

+ **Perfekt konfekt:** Oppskrifter på sunn (og lekker) juleknask

2552

ifocM

Nr. 14
2025

Si farvel til smerter

Ny serie:
Smertefri
hverdag

I vår nye serie tar vi opp kampen mot irriterende hverdagssmerter.

Vi starter med spenningshodepine og gir deg en eksperts beste råd og øvelser

5 STERKE SHOT

Supersunne ingefærshot til den kalde tiden

Godnatt-yoga

Kort program får deg ned i gir og inn i drømmeland

ER DET DEMENS?

Slik oppdager du de første tegnene

SPINNING

Hopp opp på sykkelen

HELSE/TRENING

14/2025 · LØSSALGSPRIS: KR 99,95

BC | 605 | 014



7 023061 006050 5 0014

Innhold

iFORM / nr. 14 – 2025



Forsidefoto: Thomas Dahl

- 4 Velkommen
- 6 Akkurat nå
- 18 Yoga gir deg en perfekt innflyvning til drømmeland
- 26 Julens sunneste konfekt er muligens også den lekreste
- 32 Alt du skal vite om demens – og om hvordan du best unngår sykdommen
- 38 De 3 beste øvelsene mot spenningshodepine
- 42 Hvor (u)sunn er din favoritt-hurtigmat? Kanskje blir du overrasket ...
- 46 Spinning er vinterens morsomste trening. Vi hjelper deg godt i gang
- 50 Så enkelt lager du din egen spennende ingefærshot
- 54 Finn deg ikke i forstoppelse – få gode råd som virker!
- 60 Spør
- 66 Gled deg til neste utgave



26

Fargerike fingergodterier som smaker himmelsk og er fulle av sunne godsaker. Det er perfekt konfekt.

18

Sliter du med å finne roen før leggetid? Vårt yogaprogram vil få deg ned i gir.



32

Derfor er trening ditt beste våpen mot den fryktede demenssykdommen.

Gjør unna treningen på stuegulvet

I FORMs digitale univers gir deg tilgang til **konseptet Quick Fit, som består av effektiv videotrening**. Øktene kan tilpasses eksakt ditt nivå og den tiden du har til rådighet. Du trenger ingen form for utstyr. Det er bare å rulle ut en matte og trykke på play, så er du i gang.

SLIK FUNGERER QUICK FIT-TRENINGEN:

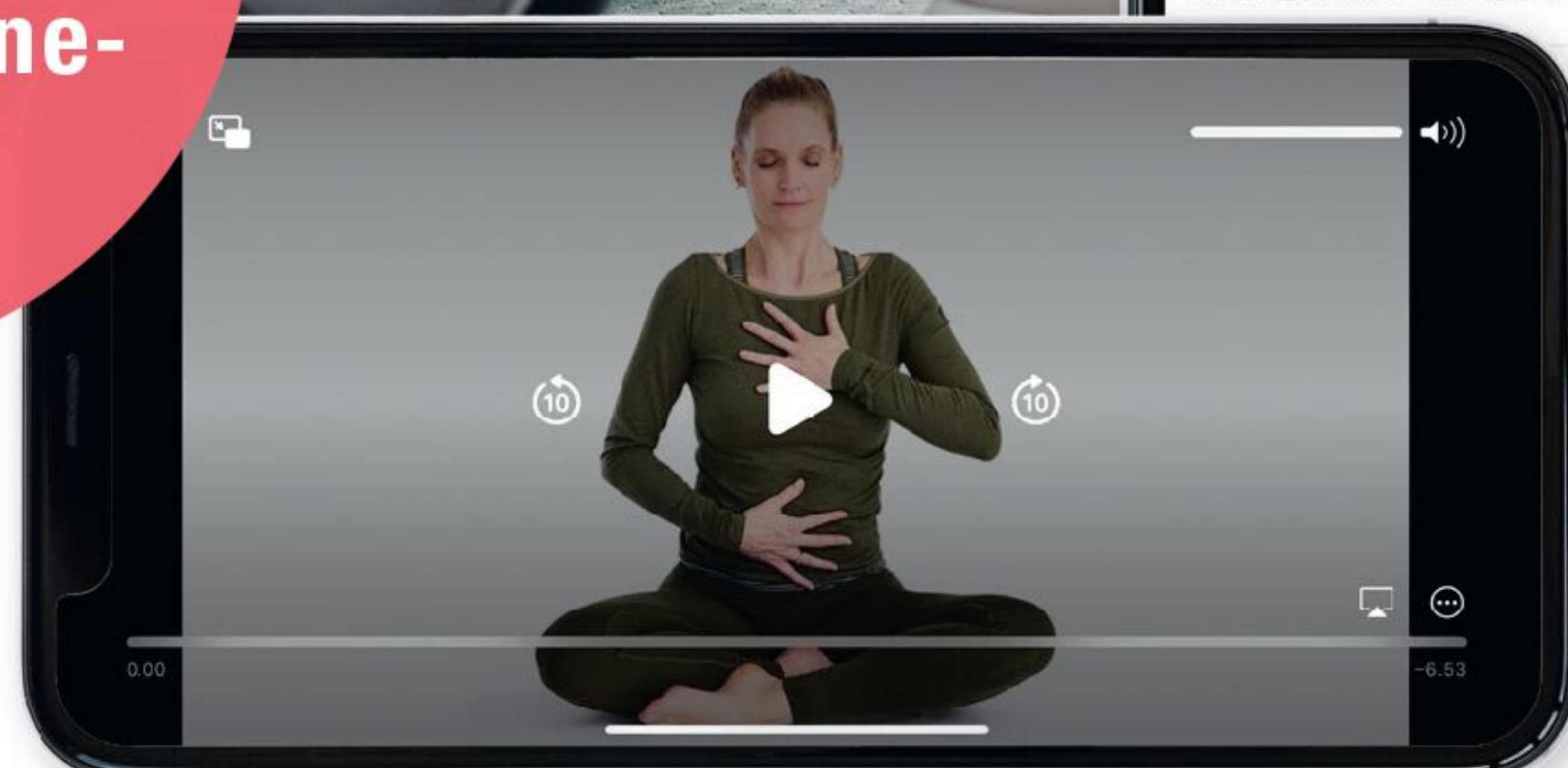
- Velg mellom videoøkter på 10, 20 eller 30 minutter.
- Velg mellom nybegynner og viderekommen.
- Lagre favorittene dine, og finn dem lett igjen.
- Bruk tv-en, telefonen eller en pc.

Du finner Quick Fit-treningsøker og velger nivå og tid på iform.nu/online-trening

I FORM-appen gjør det enda lettere!

Alle Quick Fit-videoøktene ligger klare i I FORM-appen som alle abonnenter har fri tilgang til.

Last den ned i App Store eller på Google Play.





Til kamp mot smertene

Den tilbakevendende hodepinen. Smerter i korsryggen. Stiv nakke. Verking i knærne. De fleste av oss har opplevd en eller flere av disse vanlige hverdagssmertene. På den ene siden så normale at man nesten ikke orker å gjøre noe med dem – og på den andre siden så irriterende at man knapt klarer å gjøre noe annet enn å tenke på dem.

Det er ikke mye sympati eller interesse fra andre heller, fordi det er SÅ normalt. «Ja, ja, vi kjenner godt til ryggsmarter, det går over», får vi ofte høre. Og ja – det går som regel over. Helt til det slår til igjen.

Men vi skal ikke gå rundt med smerter og bli rammet av de samme smertene om og om igjen – eller tro at det bare er sånn det er å være menneske. For det er mye vi kan gjøre. Både når det gjelder å forebygge at smerten oppstår – og så absolutt også når den har rammet og du knapt kan komme deg ut av sengen.

Hos I FORM tar vi nå opp kampen mot hverdagssmertene. Det gjør vi med en ny serie der vi i de kommende magasinutgavene retter søkelyset mot smertefulle hverdagsplager. Vi starter med spenningshodepine, som du kan lese mer om på side 38.

Cecilie Gormsen, sjefredaktør



iFORMs mantraer



Grønne valg er gode valg

Det er mange gode grunner til å begynne dagen med en **ingefær-shot**. Og det er enklere enn du tror. Finn oppskrifter på side 50.



Det skal være lett å leve sunt

Det kan være skremmende å prøve ny gruppetrening, men med vår guide på side 46 blir **spinning** forhåpentligvis litt mindre avskrekkende.



All mosjon monner

Noen gode tøyninger før sengetid er bra for både kropp, sinn og søvn. Prøv vårt **korte yogaprogram** på side 18 og finn roen før leggetid.



Det er sunt å ha det godt også

Det er høysesong for **tung mage** med all den lekke julematen. Men ikke vær redd – du finner førstehjelp mot forstoppelse på side 54.



Gi årets beste julegave!

En magasingave sprer glede langt inn i det nye året.



Spar opptil 59 % på magasingave.no

5
utgaver
kr 278

8
utgaver
kr 398

10
utgaver
kr 498



Bestill en personlig gave på **magasingave.no**
Eller skann QR-koden for å gå direkte til bestillingssiden.

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

Akkurat nå

Smått men godt

Følelsen av lykke og tilfredshet er som regel størst når man våkner opp etter en god natts søvn og starter på en ny dag.

Ny studie

Vi er gladest om morgenen

Du er ikke alene om å oppleve humørsvingninger i løpet av dagen. Vi er nemlig ikke like glade hele tiden, og det endrer seg faktisk i løpet av samme dag.

Kjenner du til at du kan føle deg glad og fornøyd om morgenen, men at humøret har falt om kvelden?

Hvis du opplever at humøret ditt svinger i løpet av dagen, og at du til og med føler deg gladere til bestemte tider, er du langt fra alene.

Ny forskning fra University College London viser at folk er i bedre humør om morgenen og i dårligst humør rundt midnatt. Og ukedagene spiller faktisk også en rolle.

Morgenglad eller kveldsensom?

Hvor lykkelig har du følt deg den siste uken? Hvor fornøyd har du vært med livet ditt? I hvilken grad har du følt at det du gjør i livet ditt er meningsfylt? I over to år har nesten 50 000 voksne svart på spørreskjemaer med slike spørsmål. Med nesten en million svar kunne forskerne se en trend:

– Resultatene våre tyder på at folks mentale helse og velvære i gjennomsnitt er best om morgenen og dårligst

rundt midnatt, sier hovedforfatteren av studien, Dr. Feifei Bu.

Når vi våkner, føler vi oss generelt mer lykkelige, fornøyde og meningsfulle. Men rundt midnatt føler vi oss ofte mer triste og ensomme.

Forskerne antyder at kroppens indre klokke kan spille en rolle. For eksempel er hormonet kortisol på sitt høyeste kort tid etter at du våkner, og på sitt laveste rundt leggetid.

Ukedagene spiller også en rolle for humøret vårt. Forskerne fant ut at deltakerne var lykkeligere, mer fornøyde med livet og fant mer mening i tilværelsen på mandag og fredag enn på søndag. Også på tirsdag fant de ut at folks lykkenivå var høyere.

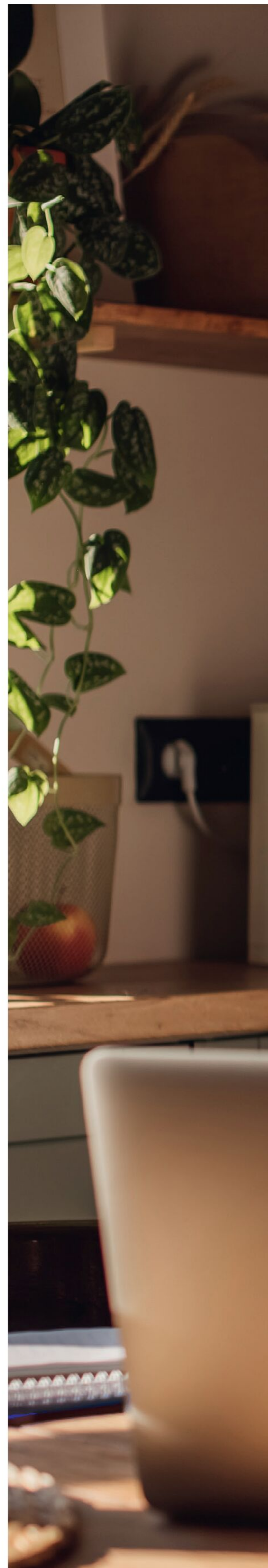
Når det gjelder ensomhet, er det ikke de samme svingningene mellom dagene.

Og så er det årstidene. Det kommer nok ikke som noen overraskelse at deltakerne generelt føler seg mentalt best om sommeren. ♥



Om studien

Forskerne undersøkte om tidspunktet på døgnet har sammenheng med vår psykiske helse – inkludert angst og depresjons-symptomer, lykke, tilfredshet med livet, følelse av mening og ensomhet.



A woman with long brown hair, wearing a striped button-down shirt and light green trousers, stands in a kitchen. She is holding a glass of tea and looking out a window. The kitchen has wooden shelves with various items, a white kettle, and a hanging plant. The lighting is warm and natural, coming from the window.

Visste du at ...

