse – en irriterende, men ufarlig tilstand som ofte oppstår etter overbelastning av håndleddet. Senebetennelse er en betennelse i sener og seneskjeder i håndleddet, som oppstår ved overbelastning eller hvis du har gjort de samme bevegelsene om og om igjen. Det kan for eksempel være PC-arbeid, gjentatte løft eller litt for mye anstrengelse på trenings-senteret. Gravide kan også være i risikozonen, spesielt hvis du allerede har en håndleddsskade eller revmatoid artritt.

Hvordan føles senebetennelse?

Symptomene viser seg ofte som smerter og hevelser som gjør det vanskelig å bruke hånden normalt. Noen kjenner det bare når de beveger hånden, mens andre opplever konstante smerter – og i disse tilfellene kan det være nødvendig med

medisinsk behandling som Voltaren eller en injeksjon med kortison. Ofte er det imidlertid nok å hvile håndleddet, bruke støttebandasje og eventuelt supplere med smertestillende. Når du har sene- eller seneskjedefbetennelse, er avlastning av håndleddet viktig. Ta små pauser hvis du ikke kan ta en fullstendig pause fra bevegelse. Har du en kontorjobb, kan en ergonomisk mus og tastatur hjelpe, og er du aktiv i idrett, kan en støttende bandasje forebygge nye problemer. Heldigvis blir de fleste

kvitt smertene hvis de tar det med ro en stund, men øvelser og fysioterapi kan være en måte å komme videre på. Hvis du også opplever lignende smerter i foten, kan det være lurt å se på skotøyet ditt, den generelle belastningen og om du beveger deg på en uhensiktsmessig måte. Selv om betennelse i sener og seneskjeder kan være en irriterende utfordring, er det sjelden noe som gir varige problemer. Med litt tålmodighet og riktig behandling kan du være tilbake på sporet på kort tid – klar til å skrive, trene eller hva enn hverdagen krever av hendene dine. ♥

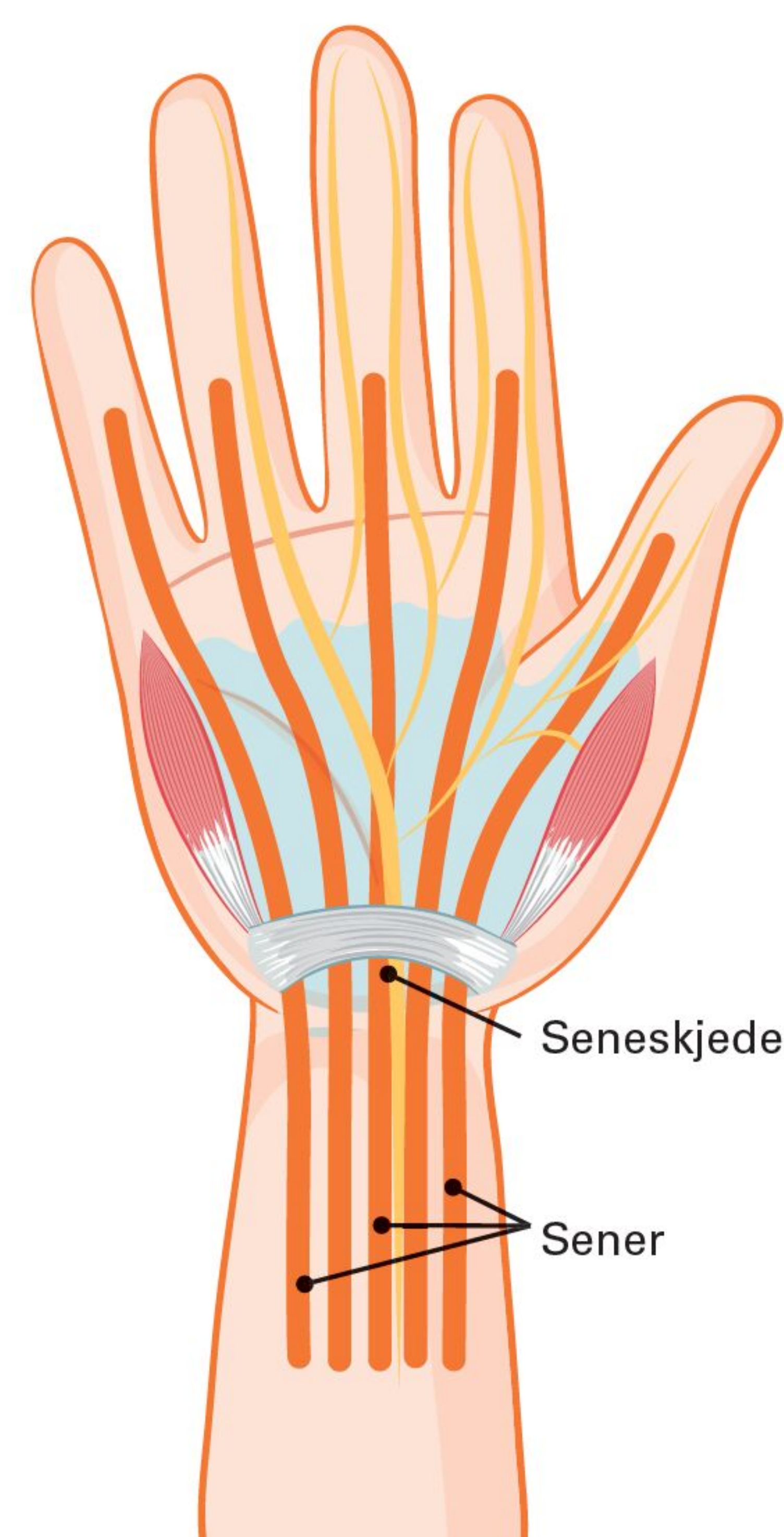
Når skaden er skjedd ...

- ➔ Det beste du kan gjøre er å ta en pause fra de bevegelsene som gjør vondt. Bruk eventuelt en lindrende gel.
- ➔ Gjør det også vondt når du hviler hånden, kan legen gi en innsprøytning med kortison.
- ➔ I sjeldne tilfeller kan en operasjon være nødvendig.

Hva er en seneskjede?

Seneskjeder er hylstre som omgir visse sener, særlig de lange senene til finger- og tåmuskulaturen i håndledd- og ankelområdene.

Kilde: sml.no



Gled deg

Vi ses igjen 15. august

Kickstart treningen etter ferien

Finn tilbake til **gode treningsvaner** etter ferien. Vi gir deg de beste tipsene, slik at treningen blir enkel og overkommelig.

Masser av gode råd ...

... til å komme i gang igjen og (gjen)finne treningsgle-
den. Du får også 8 sterke
mantraer som kan få
deg hele veien i mål.





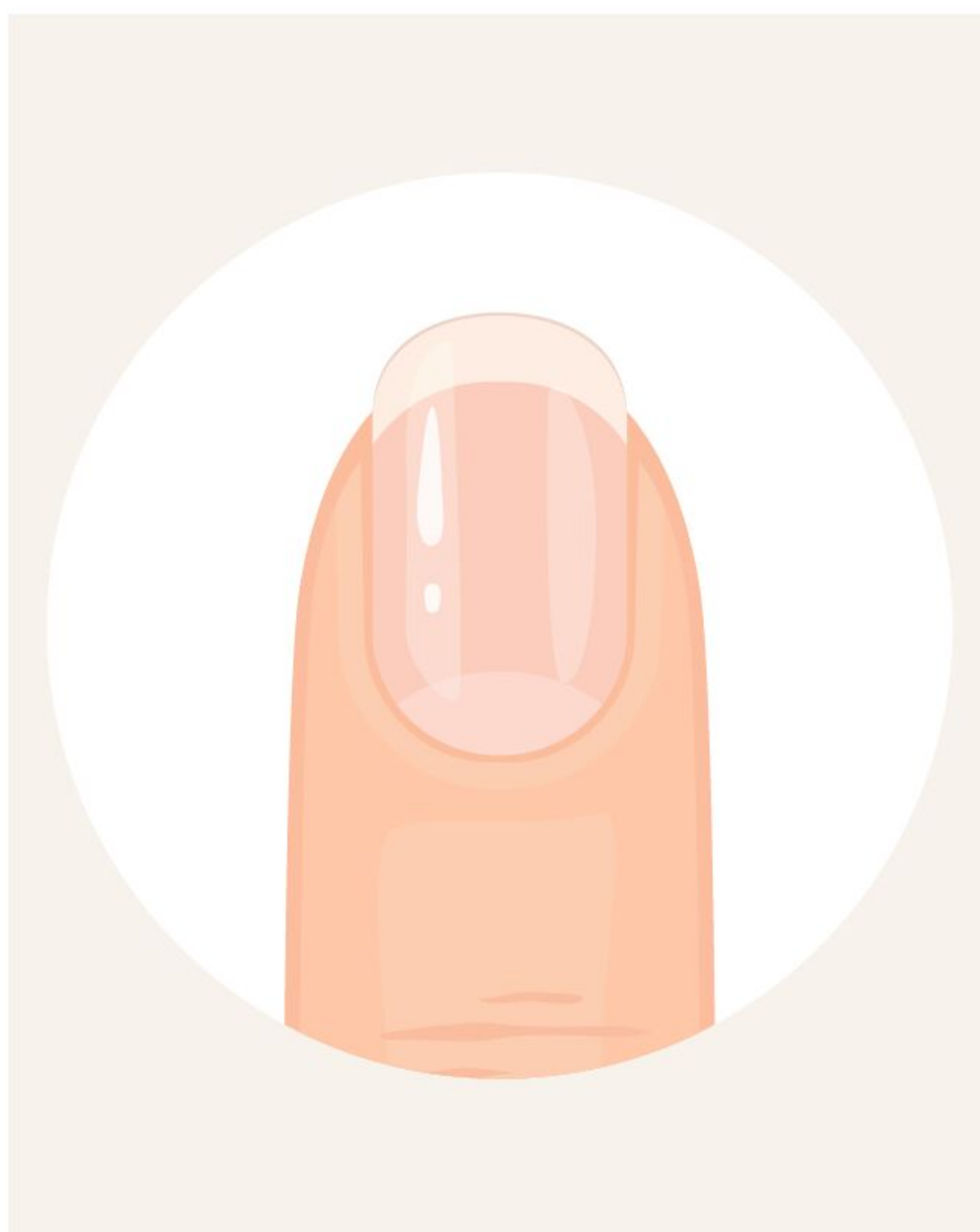
Cecilie anbefaler

“Eplesesongen er rett rundt hjørnet, og jeg skal definitivt ut på kjøkkenet for å lage vår versjon av den elskede eplecrumble.



Nam! Få vår oppskrift på eplecrumble i en litt sunnere versjon

10 gode råd: Pass på kropp og hode når du bruker mobilen



Sjekk tegnene:
Neglene dine kan avsløre sykdom

Les også:



Middag med få kalorier

Slik setter du sammen tallerkenen



Er sexlysten borte?

Vi gir deg 7 tips til å finne tilbake gnisten



Mindre magefett?

Her spiller trening en avgjørende rolle



i FORM

REDAKSJONEN

Sjefredaktør: Cecilie Gormsen

Redaktør: Geir Nøsterud og Louise Hagemann

Redaksjonssjef: Irene Brøndum og Tine Piriapol Sandorf

Layoutsjef: Lars Sørensen

I redaksjonen: Inge Eriksen, Iben Munk Mortensen, Karen Vedel, Liv Raahauge-Pedersen og Anne-Cathrine Stærke

Nettredaktører: Signe Brogaard, Eva Skjøde og Nadia Claudi

Produksjon og administrasjon: Emilie Ewertsen

HENVENDELSER TIL REDAKSJONEN

(abonnement, se nederst på siden)

I FORM, postboks 543, 1411 Kolbotn.

E-post: redaksjonen@iform.nu.

- I FORM påtar seg intet ansvar for manuskripter, bilder, illustrasjoner etc. som sendes inn uoppfordret.