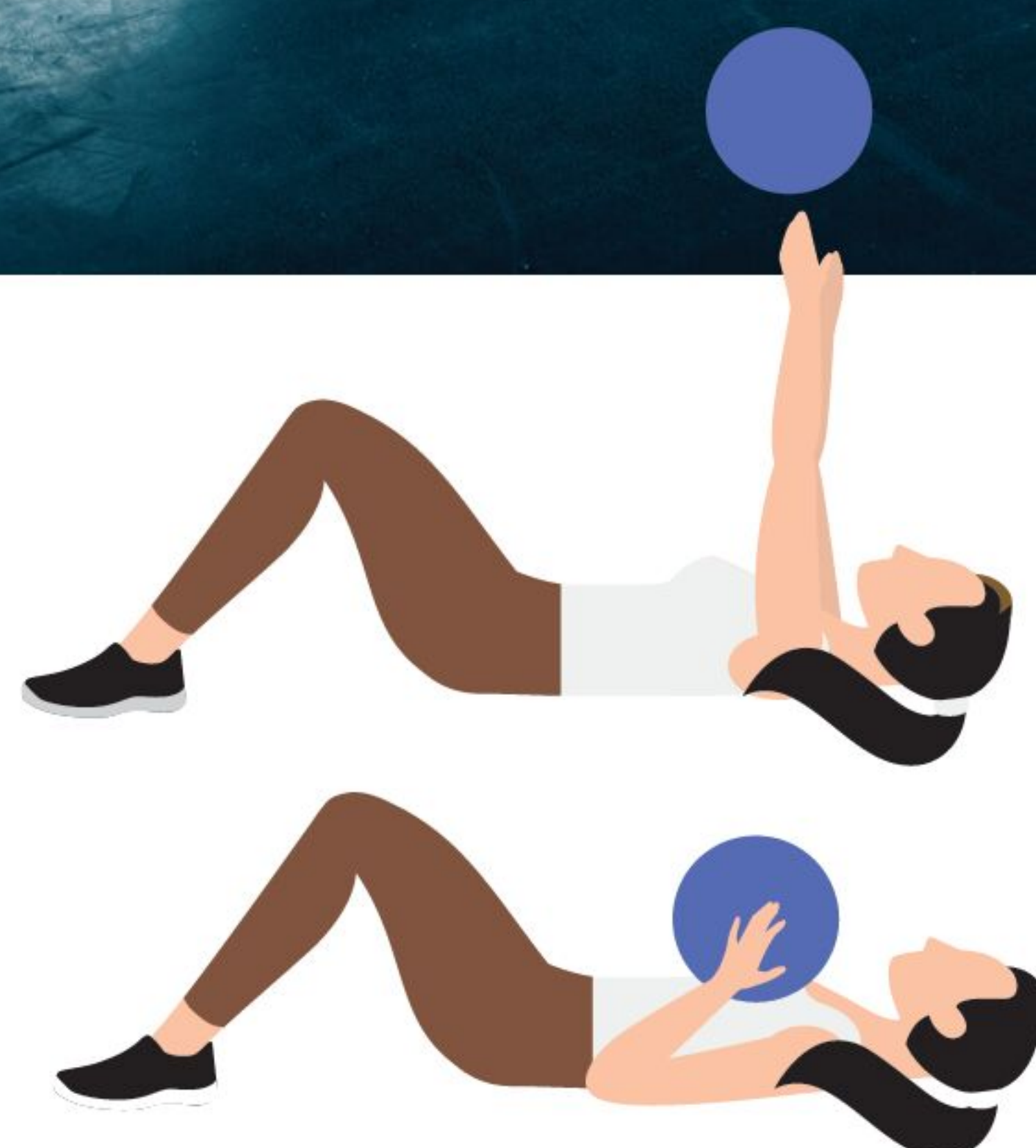
... hormonet kortisol, som hjelper oss å våkne om morgenen, også øker i stressende situasjoner, og forbereder oss på kamp eller flukt?



Medisinballen finnes både i en fast og hardt oppblåst versjon med nuppete overflate og, som her, i en litt større og mykere versjon.

Bruk ballen

Medisinballen er en liten treningsball som kan gi deg nye utfordringer og variasjon i treningen. **Kast deg ut i det med disse to flotte øvelsene.**



1 Brystpress med kast

Ligg på ryggen med bøyde bein, og hold ballen tett mot brystet med begge hender. Skyv armene rett opp og kast ballen opp i lufta. Ta imot den igjen, og senk den straks tilbake til utgangsstillingen. Pass på at du kaster ballen i et jevnt og kontrollert tempo, og hold ryggen i gulvet absolutt hele tiden.



2 Ball mot vegg

Stå med omtrent en armlengdes avstand til vegg med føttene i skulderbredde-avstand. Hold ballen foran brystet og gå ned i en knebøy. Reis deg eksplosivt opp, mens du kaster ballen høyt opp mot vegg. Ta imot ballen samtidig som du går ned i en ny knebøy. Hold et jevnt tempo i hele bevegelsen.



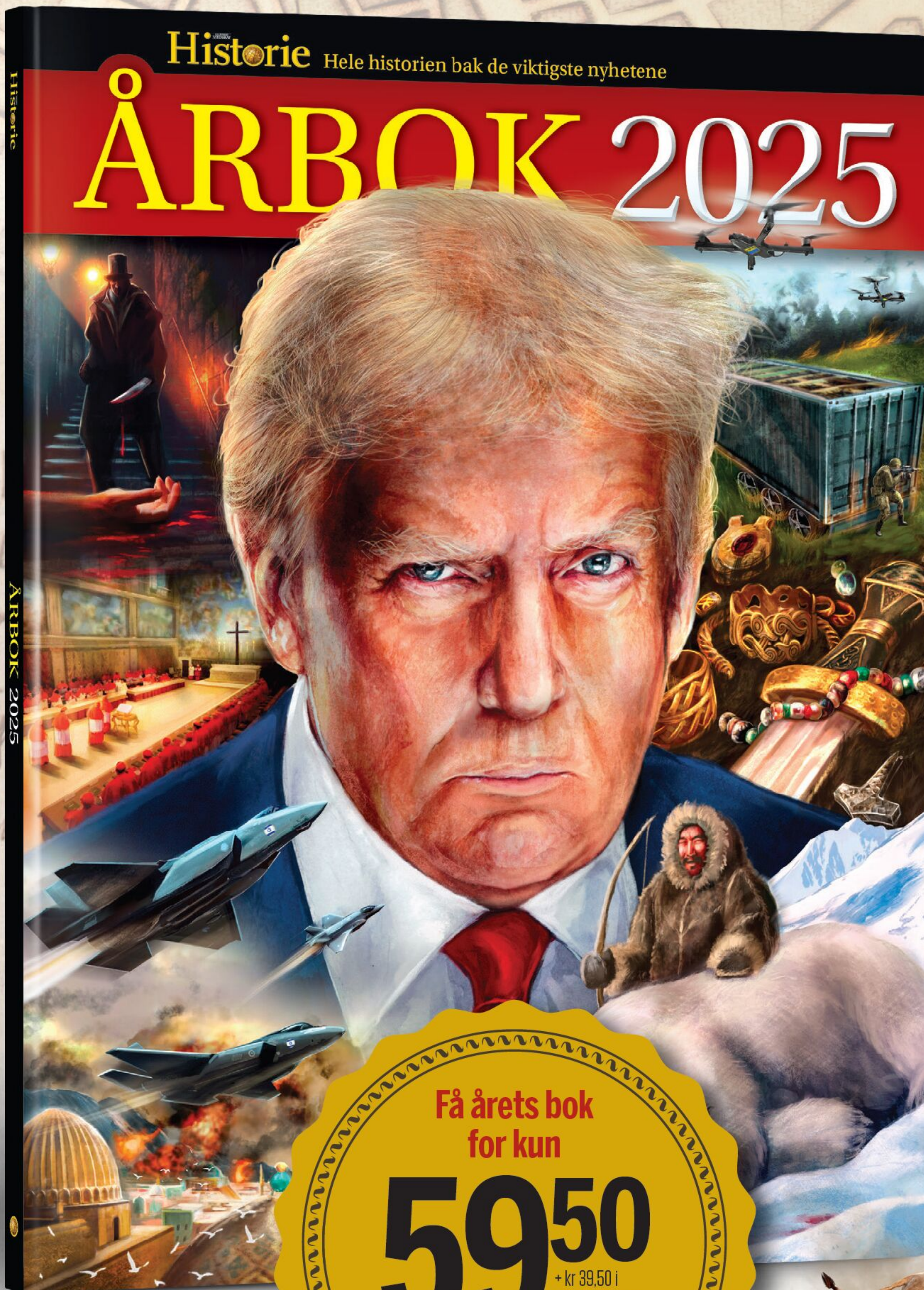
Bruk den til ...

➤ **Styrketrening** for de fleste muskler, spesielt rygg- og magemusklene, samt skuldre og armer.

➤ **Variert og morsom trening.** Medisinballen er egentlig bare en vekt, men i motsetning til en håndvekt kan du kaste den.

➤ **Eksplisiv trening** som gjør deg raskere og styrker koordinasjons- evnen. ♥

NYHET



Bli klokere på årets nyheter

I HISTORIEs nye årbok får du forhistorien til årets viktigste begivenheter. Måned for måned forteller årboken om bakgrunnen for nyhetene og setter hendelsene i perspektiv.

I boken får du

- spennende historier
- utførlige tidslinjer
- 3D-illustrasjoner
- detaljerte kart

Få årets bok for kun

59⁵⁰

+ kr 39,50 i porto og eksp.
I alt kr 99

SPAR KR 170



Les blant annet om fortidens livsfarlige pavevalg, det iranske prestestyrtes terrorgrupper, avgjørende vikingfunn og hvordan romerne designet den perfekte arenaen for kamper mellom mennesker og dyr.

Utforsk bokens store kart og flotte grafiske illustrasjoner.

Forstå de store perspektivene, og kom tett på detaljene.

Bestill på: **historienet.no/yearbook**

Bonnier Publications International AS, kundeservice,
postboks 1188 Sentrum, 0107 Oslo, tlf. 23 06 87 00, kundeservice.com



Skann og bestill her





Vill
etter ...

Sild

Her hos I FORM elsker vi sild. **Den lille grå fisken er nemlig spekket med både D-vitamin og omega-3-fettsyrer**, som er essensielle for kroppen, og som mange av oss får altfor lite av. Og når fisken både er bærekraftig og billig, er det ingen grunn til ikke å invitere den sølvfargede lekkerbiskenen til bordet.

Putt bærekraftig sild i handleposen

Velger du en **MSC-merket sild**, forsikrer du deg om at den ikke kommer fra en bestand som er overfisket.

Gå etter de gammeltdags modnede.

Da får du mange rike smaker fordi de modnes med fiskens naturlige enzymer og først fileteres når de er ferdig modnet.



Varier marinert sild med fersk sild, som du vender i litt mel, salt og pepper og steker i pannen. SÅ godt! ♥

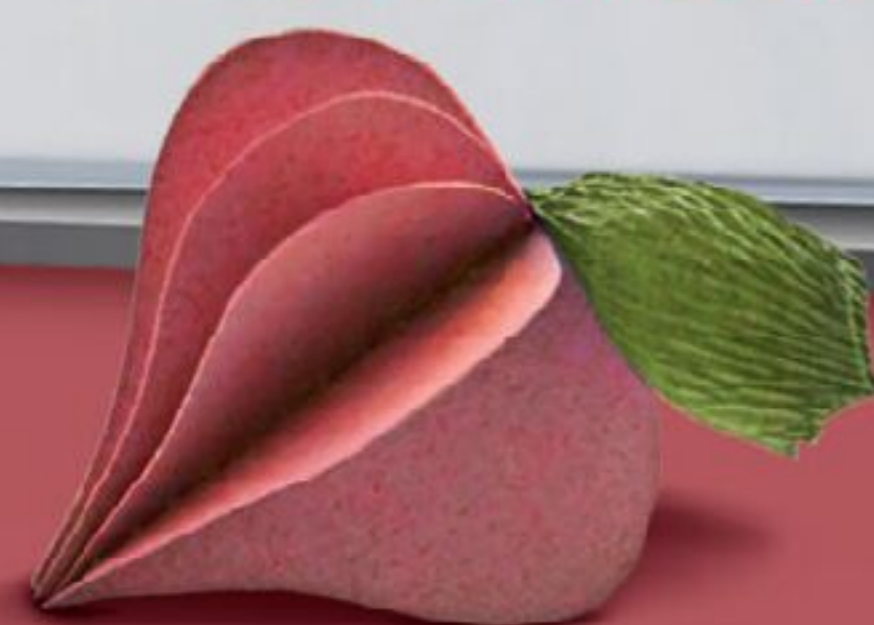
Sild er i sesong hele året, men den anses å være spesielt god om høsten, når den er størst og fetest.

BO BEDRE DEN STORE JULEBOKEN

KUN
129⁵⁰

+ kr 39,50 i porto og eksp.
Totalt kr 169.

*Bestill
allerede
i dag!*



- DEKK KREATIVE OG EVENTYRLIGE JULEBORD
- HERLIG JUL FOR ALLE GENERASJONER
- UNIK PYNT SOM OGSÅ KAN SPISES
- EVENTYRLIGE JULEKRANSER
- DIY-JULEPYNT SOM KAN TAS FREM ÅR ETTER ÅR
- IDÉRIKE JULETRÆR
- OPPSKRIFTER PÅ DELIKATE JULEKAKER
- GAVEINNPAKNING DU KAN BRUKE OM IGJEN

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

Bestill allerede i dag:
bo-bedre.no/juleboken2025

Eller skann QR-koden og kom direkte til bestillingen:



14

matvarer til deg som vil ha **rene** **råvarer**

Finnes det noe du kan spise hvis du vil unngå ultraprosessert mat og drikke? Massevis! **Sjekk bare ut det store utvalget her.**

Det kan være litt av en jungel å finne hode og hale i de mange ultraprosesserte produktene i butikkhyllene. Men ta det med ro – det trenger ikke å være vanskelig. Heldigvis finnes det mange vanlige matvarer som (nesten) aldri er ultraprosesserte.

Denne listen gir deg en oversikt over enkle og naturlige matvarer du trygt kan legge i handlekurven hvis du ønsker et sunnere alternativ til de ultraprosesserte matvarene hos matvarekjedene.



Ferskt kjøtt og fjærkre

Kjøtt er en god proteinkilde, og hvis du velger kjøtt uten ferdig marinade eller panering, er det ikke ultraprosessert. Kyllingkjøtt er en av de mest proteinrike matvarene av alle – 20 g per 100 g.



Egg

Ferdigpakket kjøttpålegg kan inneholde emulgatorer og fortykningsmidler. Egg er derfor et godt alternativ.



Grønnsaker

Gulrøtter, brokkoli, tomater, salat ... Du kan rolig kaste deg over alle typer ferske grønnsaker.



Surmelksprodukter er naturlig

Gå etter produkter som ikke er light eller tilsatt smak. Da kan du være rimelig sikker på at produktet ikke er ultraprosessert.



Øl og vin

Svært få ølsorter og viner er ultraprosesserte. Det betyr likevel ikke at det er sunt for deg å drikke alkohol.



Fersk fisk og sjømat

Hvis du kjøper fersk eller fryst fisk, gjør du ikke noe galt. Unngå derimot fiskefileter, panerte reker og lignende i frysedisken – her er det nemlig lett å få et sterkt bearbeidet produkt på kroken.



Havregryn

Er ikke ultraprosessert. De er til og med særdeles sunne og fylt med kostfiber, vitaminer og mineraler.

Visste du at ...

... ultraprosesserte matvarer ofte kan gjenkjennes på en lang ingrediensliste? Det er et av stedene de skiller seg vesentlig fra en ren råvare som bær.

Frukt og bær

Epler, bananer, appelsiner, bringebær, grapefrukt, melon ... Verken friske eller frosne frukter og bær er ultraprosesserte. Til gjengjeld er de en god kilde til rikelig med vitaminer og mineraler.

Melk

I motsetning til mange plantedrikker er kumelk ikke tilsatt stabilisatorer eller surhetsregulerende midler.

Poteter

Poteter er ikke et ultraprosessert produkt, med mindre du beveger deg over mot pommes frites – her kan du støte på ultraprosesserte varianter.

Smør

Smør er et naturlig produkt og ikke ultraprosessert. Det betyr likevel ikke at smør er spesielt sunt for deg, og ofte vil det være bedre å bytte ut smøret med vegetabilske oljer.

Linser, bønner og kikerter

Disse produktene er ikke ultraprosesserte. I tillegg er de supersunne.

Ost

Ost er et naturlig produkt som oftest ikke er ultraprosessert. Gå etter ost som ikke er smak-satt, som Norvegia, cottage cheese og parmesan.

Nøtter og frø

Et godt alternativ til frokostblandinger med puffet ris eller flakes er grøt med bær og nøtter. Nøtter er nemlig som hovedregel ikke ultraprosesserte. ♥



Det lønner seg alltid å forbedre kondisjonen – selv om vekten fortsatt kan ligge i den høye enden.

Ny
kunn-
skap

Dette viste studien

Risikoen for tidlig død var to til tre ganger høyere hos personer med dårlig kondisjon – uavhengig av vekt.

God kondisjon er viktigere enn lav vekt

Når det gjelder å **redusere risikoen for tidlig død**, er det faktisk viktigere å være i god form enn å være normalvektig.

Slank er ensbetydende med sunn. Og BMI er sannsynligvis viktigere enn kondisjon ... Eller er det det?

En rekke forskere fra University of Virginia, Arizona State University og University of Bristol har utfordret denne antakelsen i en ny studie som ser på hvordan kondisjon og BMI påvirker risikoen for tidlig død.

Og BMI spiller faktisk en mindre rolle enn mange kanskje tror. Forskerne bak studien konkluderte med at det å være i god form er viktigere for helsen enn en normal BMI.

Studien er basert på data fra nesten 400 000 personer. Forskerne fant at overvektige og fete personer med god kondisjon ikke hadde høyere risiko for tidlig død enn normalvektige personer i god form.

Derimot hadde normalvektige personer i dårlig form nesten dobbelt så høy risiko for tidlig død som både overvektige og fete personer i god form.

Risikoen for tidlig død er altså høyere for normalvektige som er i

dårlig form enn for overvektige som er i god form. Og dårlig kondisjon er en større risikofaktor enn fedme i seg selv.

Hva er god kondisjon?

I studien ble deltakerne kategorisert som «i god form» hvis de lå over de 20 prosentene med lavest kondisjon i sin aldersgruppe.

Selv moderat trening og hverdagsaktiviteter som får opp pulsen, kan altså utgjøre en stor forskjell for helsen din.

Det kan for eksempel være å gå en rask tur hver dag, ta trappene i stedet for heisen eller trene korte treningsøkter regelmessig. ♥

Ikke kutt ut ull

Ull er din venn når kulden kommer. Den kan regulere temperaturen din – og ull kan holde deg varm selv om du blir fuktig eller våt på treningsturene om vinteren. Genialt!



⬆ En ekte lettveker på bare 150 gram. Merinoull og Tencel-fibre holder deg varmeregulert, og den ergonomiske passformen med brystskjæring sørger for at trøyen sitter godt på kroppen.

Arcteryx
Satoro Merino Wool Crew Neck LS
1299 kr.



Vår
favoritt

⬆ Helly Hansens basisundertøy er vevd i to lag i en kombinasjon av merinoull og spesielle Lifa-fibre, som til sammen gjør at du nesten ikke kjenner svetten på kroppen.

Helly Hansen
LIFA Merino Midweight Crew Base Layer
900 kr.



⬆ En langermet hettegenser i en funksjonell blanding av merinoull og polyester, laget uten PFAS. Hetten er behagelig å ha på når du løper, går på tur eller står på ski for å unngå å få trekk i nakken

Fjällräven
Abisko Wool Hoodie
1499 kr.



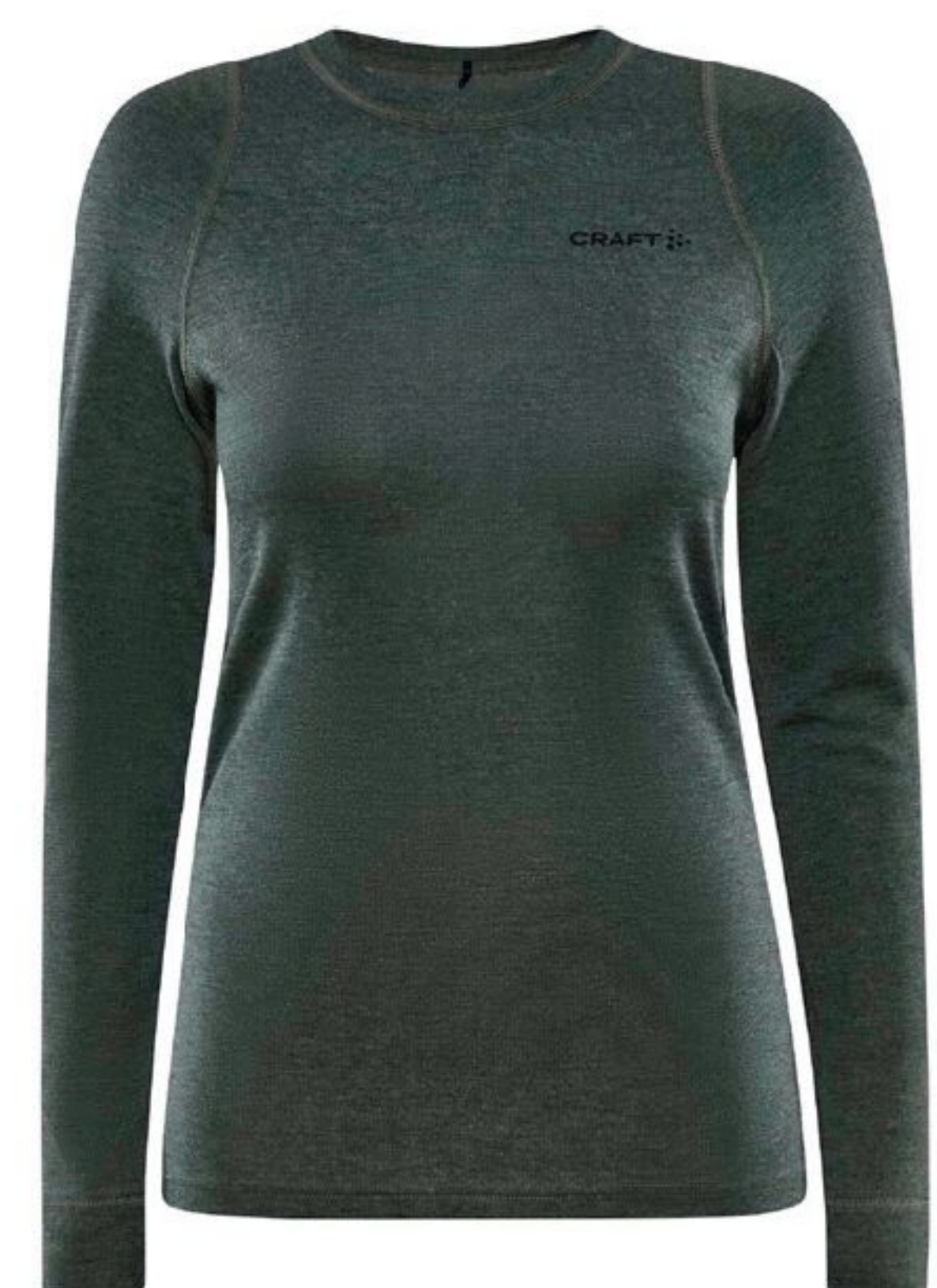
⬆ Dette mønstrede basisundertøyet i ultramyk merinoull er klassisk Kari Traa. Glidelåsen i halsen gjør det enkelt å regulere varmen ved å kjøre den opp eller ned.

Kari Traa
Rose Half Zip
1099 kr.



⬆ Norrøna har laget et basisundertøy i deres equaliser merinoull, som er en miks av ull og polyester. Den er svært slitesterk og har gode hurtigtørkende egenskaper.

Norrøna
Falketind EqualiserUll Long Sleeve
999 kr.



⬆ Klassisk basisundertøy fra Craft i lukt- og lofritt materiale som holder deg varm på løpeturen eller sykkelturen hele vinteren.

Craft
CORE Wool Merino LS Tee
719 kr.

5 veier til å bevare energien i mørket

Du trenger ikke å slå deg til ro med å være trist og energiløs hele vinteren. **Her er 5 ideer for en lysere vinter.**

Hvis nøklene dine ofte blir borte, og du har begynt å tvile på hva du egentlig vil gjøre med livet ditt, kan det være vintermørket som kommer snikende.

Overraskende nok for de fleste er noen av symptomene på vinterdepresjon hukommelses-
tap og vansker med å ta en beslutning.

Men vi har et hemmelig våpen til deg som vil få deg til å smile: lys. Selv om det er sparsomt, kan du enkelt lokke mye mer lys ut av mørket.

Tips

Er du veldig sliten om vinteren? Husk da å ta det anbefalte daglige tilskuddet av D-vitamin mellom oktober og april.



1 Kom deg ut i 30 minutter hver dag

En rask spasertur i lunsjpausen når solen står høyest på himmelen og lyset er sterkest, reduserer produksjonen av melatonin, stoffet som gjør deg vintertrøtt.

Selv om det er overskyet, gå ut likevel – det virker. I helgene kan du supplere med en ekstra løpetur eller gåtur.



2 Utnytt det sparsomme lyset

Vi vet at sollys ikke kommer i bøtter og spann, men du kan likevel gjøre noe for å få mest mulig ut av det.

Plasser skrivebordet ditt nær vinduet, og dropp solbrillene når du går rundt ute. På den måten får du mest mulig ut av det sparsomme vinterlyset.



3 Svette, svette, svette

Fysisk trening er din venn, spesielt om vinteren. Det gir deg ikke nødvendigvis mer lys, men på den annen side får det hormoner som endorfiner og adrenalin til å sirkulere, noe som motvirker søvnhormonet melatonin.

Hva du gjør spiller ingen rolle – bare du finner en aktivitet du liker.



4 Slå på lysterapilampen

Den lille lysterapilampen er smart, for med opptil 10 000 lux imiterer den sollyset ganske godt.

Sett deg foran den i en halv time hver morgen, og du vil merke at energinivået ditt stiger resten av dagen. Du kan enkelt lese eller spise frokost mens du gjør det – bare sørg for at du sitter i nærheten av den.



5 Kom deg ut i snøen

Når du er på jakt etter lys, er det ikke likegyldig om du står på naken jord eller på snø. Snø og is reflekterer solstrålene med opptil 80 prosent, og refleksjonen fra snøen bidrar dermed til lysmengden.

En skitur eller en tur i alpinbakken er ideelt. Men en gåtur er heller ikke dumt. ♥

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.





Finn roen med **yogá** *før sengetid*

Synes du det er vanskelig å finne roen når du legger deg om kvelden? Da kan rolig yoga være løsningen for å hjelpe deg med å slappe av. **Her er et enkelt program med seks øvelser** som gir deg den perfekte inngangen til drømmeland.

Det er nesten ikke den ting yoga ikke kan fikse. Det kan gi deg bedre holdning, gjøre deg mindre stresset og mykere – og det er en del av oppskriften på det aller beste kveldsritualet.

Den eldgamle praksisen har en evne til å roe ned både kropp og sinn, noe vi kan trenge på mange tidspunkter i løpet av dagen, men spesielt før leggetid.

Mange av oss lever travle liv og bekymrer oss for stort og smått, noe som kan gjøre det veldig vanskelig å senke tempoet og overgi seg til søvnen når vi kryper under dynen.

Men det finnes hjelp å hente i yoga.

Ifølge yogainstruktør Annika Mahallati er det en bestemt type yoga du bør velge.

Psst ...

Hvis du opplever mye angst og tanke-spinn, kan du gjøre en pusteøvelse før du starter yogaprogrammet. Prøv bevisst pusting (lydguide), som guider deg til å ta dype, rolige åndedrett. Finn den på **iform.nu/åndedrett**

Ned i gir

Det finnes mange ulike typer yoga – raske typer som poweryoga og vinyasa yoga og rolige typer som yin yoga og restorativ yoga. Når det gjelder

kveldsyoga, er det den sistnevnte kategorien du bør gå for. Sakte bevegelser og lange strekk aktiverer det parasympatiske nervesystemet, som er det som hjelper oss med å slappe av og restituere.

Hvis du praktiserer rolig yoga før du legger deg, vil du oppleve at tankene roer seg, og tøyningene hjelper kroppen med å slippe spenninger.

Dette gjør det lettere for deg å sovne.