- Oppgitte priser, kvalitets- og firmabetegnelser er bare veiledende. Redaksjonen påtar seg intet ansvar for eventuelle feil.
- Programmer og anvisninger er kun til privat bruk for I FORMs lesere.
- Stoff fra I FORM kan bare siteres med tydelig kildeangivelse. Artikler og bilder fra I FORM er beskyttet av loven om opphavsrett, og kan ikke benyttes til inntekts ervervelse uten skriftlig tillatelse fra forlaget.

I FORM produseres av Bonnier Publications AS for Bonnier Publications International AS.

I FORM utgis av:

© Bonnier Publications International AS, postboks 543, 1411 Kolbotn.

ISSN: 0801-5090

Trykk: Poligrafijas Grupa Mukusala

ANNONSESALG

Elisabeth R. Wåde

Medierådgiver: Salgsfabrikken AS

Tlf. +47 919 03 208

elisabeth@salgsfabrikken.no

Vivian Karlsen

Medierådgiver: Salgsfabrikken AS

Tlf. + 47 919 03 397

vivian@salgsfabrikken.no

KUNDESERVICE/ABONNEMENT

Kundeservice kan kontaktes på følgende måter:

- [Kundeservice.com](https://www.kundeservice.com) – bare for abonnenter.
- Tlf.: 23 06 87 00, mandag–fredag kl. 08.00–18.00. Automatisk svartjeneste for abonnenter døgnet rundt.
- I FORM, Bonnier Kundeservice, postboks 1188 sentrum, 0107 Oslo.

Hvis du er abonnent, må du huske å ha abonnementsnummeret klart ved alle henvendelser til kundeservice. Du finner det 10-sifrede nummeret på girokortet. Abonnementsprisen er kr 99,95 per utgave. Se [kundeservice.com/abonnementsbetingelser](https://www.kundeservice.com/abonnementsbetingelser) for ytterligere informasjon om abonnementet.

Behandling av personopplysninger

Personopplysninger som oppis ved tegning av abonnement, behandles i henhold til retningslinjene for personvern, som du kan lese mer om her: [bonnierpublications.com/personvernpolitikk](https://www.bonnierpublications.com/personvernpolitikk)

BONNIER
Publications International



Printed matter
3041 0876

FEAR NOTHING



Airtox setter nye standarder for vernsko. Vi tror på at sikkerhet og komfort går hånd i hånd. Vår innovative design gir deg en enkel og komfortabel fin sko som holder deg på topp hele dagen.

www.airtox.com