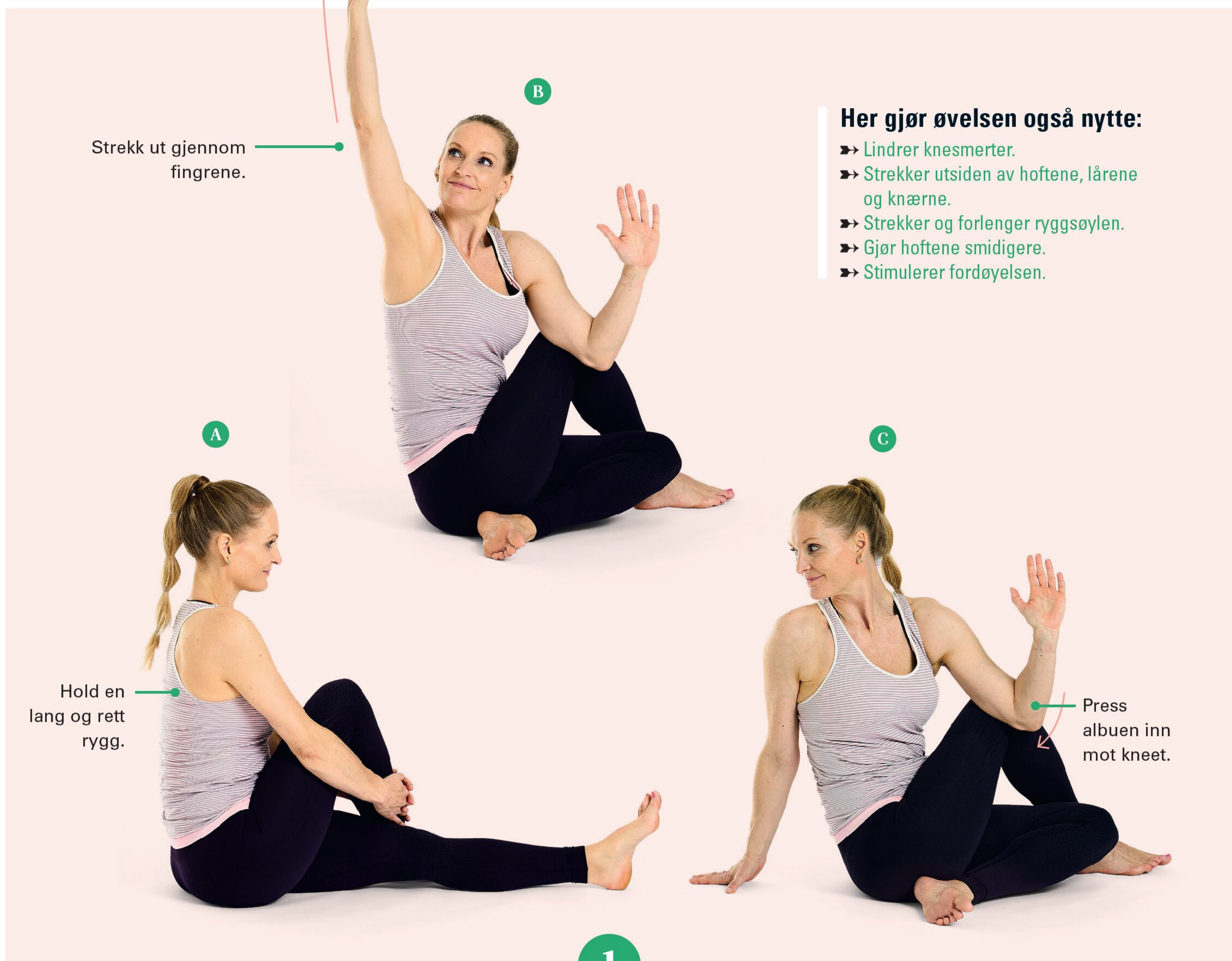
Gjør deg klar for natten først

Vårt yogaprogram er perfekt før du legger deg. Det inneholder seks rolige øvelser som får deg ned i gir. Programmet krever ingen forutsetninger, og du kan gjøre alle øvelsene i sengen. To av øvelsene gjøres sittende – resten liggende.

For å få mest mulig ut av programmet anbefaler vi at du gjør deg helt klar til å sove først. På den måten kan du bare legge deg til å sove når du er ferdig.

Puss tennene, fjern eventuell sminke og slukk lyset i alle andre rom enn soverommet, der det kan dempes mens du gjør øvelsene.





Her gjør øvelsen også nytte:

- Lindrer knesmerter.
- Strekker utsiden av hoftene, lårene og knærne.
- Strekker og forlenger ryggspylen.
- Gjør hoftene smidigere.
- Stimulerer fordøyelsen.

Sittende vridning

Utgangsposisjon:

- Sitt med strake og samlede bein.

Bevegelse:

A

- Bøy høyre bein, og sett høyre fot på utsiden av venstre kne.
- Dra kneet mykt inn mot brystet, og rett opp over kroppen.

B

- Bøy venstre bein, og legg venstre hæl mot utsiden av høyre hofte.
- Strekk venstre arm mot taket mens du puster inn.
- Pust ut mens du legger venstre albue på utsiden av høyre kne.
- Strekk høyre arm opp, før den

bakover og sett fingrene i gulvet bak deg.

C

- Pust inn, og vri overkroppen.
- Se bakover over høyre skulder når du puster ut.
- Pust dypt og prøv å vri overkroppen mer for hver gang du puster ut.
- Hold stillingen mens du puster inn og ut 10 ganger.
- Pust inn, og vri overkroppen tilbake når du puster ut.
- Strekk ut beina. Gjenta deretter øvelsen til motsatt side.

Legg øret ned mot skulderen.

Merk strekket fra skulderen og opp langs nakken.

Senk skuldrene.

Her gjør øvelsen også nytte:

- Strekker musklene i nakken og ut i skuldrene.
- Løser opp spenninger i hode-, nakke- og skulderregionen.

Visste du at ...

... yoga både er en filosofi, en treningsform og en livsstil som har eksistert i tusenvis av år? I bunn og grunn handler yoga om å skape en naturlig balanse mellom kropp og sinn.

2

Nakkestrekk

Utgangsposisjon:

- Sitt på leggene med hendene på lårene, eller la hendene hvile i fanget.

Bevegelse:

- Lukk øynene eller se ned.
- Pust dypt inn et par ganger.
- Rett ryggen, og kjenn lengden fra halebeinet og hele veien opp gjennom ryggen.
- Pust dypt inn, og senk høyre øre ned mot høyre skulder når du puster ut.
- Juster ved å bevege haken litt opp og ned, og kjenn strekken på venstre side av nakken.
- Bli der du kan kjenne strekken og det føles behagelig.
- Senk øret mot skulderen litt etter litt for å øke strekken.

- Hold strekken mens du puster dypt inn og ut 15 ganger.
- Pust dypt inn, og løft hodet langsomt når du puster ut.
- Ta en liten pause, og kjenn hvordan det føles i nakken.
- Gjenta øvelsen til motsatt side.



Her gjør øvelsen også nytte:

- Gir magen en god massasje og stimulerer fordøyelsen.
- Strekker hoftene, lysken, brystet og skuldrene.
- Styrker musklene i brystet, magen og beina.



3

Happy baby

Utgangsposisjon:

- Ligg på ryggen med strake bein, armene ut til siden og håndflatene opp.

Bevegelse:

- Senk skuldrene mot gulvet, og hold føttene samlet.
- Pust dypt inn, og før knærne – ett om gangen – mot brystet mens du puster ut.
- Hold rundt utsiden av føttene med hver hånd.
- Før knærne fra hverandre, og løft dem mot armhulene.
- Hold leggene vinkelrett med gulvet.
- Pust dypt, fleks føttene og press dem mot hendene mens du puster ut.
- Skap motstand ved at du samtidig trekker føttene ned med hendene.

- Hold stillingen mens du puster inn og ut 10 ganger.
- Gi langsomt slipp mens du puster ut, og sett føttene i gulvet.

Her gjør øvelsen også nytte:

- Masserer de indre organene og får fart på fordøyelsen.
- Strekker lårmusklene godt.
- Avspenner ryggspylen.

Bli guidet

Du kan finne videoinstruksjon av hele yogaprogrammet på **iform.nu/sengeyoga**. Sett deg rolig i sengen, trykk på "play" og følg instruksjonen – enten ved å følge med på skjermen eller ved bare å lytte.



4

Universalstrekk

Utgangsposisjon:

- Ligg på ryggen med strake bein, armene ut til siden og håndflatene opp.

Bevegelse:

- Bøy høyre bein, og legg foten på venstre kne.
- Løft baken opp fra gulvet, og legg deg over på venstre side mens du senker høyre kne mot gulvet på venstre side.
- Ta rundt høyre kne med venstre hånd, og hjelp kneet ned mot gulvet.
- Før høyre arm skrått bakover, og la den falle mot gulvet.
- La høyre skulder og høyre kne synke mot gulvet.
- Vri nakken forsiktig, og se mot høyre hånd.

- Lukk eventuelt øynene. Pust dypt, og bruk utpusten til å komme dypere inn i stillingen.
- Hold stillingen mens du puster inn og ut 10 ganger.
- Pust ut, og løft kroppen inn mot midten.
- Strekk beina, og kjenn forskjellen på høyre og venstre side av kroppen.
- Ta en liten pause, og gjenta stillingen til motsatt side.





Her gjør øvelsen også nytte:

- Lar magemusklene slappe av og skaper plass i mageregionen.
- Kan lindre menstruasjonssmerter.
- Strekker innsiden av lårene, hoftene, lysken og knærne.

Sommerfuglen

Utgangsposisjon:

- Ligg på ryggen med strake bein, armene ut til siden og håndflatene opp.

Bevegelse:

- Bøy beina, og sett føttene i gulvet.
- Før hælene så nær baken som mulig.
- Samle føttene.
- Legg korsryggen i gulvet, og stram magemusklene lett.
- Pust dypt inn. Før knærne ut til sidene og ned mot gulvet mens du puster ut.
- Hold armene godt ut fra kroppen.
- Gjør kroppen tung og slapp.
- Pust rolig og avslappet med en følelse av at kroppen blir tyngre og tyngre for hver gang du puster ut.
- Hold stillingen mens du puster dypt

15 ganger.

- Løft knærne langsomt opp mens du puster ut.
- La føttene trippe litt ut til siden, og la knærne hvile mot hverandre før du strekker beina rolig ut.

Studie: Yoga forbedrer søvnen for de fleste

Det er forsket mye på hva yoga gjør for helsen vår. I en studie fra 2015 analyserte forskere data fra en stor gruppe amerikanske voksne som bruker det de kaller complementary health approaches.

Dette betyr alternative eller komplementære helsetilnærminger.

En av disse helsetilnærmingene er yoga, som

mer enn 2500 av deltakerne hadde praktisert i løpet av det siste året.

Rapporten viser at så mange som 55 prosent av yogautøverne rapporterer at yogaen har forbedret søvnen deres.

Flertallet oppgir også at yoga har motivert dem til å trene mer regelmessig, og at de føler seg mindre stresset.



Tenk på å "glatte ut ansiktet", slik at alle spenninger i ansiktet slippes.

La hodet og nakken være i naturlig forlengelse av kroppen.

Kjenn kroppens tyngde mot underlaget.

6

Savasana

Utgangsposisjon:

- Ligg på ryggen med strake bein. Lukk øynene.
- La armene ligge ut til siden med håndflatene opp.
- Slapp av i skuldrene, og la dem hvile i gulvet.
- Slapp av i beina og føttene, og la dem falle ut til sidene.
- Press bakhodet mykt ned i gulvet. La tungen bli tung i munnen.
- Slapp av i kjevene, og la dem synke ned på plass.
- Slapp av i musklene rundt og bak øynene med en følelse av at

- øyeplene kan legge seg godt til rette i øyehulene.
- Pust dypt, men avslappet, og bruk et øyeblikk på å kjenne pusten før du gir helt slipp og lar pusten gå fritt som den vil.
- Kjenn en tyngde som brer seg ut i hele kroppen, og tenk på å gi slipp og la kroppen «smelte seg» ned i gulvet. Føl hele kroppen din og stillheten i den.
- Når du skal slappe av etter at øvelsen er over, så bli i stillingen i 5–30 minutter, alt etter hvor mye tid du har til rådighet.

- Gå ut av stillingen ved å rulle deg over på siden i fosterstilling, og pust dypt inn og ut et par ganger før du setter deg opp. ♥

Julens sunneste konfekt

Ta på deg forkleet og bli med oss på kjøkkenet for å lage fargerikt julegodt **med søte smaker og betennelsesdempende ingredienser** som nøtter, mørk sjokolade, olje og bær. Nyt godbitene til en god kopp kaffe, og du vil garantert komme i julestemning.

**Sjokoladetrøfler
med avokado**

Se oppskrift på side 31





Tips

Prøv å tilsette lakrispulver i trøflene hvis du vil ha en litt annerledes smaksopplevelse.

Daddelbark

Se oppskrift på side 31

Tips

Prøv mandler og mandelsmør eller tahini og sesam som et alternativ til peanøtter og peanøttsmør.



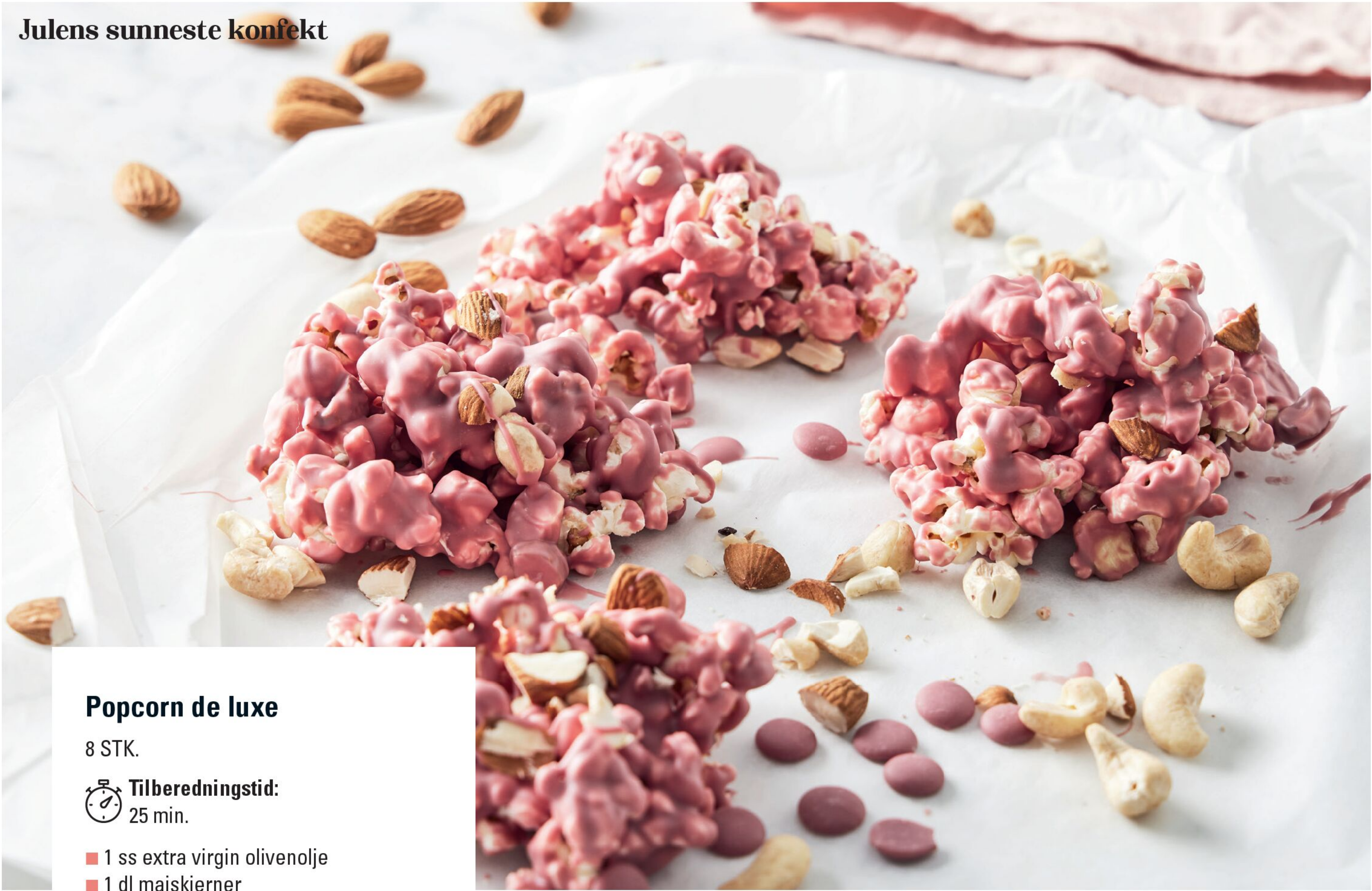
Daddelbark inneholder mange kalorier, men er mye sunnere enn syntetisk godteri fra butikken.

Bringebærrøm

Se oppskrift på side 31

Tips

Bruk en silikonform til konfekten – da er det mye lettere å få ut bitene når de er frosne.



Popcorn de luxe

8 STK.

 **Tilberedningstid:**
25 min.

- 1 ss extra virgin olivenolje
- 1 dl maiskjermer
- ½ ts havsalt
- 2 ss blandede nøtter
- 50 g pink ruby sjokolade

Mørk sjokoladeversjon:

- 1 ss extra virgin olivenolje
- 1 dl maiskjermer
- ½ ts havsalt
- 2 ss blandede nøtter
- 50 g mørk sjokolade, 70 %

1. Ha olje i en stor kjele sammen med maiskjernene og rist godt.
2. Pop popcornene under lokk på middels varme, og rist kjelen underveis.
3. Dryss popcornene med havsalt og la dem avkjøles før de vendes sammen med grovhakkede nøtter og smeltet sjokolade.
4. Bruk en skje til å forme små popcornbiter på et stykke bakepapir og la dem hvile til sjokoladen har stivnet.
5. Server umiddelbart eller oppbevar i en lufttett beholder i romtemperatur frem til servering.

Næringsinnhold | per person

Energi: **70 kcal** | Proteiner: **1 g**
Fett: **5 g** | Karbohydrater: **5 g**
Kostfiber: **0,3 g**





Sjokoladetrøfler med avokado

12 STK.

 **Tilberedningstid:**
25 min.

- 100 g mørk sjokolade, 70 %
- 1 avokado
- 2 ss akasiehonning
- ½ ts vaniljepulver
- 2 ss kakaopulver
- 1 dryss havsalt

Overtrekk:

- 100 g mørk sjokolade, 70 %
- 2 ss pistasjenøtter

1. Smelt sjokoladen. Kjør den i en foodprosessor eller minihakker sammen med de andre ingrediensene til den er glatt og kremet.
2. Form 12 små trøfler, og overtrekk dem med smeltet sjokolade.
3. Dryss over finhakkede pistasjenøtter, og oppbevar på kjøll i en lufttett beholder.

Næringsinnhold | per person

Energi: **131 kcal** | Proteiner: **2 g**
Fett: **9,5 g** | Karbohydrater: **8 g**
Kostfiber: **1 g**



Daddelbark

12 STK.

 **Tilberedningstid:**
30 min.

- 16 dadler
- 2 ss kremet peanøttsmør
- 2 ss peanøtter
- 50 g mørk sjokolade, 70 %
- Et dryss havsalt

1. Skjær opp dadlene, fjern steinene og legg dem på et bakepapir. De skal ligge tett.
2. Legg enda et bakepapir oppå dadlene, og bruk en kjevle til å rulle over og presse dem til én sammenhengende plate.
3. Fordel 2 ss kremet peanøttsmør over dadlene, og sett dem i fryseren mens du smelter sjokoladen.
4. Hakk sjokoladen, og smelt den i et vannbad. Fordel den smeltede sjokoladen oppå peanøttsmøret, og dryss deretter over hakkede peanøtter og havsalt. Sett daddelbarken tilbake i fryseren, slik at den kan sette seg.
5. Skjær ut i trekanter, og oppbevar i en lufttett beholder i fryseren til servering.

Næringsinnhold | per person

Energi: **132 kcal** | Proteiner: **2 g**
Fett: **5 g** | Karbohydrater: **19 g**
Kostfiber: **2 g**

Tips

Hvis du har hjerteformede isterningbrett eller lignende, er det også søtt å bruke dem.



Bringebærdrøm

12 STK.

 **Tilberedningstid:**
1 time og 25 min.

- 75 g frosne bringebær
- 75 g kokosmel
- ¼ dl lønnesirup eller akasiehonning
- 100 g hvit sjokolade
- 1 ss frysetørket bringebær

1. Ha bringebær, kokosmel og lønnesirup i en foodprosessor eller minihakker, og kjør til en jevn masse
2. Hell blandingen i et isterningbrett og la den stivne i fryseren i ca. 1 time.
3. Smelt den hvite sjokoladen over vannbad, og dypp bringebærkonfekten i den med en gaffel.
4. Dryss straks over konfekten med frysetørkede bringebær, og oppbevar den i en lufttett beholder i fryseren til servering. ♥

Næringsinnhold | per person

Energi: **98 kcal** | Proteiner: **1 g**
Fett: **7 g** | Karbohydrater: **8 g**
Kostfiber: **2 g**

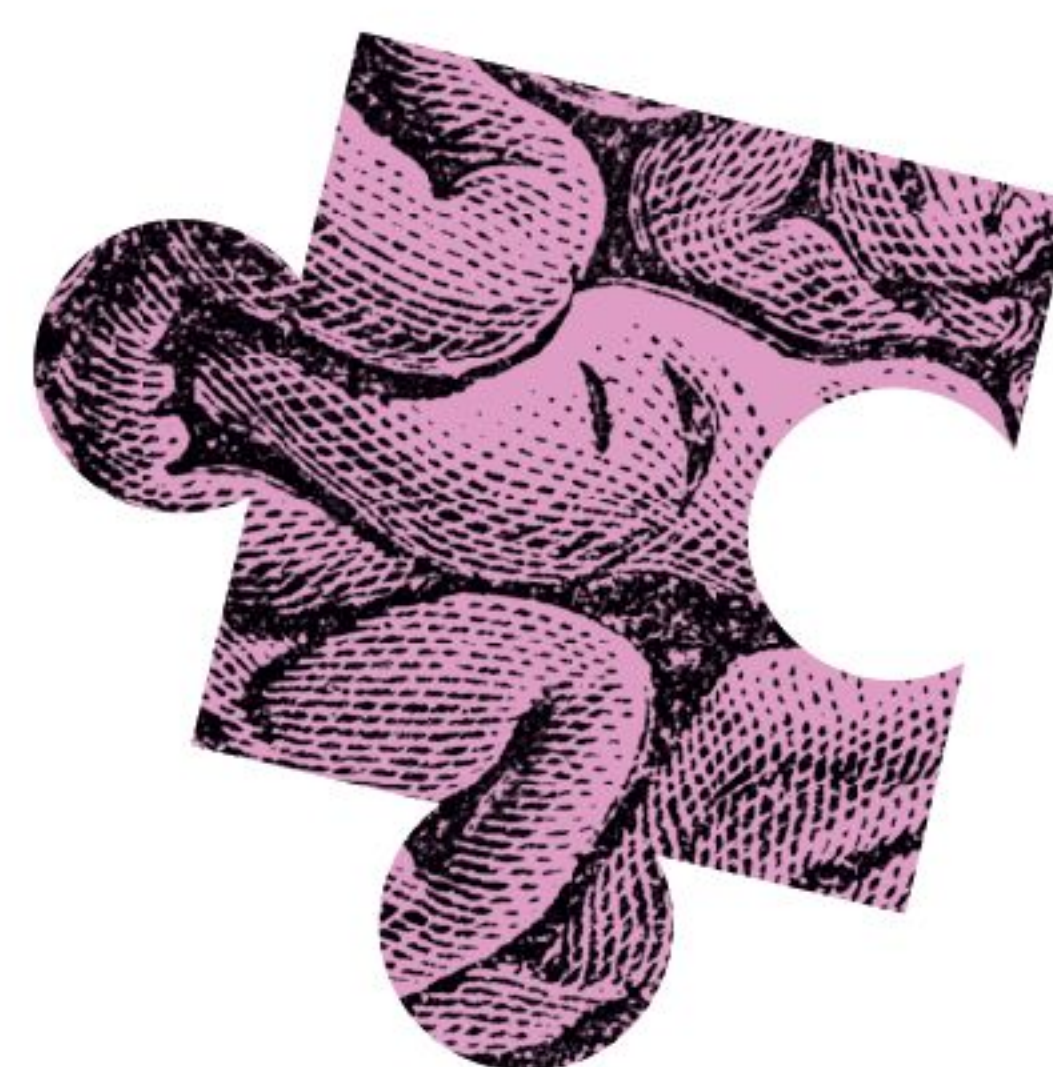


**50
millioner**

mennesker lever med demens på verdensbasis, et tall som vil øke til mer enn 130 millioner fram mot 2050.

Kilde: Nasjonalforeningen for folkehelsen

Demens er når viktige brikker i hjernens puslespill brytes ned, noe som fører til at hjernen mister noen av sine funksjoner over tid.



Kjenn tegnene:

Er det demens?

Har du – eller en pårørende – begynt å glemme ord, bli irritabel og unngå sosiale sammenhenger?

Det er viktig å kjenne til de tidlige tegnene på demens, slik at den som rammes kan få en diagnose og riktig hjelp i tide.

Hvorfor utvikler man demens?

Medisinsk vitenskap mangler fortsatt en fullstendig forklaring på hvorfor demens oppstår. Man kan konstatere at nerveceller begynner å brytes ned, slik at de ikke lenger kan kommunisere med de berørte delene av hjernen.

Den viktigste årsaken er opphopning av proteinstoffer i hjernen. Normalt fjernes disse stoffene fra hjernen, men ved Alzheimers sykdom begynner proteinet amyloid å klumpe seg sammen.

Nervecellene begynner å ta skade. Deretter vil et annet protein – tau – spre seg i hjernen, og de første demenssymptomene dukker opp. Det er da nervecellene mister kontakten med hverandre, slik at kommunikasjonen svikter, etterfulgt av blant annet betennelseslignende reaksjoner og sviktende energiomsetning i hjernen.

Dette er en fremskridende prosess som ender med at nervecellene ikke lenger kan kommunisere som før. For hver sykdom er det ulike proteiner som hoper seg opp og skaper problemer, men prinsippet er det samme.



Hva er demens?

Demens er en betegnelse man bruker når hjernens kognitive funksjoner svekkes sammenlignet med hvordan de fungerte tidligere. Det kan for eksempel gå utover hukommelse, språk, steds- og retningsans. Når dette skjer, er det tegn på sykdom i hjernen. Demenssykdommer er alvorlige, fremskridende kroniske sykdommer som først og fremst viser seg ved endringer i hukommelse og intellektuell funksjon, atferd og personlighet.

Hva er forskjellen mellom demens og vanlig glemsomhet eller alderdom?

Tilstanden er ikke en naturlig del av det å bli eldre. Det er en sykdom. Det stemmer at det skjer endringer i hukommelsen med alderen. Man er ikke like rask til å finne svar eller de rette ordene. Men det skal mer til før man begynner å mistenke demens.

– Når man har en demenssykdom, blir problemene med hukommelsen verre og mer konstante. Til slutt er de der daglig. Hvis de blir så omfattende at man ikke kan fungere i hverdagen, kaller vi det demens, sier Gunhild Waldemar, leder av Videnscenter for Demens i Danmark.

Er du i arbeidslivet, vil du ikke kunne utføre jobben din. Er du pensjonist, kan det vise seg som problemer med konsentrasjonen, for eksempel å lese en bok eller å glemme avtaler. →

Hvilke typer demens finnes?

Det finnes opptil 200 forskjellige sykdommer som kan føre til demens eller kognitive forstyrrelser. Her er de fire mest vanlige typene du skal kjenne til.

Alzheimers sykdom

Alzheimers sykdom er den mest utbredte av demenssykdommene. Den rammer særlig hukommelsen, språket og evnen til å orientere seg. Årsaken er opphopning av proteiner i hjernen som ødelegger nervecellene. Sykdommen starter vanligvis i hippocampus, som styrer hukommelsen og lagringen av informasjon.

Vaskulær demens

Ved vaskulær demens skyldes tilstanden blodpropper eller blødninger i hjernen. Symptomene ved vaskulær demens varierer, men kan være en tendens til tristhet, konsentrasjonsvansker og langsom tenking. Skadene oppstår i de områdene av hjernen som rammes av dårlig blodtilførsel.

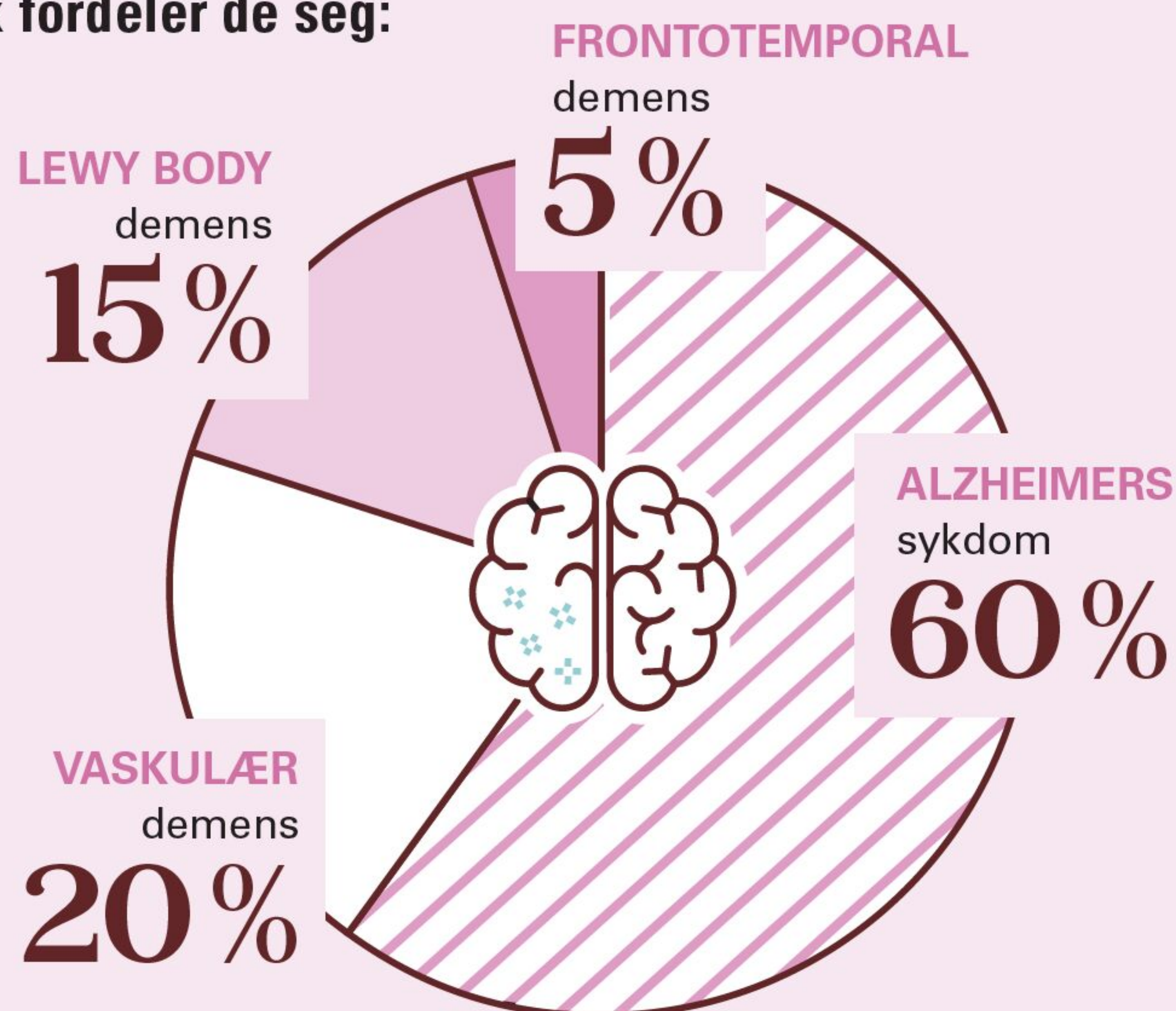
Lewy body demens

Symptomer på Lewy body-demens er svingende oppmerksomhet, hallusinasjoner og kraftige søvnforstyrrelser. En av fasene ved Lewy body-demens er gradvis stivhet i kropp og ansikt, lik det man ser ved Parkinsons sykdom. Årsaken til Lewy body-demens er opphopning av proteinet alfa-synuklein i hjernen. Sykdommen rammer særlig områder som styrer bevegelse og kognisjon.

Frontotemporal demens (frontallappsdemens)

En sjeldnere form for demens som kan ramme både eldre og yngre, men forekommer ofte hos personer under 65 år. Den skyldes nedbrytning av nerveceller i frontallappen, som blant annet er ansvarlig for vår dømmekraft og hvordan vi oppfører oss. Det kan komme til uttrykk som grenseoverskridende atferd eller respektløs behandling av andre, for eksempel pårørende. Man er som regel ikke klar over sin egen situasjon.

Slik fordeler de seg:



Visste du at ...

... man i cirka 25 år har hatt en behandling som midlertidig kan bremse utviklingen av visse typer demens? Dessverre finnes det fortsatt ingen kur mot demens.



Hvorfor er det viktig å gå til lege?

Du bør oppsøke lege hvis du opplever problemer med hukommelsen, har begynt å fungere annerledes i sosiale sammenhenger eller har fått vansker med språket. Tegnene bør ha blitt verre over tid, og andre har begynt å legge merke til det.

Legen kan gjennomføre en grunnleggende test, og vil henvise deg videre til utredning på en hukommelsesklinikk dersom mistanken styrkes.

Det er alltid lurt å ta med en pårørende, slik at dere er to om å stille spørsmål og huske hva som blir sagt.

Mange – både den som er rammet og pårørende – kan tenke at det er nytteløst å gå gjennom en utredning. Man kunne jo tenke at det uansett bare finnes begrensede muligheter for å behandle demens.

– Slik er det ikke. Det er viktig å gå til lege, for det finnes faktisk ting man kan gjøre. Det finnes medisinsk behandling som demper noen av demenssymptomene, slik at man får bedre livskvalitet. Det er også viktig å utelukke andre sykdommer som for eksempel svulst i hjernen. Både den som har demens, ansatte i kommunen og pårørende har stor nytte av å vite hvilken type demens det er snakk om – for å sikre best mulig hjelp og støtte, sier Gunhild Waldemar, leder av det danske Videnscenter for Demens.

Muligheten for å bremse utviklingen av sykdommen er størst hvis man får diagnosen så tidlig som mulig, mens den har gjort minst skade. Derfor er det viktig å reagere tidlig.



Hva øker risikoen?

Det finnes en lang rekke faktorer som antas å være årsaker til at man utvikler sykdommen. Noen av dem kan du påvirke selv – for eksempel om du røyker eller er fysisk aktiv. Andre ligger utenfor din kontroll.

De tre viktigste risikofaktorene som er utenfor din kontroll er:



Alder

Jo høyere alder, desto større risiko. De aller fleste tilfeller oppstår hos personer over 65 år. Blant dem over 80 har én av fire en demenssykdom.



Kjønn

Kvinner har høyere risiko enn menn – men kun for å utvikle Alzheimers sykdom. Den sykdommen utgjør til gjengjeld 6 av 10 tilfeller.



Genetikk

Er demens arvelig? Delvis, ja. Alle demenssykdommer har en viss grad av arvelighet, men det oppstår som regel i et komplekst samspill av flere faktorer. Det varierer hvor stor betydning genetikk har for ulike typer demens. Noen sykdommer er sjelden arvelige, mens andre ofte forekommer i familier.

Det interessante er at faktorene du ikke kan gjøre noe med, bare utgjør litt over halvparten av den totale risikoen. Det betyr at du selv kan påvirke resten – og dermed redusere risikoen mest mulig.

Hva er de **tidlige** tegnene på demens?

Sykdommen kommer snikende, og det kan være vanskelig å skille mellom en mistanke om at noe er galt og at noe faktisk er galt.

Med andre ord kan man fungere tilsynelatende normalt i lang tid, selv om sykdommen utvikler seg i det stille. Når diagnosen først er stilt, vil mange pårørende kunne se tilbake på tegn som viste seg lang tid i forveien, og som de endelig har fått en forklaring på.

Hvordan symptomer på demens viser seg, avhenger av hvilken sykdom det er snakk om og hvilken del av hjernen som er rammet. Derfor kan tegn på demens variere – fra problemer med stedsansen til å glemme avtaler, eller å gå ut om vinteren uten jakke.

Her ser du tre av de mest vanlige advarselssignalene på at noen kan være rammet.

3 tydelige tegn på demens

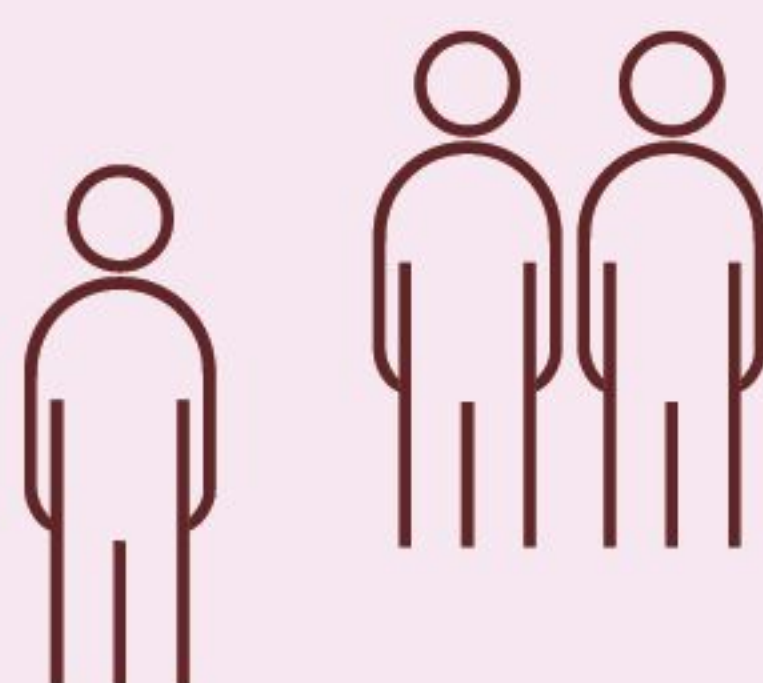


Hukommelsestap

Et av de vanlige demenssymptomene kan være at man glemmer avtaler.

Det er ikke alltid at vedkommende selv legger merke til det, og kanskje prøver de å bagatellisere det. Ofte har de pårørende bedre oversikt over utviklingen enn personen selv.

Noen er imidlertid pinlig klar over at de har et problem. For enkelte svikter evnen til å se seg selv utenfra, spesielt ved frontotemporal demens og Alzheimers demens. Når man ikke selv føler seg syk, er det vanskelig for andre å si at noe er galt.



Trekker seg tilbake sosialt

Mer påfallende er det når personen trekker seg tilbake sosialt. Dette gjelder ofte eldre mennesker, og derfor er det vanlig å feiltolke at oppførselen henger sammen med aldring.

Det kan være en eldre kvinne som pleide å møte opp i en tur- eller leseklubb, men slutter med det. Eller en person som pleide å være det naturlige midtpunktet i en forsamling, som tar ordet sjeldnere og blir en skygge av seg selv.



Vanskelig å finne ordene

Et tegn på demens kan være at man vet utmerket godt hva man vil si – men ikke klarer å uttrykke det.

Man kan for eksempel bruke et fast uttrykk feil, eller si et ord som ligner det man egentlig lette etter. Ordene kommer ut feil, og slik pleide det ikke å være.





Det er spesielt trening som får opp pulsen som teller. For eksempel sykling med moderat til høy intensitet.

41 %

lavere risiko for demens oppnår du hvis du trener minst 35 minutter per uke eller 5 minutter om dagen.

Kilde: British Journal of Sports Medicine, 2022

Tren deg fra demens

Det er mange ting du kan gjøre for å **minimere risikoen** for å utvikle demens. Men én handling overgår alle andre: Trening.

Ingen kan beskytte seg fullstendig mot å utvikle demens.

Men opptil hvert annet tilfelle av demens på verdensbasis kan forhindres eller forsinkes. Det krever «bare» at vi styrer unna de risikofaktorene vi faktisk kan påvirke selv.

Det viser Lancet-kommisjonens nyeste rapport fra 2024, hvor en internasjonal ekspertgruppe har listet opp de 14 faktorene som dokumentert øker risikoen for demens.

Disse inkluderer alt fra diabetes, høyt blodtrykk, overvekt, fysisk inaktivitet, røyking, alkohol, samt nedsatt syn og hørsel.

Flere fluer i én smekk

Men hvilken av alle anbefalingene bør man starte med – hvilket tiltak reduserer risikoen for demens mest effektivt?

– Noen av de vanligste årsakene til demens er hjerte- og karsykdommer, overvekt, diabetes og høyt kolesterol. Hvis du trener fysisk, kan du med ett tiltak redusere risikoen for alle disse sykdommene – og dermed

også redusere skadene på hjernen, sier Steen Hasselbalch, forskningsleder ved Nationalt Videnscenter for Demens i Danmark.

Sykdommene har nemlig det til



Hvis du driver med fysisk trening, kan du med ett tiltak redusere risikoen for alle disse sykdommene, og dermed minimere skaden på hjernen.

Steen Hasselbalch, professor

felles at de fører til betennelse og vevsskader i hjernen. Trening virker derimot stikk motsatt.

Nye hjerneceller vokser frem

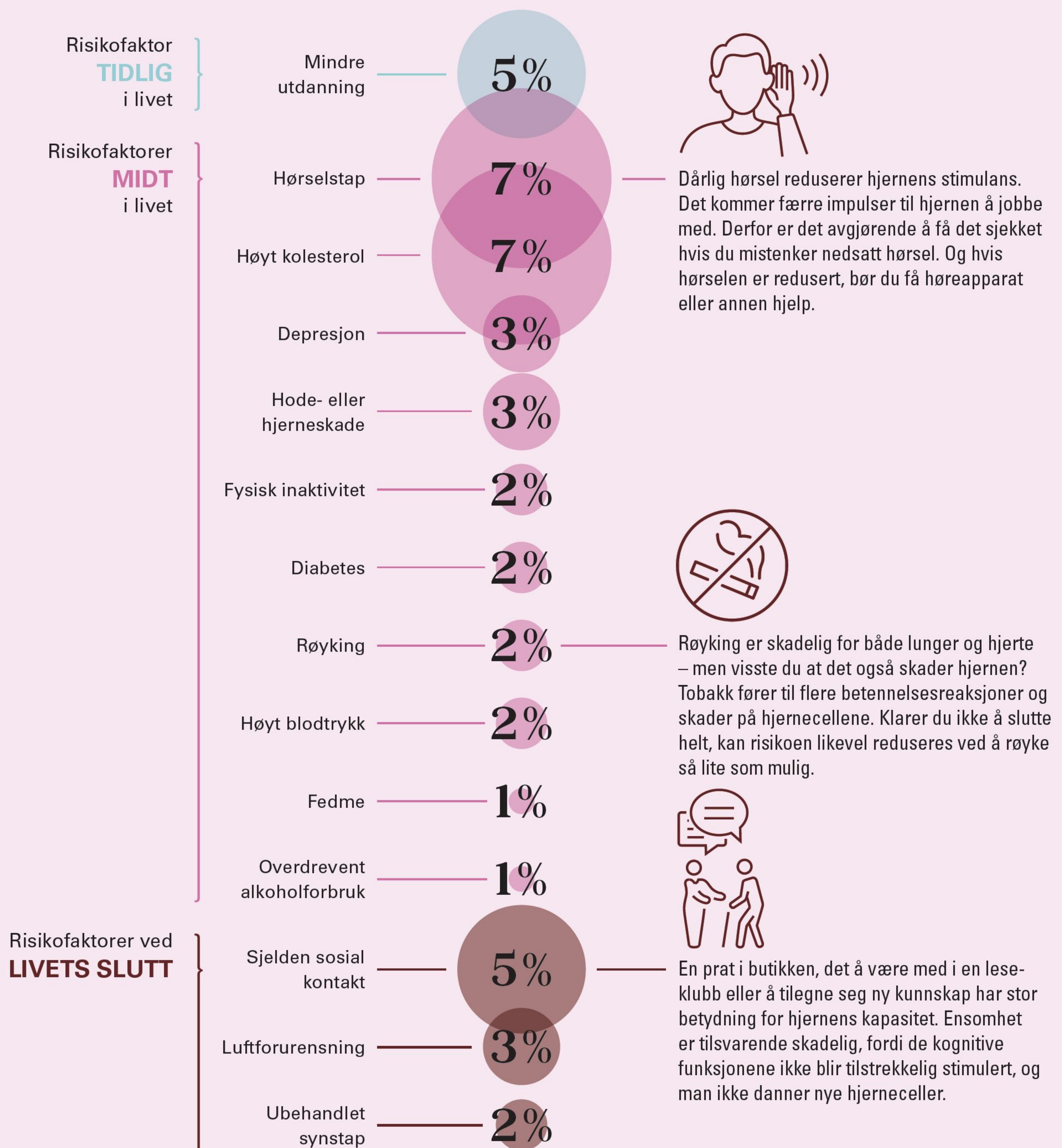
I det øyeblikk du bruker musklene, sendes hormoner opp til hjernen med beskjed om å danne mer av et spesielt protein (BDNF, Brain-derived neurotrophic factor) – som setter i gang produksjonen av nye hjerneceller. Det kan sammenlignes med å gi stueplantene dine næring.

Det er likevel kun i ett område av hjernen, hippocampus, at det kan vokse nye hjerneceller gjennom hele livet. Det er her hukommelsen, evnen til å lære nytt og finne veien holder til – altså nettopp de evnene som angripes først ved demens.

Trening er med andre ord det aller beste middelet mot demens. Den kan bidra til å forebygge at demens oppstår, og hvis du allerede har fått diagnosen, kan den forsinke sykdommen slik at skadene i hjernen utvikler seg langsommere. ♥

14 risikofaktorer for demens – gjennom hele livet

Risikofaktorer for demens som du kan påvirke, er til stede gjennom hele livet. **For hver risikofaktor du fjerner, reduseres risikoen** for å utvikle demens med den angitte prosentandelen.

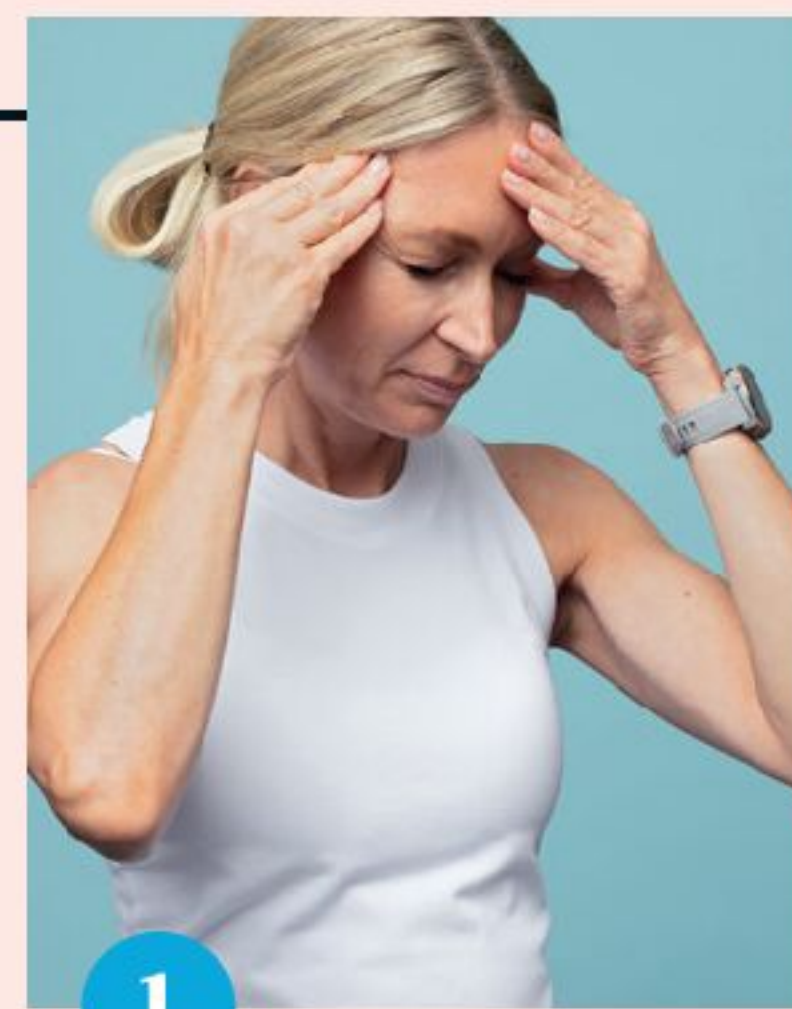


Kilde: Lancet-kommisjonens rapport om demens, 2024

De 3 beste **øvelsene** mot ...

... spennings- hodepine

Ny
serie



1

Spennings-
hodepine



2

Korsrygg-
smerter



Noen opplever spenningshodepine bare av og til, mens andre lider av hodepine flere ganger i uken. For de sistnevnte kan det ha en alvorlig innvirkning på både det sosiale livet og arbeidslivet.



3
Fotbue-
smerter



4
Skulder-
smerter



5
Kne-
smerter



6
Hofte-
smerter



7
Albue-
smerter



8
Smerter i øvre
rygg og nakke

Hjelp hodet ut av skrustikken

De fleste av oss kjenner altfor godt til følelsen av en spenningshodepine som langsomt kommer snikende og setter hodet i en skrustikke. **Heldigvis er det mye du kan gjøre** for å unngå den irriterende, trykkende smerten.

Den kommer snikende, kryper opp fra skuldre og nakke til bakhodet, sprer seg over det meste av nakken og legger seg som et stramt belte rundt hodet.

Spenningshodepine er den vanligste formen for hodepine, og cirka én av fire personer i vestlige land opplever episoder med denne typen hodepine. Sammen med smerter i korsryggen, er spenningshodepine den tilstanden som oftest får oss til å bli liggende i sengen på en hverdag.

Medisinsk sett skiller man vanligvis mellom to typer spenningshodepine. Episodisk spenningshodepine defineres ved færre enn 15 episoder per måned, mens kronisk spenningshodepine defineres ved mer enn 15 episoder per måned.

Livskvaliteten blir påvirket

Spenningshodepine er ikke farlig og går som regel over av seg selv i løpet av noen timer eller dager, men den er svært ubehagelig, og for dem som lider av den kroniske varianten, kan tilstanden ha en svært negativ innvirkning på livskvaliteten.

Heldigvis finnes det mye du kan gjøre for å forebygge og behandle

spenningshodepine. Jonas Bjørn-Andersen, fysioterapeut med smerte som spesialfelt og eier av Smertefri Fysioterapi, forklarer:

– Spenningshodepine er den vanligste årsaken til at folk tar smertestillende. Men dessverre virker pillene ofte dårlig, særlig ved hyppige eller kroniske tilfeller, sier han og fortsetter:

– Vi ser en viss sammenheng med stive muskler i nakke og kjeve, som kan lindres gjennom øvelser og behandling, selv om det fortsatt er behov for mer forskning på dette området. Et annet ofte oversett aspekt ved behandling av spenningshodepine er livsstilsfaktorer som søvn, stress og daglig aktivitet.

For å få bukt med spenningshodepinen er det viktig å se på balansen mellom jobb og fritid, om du får nok nattesøvn, og om du får nok mosjon og frisk luft i løpet av dagen.

Når det er sagt, finnes det også en rekke mer umiddelbare tiltak du kan iverksette. Det handler ikke så mye om å slappe av i overanstrengte muskler, men om å aktivere dem.

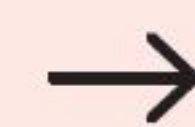
– Musklene i nakke, hals og kjeve har en tendens til å bli ekstra følsomme hvis de ikke brukes regelmessig. Når vi er inaktive, sover dårlig eller opplever økt

stress, blir kroppen generelt mer følsom, og det skal mindre til før vi overskrider toleransegrensen, noe som kan føre til ubehag eller smerte, sier Jonas Bjørn-Andersen.

Velg med hjertet

Han anbefaler derfor å gjøre øvelser eller bevegelser som aktiverer øvre del av nakken, for eksempel svømming, roing eller armhevinger.

– Velg aktiviteter som du allerede liker. Det øker sannsynligheten for at du faktisk vil gjøre dem regelmessig, råder ekspertene.



Øvelsene

På de neste sidene får du de 3 beste øvelsene til å forebygge og behandle spenningshodepine.

Slik **forebygger og behandler** du effektivt smertene

Hvis du plages av spenningshodepine, skal du se på livsstilsfaktorer som for lite og for dårlig søvn, stress og mangel på mosjon.

I tillegg kan du jobbe med disse tre øvelsene, som alle bidrar til å lindre og forebygge hodepinen.

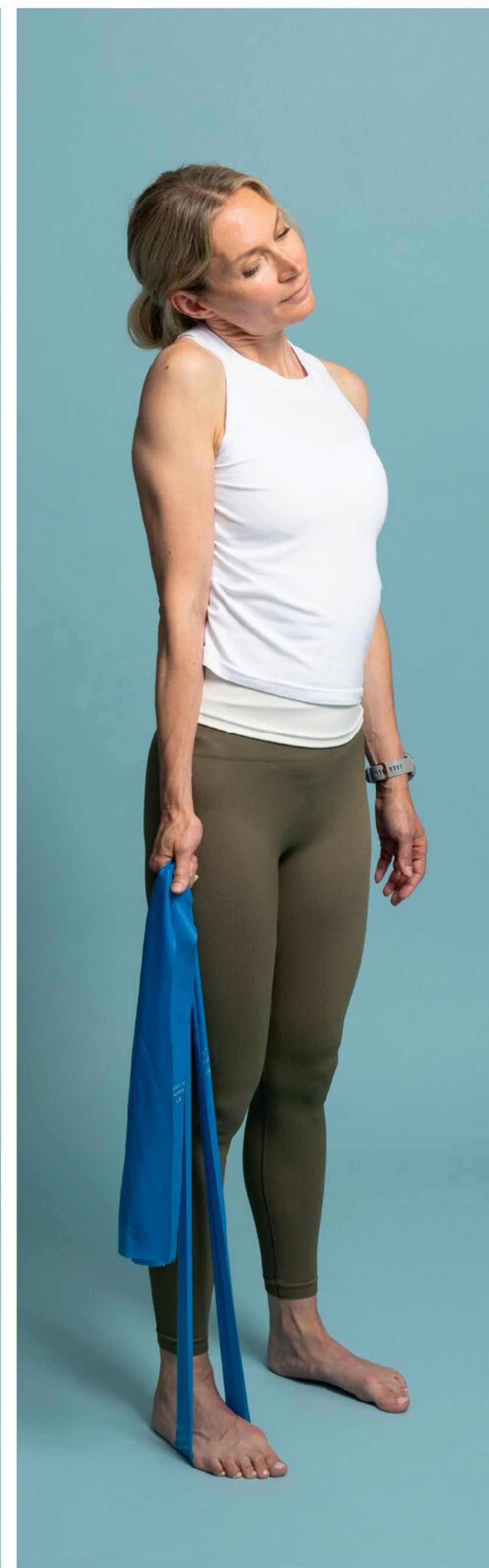


Skulderbladpress

Slik gjør du:

- Gå ned på alle fire. Plasser hendene rett under skuldrene og knærne under hoftene. Hold ryggen i nøytral stilling og se ned i gulvet slik at nakken er på linje med ryggraden.
- Trekk sakte skulderbladene sammen slik at overkroppen beveger seg litt nedover mot gulvet – uten å bøye albuen. Tenk på at du «klemmer» skulderbladene sammen på ryggen.
- Press skulderbladene fra hverandre ved å presse hendene ned i gulvet. Overkroppen løftes litt, og du skaper en bue øverst i ryggen. Det er skulderbladene som beveger seg, ikke albuen.

Hvor ofte? Gjør gjerne øvelsen daglig, så ofte du ønsker.



Nakkestrekk til siden

Slik gjør du:

- Stå med den ene foten på en treningsstrikk og hold fast med den ene hånden. Hold ryggen rett og se rett frem.
- Legg nå øret forsiktig mot skulderen på motsatt side av der du har strikken.
- Løft hodet og før det ned til den andre siden mens du trekker skulderen rett opp.
- Når du har fullført øvelsen på den ene siden, tar du strikken i den andre hånden og gjentar øvelsen på motsatt side.

Hvor ofte? Gjør øvelsen sakte og gjerne 8-15 repetisjoner daglig, avhengig av hvordan det føles for deg.

Tips

Du kan også gjøre øvelsen stående. Stå vendt mot en vegg og støtt deg mot veggen med bøyde armer.



3

Nakkepress med strikk

Slik gjør du:

- Hold en treningsstrikk mellom hendene og legg strikken rundt bakhodet. Det skal være midt på baksiden av hodet (ikke på nakken). Legg deg ned på alle fire. Plasser hendene rett under skuldrene og knærne under hoftene.
- Press nå bakhodet litt bakover mot motstanden fra strikken i en rett linje – uten å bevege resten av kroppen.
- Før hodet fremover igjen. Øvelsen trenger ikke å være hard til å begynne med.

Hvor ofte? Gjør gjerne denne øvelsen 3-4 ganger i uken med 8-12 repetisjoner.



Symptomer på spenningshodepine

- Pressende, trykkende smerte av lett til moderat intensitet.
- Diffus lokalisering, ofte på tvers av panne, isse og nakke.
- Kan komme i anfall av forskjellig varighet eller være konstant.
- Forverres ikke av fysisk aktivitet.
- Ved kronisk spenningshodepine kan det også forekomme overfølsomhet for lys og lyder.
- Man trenger ikke å ha samtlige symptomer for at det skal være snakk om spenningshodepine.

Når er det farlig?

En vanlig spenningshodepine er ikke farlig. Men hvis du opplever det ofte, kan det være et symptom på kronisk stress og at kroppen din er under stort press. Hvis dette er tilfelle, bør du oppsøke lege for å få hjelp mot stresset.

Du bør også oppsøke lege hvis hodepinen er svært kraftig, oppstår plutselig og/eller ledsages av bevissthetsendringer, kramper, feber, delvis lammelse eller sanse- eller synsforstyrrelser.

3 tips som demper spenningshodepinen når den er på vei



Skift arbeidsstilling

Fysioterapeuter sier ofte at den beste stillingen er den neste stillingen. Uansett hvordan du sitter, vil en stilling utløse spenninger og smerter hvis du sitter i den for lenge. Skift derfor gjerne stilling flere ganger i timen.

Gå en tur



Frisk luft, lett fysisk aktivitet og det å ta øynene vekk fra skjermen er noe av det viktigste du kan gjøre for å redusere og forebygge hodepine. Legg inn noen korte turer utendørs i løpet av arbeidsdagen.



Gjør mikroøvelser

Små øvelser som rotasjoner i nakke og skuldre, åpne og lukke munnen, se opp, ned og til siden aktiverer de små musklene i nakke og skuldre, noe som gjør dem mindre følsomme og mindre stive. ♥



Vi bestiller takeaway
som aldri før. Særlig
pizza og burger er blant
våre favorittmåltider.

Forskere har studert vår favoritt-takeaway. Her er
rangeringen av de mest usunne måltidene vi tar med
hjem, og noen sunnere alternativer.

Du har sikkert erfart det selv. Du kommer hjem etter en lang dag på jobb, det er ikke noe du har lyst på i kjøleskapet, og pang ... så er du inne på Wolt-appen.

Wolte er blitt et begrep, og vi kjøper vesentlig mer hurtigmat og takeaway i dag enn for bare noen få år siden.

Men det er stor forskjell på hvor mye energi, salt og fett de ulike takeaway-måltidene vi bestiller inneholder.

De store energibombene når det gjelder takeaway-måltider er overraskende nok rød karri og butter chicken med ris. Den lite flatterende førsteplassen inntas imidlertid av pizza med kebab.

– Det vi skal være mest oppmerksomme på når vi bestiller takeaway, er

at rettene kan variere mye i energiinnhold avhengig av hvilken restaurant de kommer fra, sier Jette Jakobsen, seniorforsker ved det danske DTU Fødevareinstituttet, der de nettopp har avsluttet en studie om danskenes takeaway-vaner

En pizza med kebab, salat og dressing varierer for eksempel fra å dekke omtrent halvparten til nesten hele dagsbehovet for energi, avhengig av hvor du kjøper den.

For mye og for lite

DTU Fødevareinstituttet har undersøkt til sammen 22 takeaway-favoritter, og konklusjonen er at alle måltidene generelt inneholder mye mer energi og salt enn anbefalt.

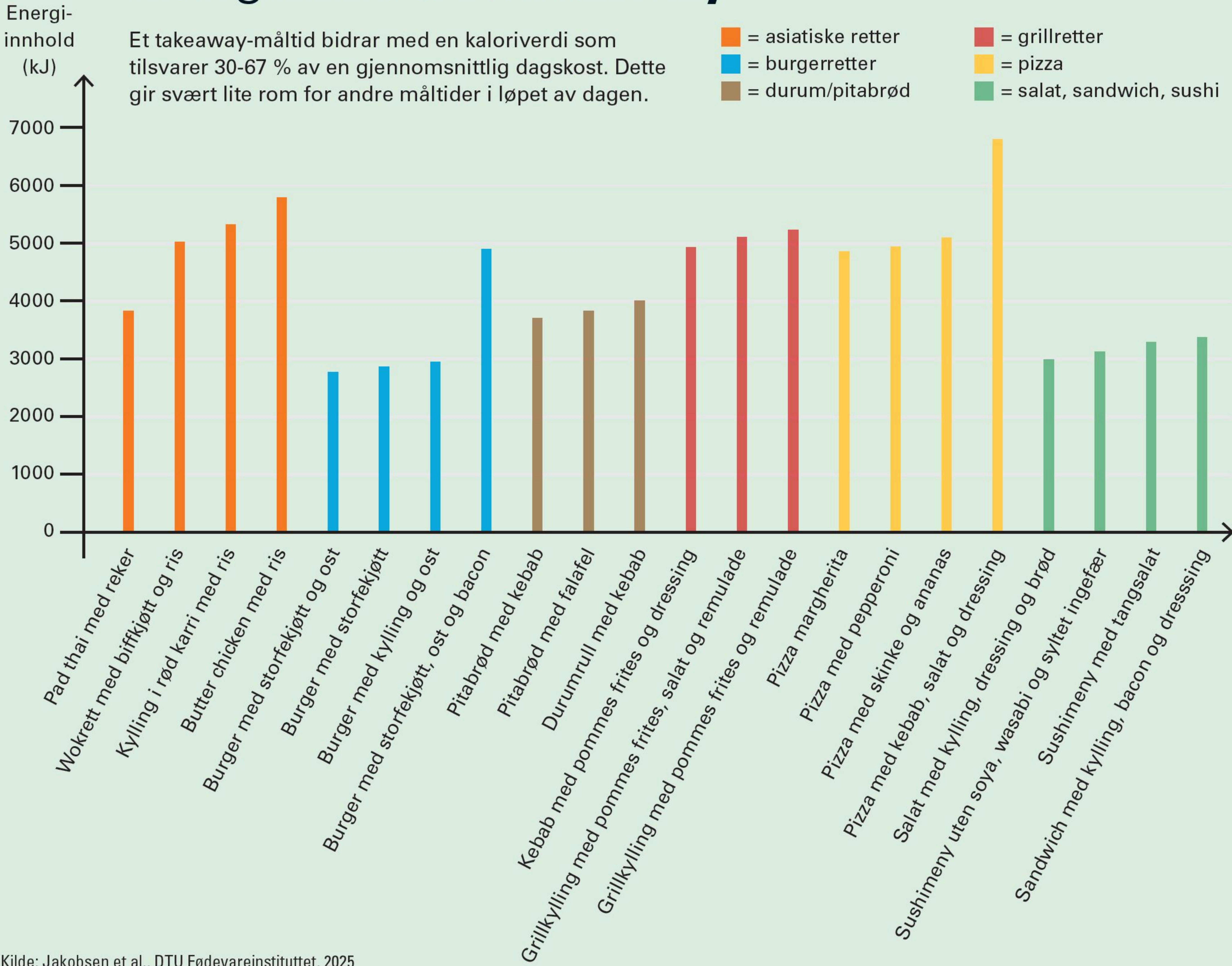
Noen takeaway-måltider inneholder for eksempel så mye som 270 % av det maksimalt anbefalte daglige saltinntaket. 270 %!

Burgere og salater med kylling, dressing og brød har generelt det laveste energiinnholdet på rundt 3000 kJ (717 kcal). Knappt en tredjedel av det gjennomsnittlige daglige energibehovet. Toppscoreren bidrar derimot med hele 67 % (1600 kcal) av det daglige energibehovet vårt.

Én ting er hva det er for mye av i takeaway-mat, noe annet er hva det er for lite av. Måltidene mangler som regel kostfiber og fullkorn. Det eneste takeaway-måltidet i studien som oppfyller anbefalingen på dette området, er pitabrød med falafel.



Energiinnhold i **takeaway**



Kilde: Jakobsen et al., DTU Fødevareinstituttet, 2025

Tips

Selv om maten hentes raskt, trenger du ikke å svelge den fort. Det tar tid før metthetshormonene slår inn, så tygg grundig og legg ned bestikket mellom munnfullene.

Lekkert, men lett

Du har ikke nødvendigvis tid og overskudd til å eksperimentere ved kjøkkengrytene hver dag. Men kanskje du ikke trenger å erstatte det hjemmelagde måltidet med bare frityrstekte pomes frites, panering eller pizza hver gang. Rask mat kan nemlig enkelt gjøres litt sunnere.

Skru **opp** på

Kostfiber

Siden takeaway-måltidene våre ofte mangler grønnsaker og vitaminer, vil man ifølge studien fra DTU Fødevareinstituttet komme langt med å velge for eksempel pita eller salat i stedet for pizza.

Du kan også gjøre det enkle måltidet sunnere ved å supplere takeaway-måltidet med rotgrønnsaker som gulrøtter, brokkolibuketter og paprika, eller kjøpe en ferdig oppskåret salat (gjørne en med kål i).

Sunt fett

Fettsyrefordelingen er som regel ikke den beste i takeawayen vi kjøper. Tenk bare på en pepperonipizza fylt med mettet fett fra pølse og ost. Så tilsett en avokado i takeaway-burgeren, en håndfull nøtter i takeaway-salaten eller lag din egen dressing i stedet for den fete rømmevarianten som følger med kebaben.

Sunnere alternativer til take-away



En matkasse med sunt fokus

Her har noen tenkt på måltidet og kjøpt inn til det, så alt du trenger å gjøre er å følge oppskriften som følger med.



Grovbrødsnadder

Nå er det mat!

Rugbrød med avokado, cottage cheese, tunfisk, laks, egg, tomater, hummus eller middagsrester er enkel og sunn hurtigmat.

OBS

Drikk vann i stedet for den store colaen som følger med takeawayen din. Du får i deg mye mindre sukker og sparer mange kalorier.

Skru **ned** på

Porsjonsstørrelsen

Det er mange kalorier å spare ved å ta den minste menyen og spare halvparten til neste dags lunsj eller dele (for eksempel en pizza) med en venn. Da blir det også mer plass på tallerkenen til å supplere med grønnsaker.

Usunt fett

Be om mindre ost på pizzaen, få dressingen ved siden av, og velg kylling eller fisk til thaimaten eller pitabrødet i stedet for biff og bacon.



Få dressingen ved siden av, eller lag din egen. Alt du trenger er yoghurt og krydder.



Havregryn (eller havregrøt)

Hell opp i en tallerken, tilsett melk, topp med bær. 1, 2, 3, og maten er klar! Du får kostfiber, fullkorn, vitaminer og mineraler for alle pengene.



Omelett

Omelett er godt, raskt å lage og krever ikke mye innkjøp. Du får i deg rikelig med proteiner og kan bruke rester fra grønnsaksskuffen i eggeblanding.



Nøkkelhullsmerkede ferdigretter

Nøkkelhullet er det offisielle ernæringsmerket, som gjør det lettere å ta sunne valg. Det garanterer at salt, sukker og fett er redusert, og at kostfiberinnholdet er økt. ♥



Hiv deg på spinning

Spinning kan virke som en stor munnfull for den uinnvidde som titter inn i det kokende spinningrommet på treningssenteret. Men ikke la deg avskrekke, for **spinning er en morsom og effektiv treningsform**. Her er en guide til alt du trenger å vite før din første tur.

Riktig time gir ny energi

Jo morsommere du synes at timen er, desto forttere går den også. Derfor er det lurt å teste flere timer for å finne den instruktøren som motiverer deg mest og gir deg mest energi – og som kanskje spiller yndlingsmusikken din.

For en del kan steget fra å vurdere å begynne på spinning til å kaste seg ut i det, virke litt uoverkommelig. For hva trenger du egentlig av utstyr? Og vil du i det hele tatt greie å plassere deg riktig på sykkelen og følge med de andre?

Spørsmålene kan fort hope seg opp, og nettopp derfor har vi lagd denne veiledningen, slik at I FORM kan guide deg gjennom alt du trenger å vite om spinning.

Dermed kan du møte godt forberedt til din første spinningtime.

Vi garanterer at det kommer til å bli svette-dryppende og hardt, men det er også svært sannsynlig at du vil bli bitt av den helt spesielle, smittende energien og stemningen som er på en spinningtime.

Hva er spinning?

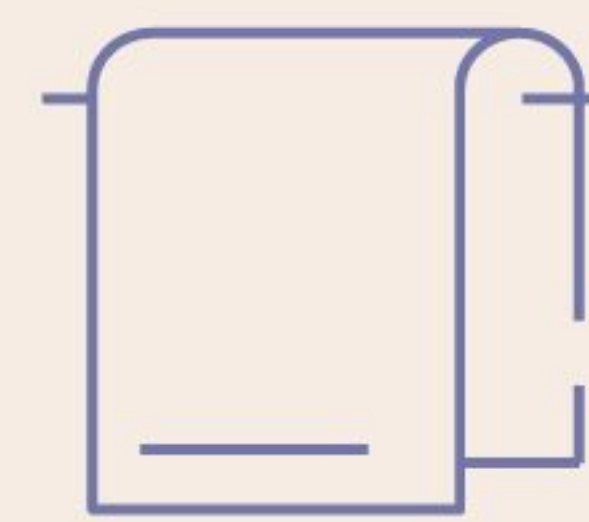
Spinning er en supereffektiv, morsom og beinhard treningsform som blant annet styrker musklene, gjør dem mer definerte og bedrer kondisjonen.

Du kan kjøpe din egen spinningssykel og trene hjemme.

Spinning er imidlertid en typisk gruppetrening på treningssenteret, der en spinninginstruktør styrer tempoet og holder deg på tå hev.

Den er også en av tungvektene når det gjelder kaloriforbrenning. På en spinningtime hvor du virkelig gir alt, forbrenner du opptil hele 600 kalorier.

Hva du trenger



Håndkle

Det er helt avgjørende å ha med et lite håndkle hvis du svetter mye på sykkelen, for da er det fint å kunne tørke det bort.

Legg det over styret, slik at svetten kan dryppe ned i det. Det finnes spesielle spinninghåndklær som selges på enkelte sentre. Men det er selvsagt helt greit hvis du også foretrekker tørkepapir.



Pustende topp

En bomullstopp blir gjennomvåt med én gang, og klasker ubehagelig mot kroppen.

Derfor trenger du en svettetransporterende og pustende overdel som leder svetten bort fra huden og samtidig suger den til seg, slik at du ikke blir klam.

De fleste trener i en tettsittende topp eller t-skjorte.



Sykelbukse

Du er helt nødt til å skaffe deg en sykkelbukse/-tights med pute hvis du skal trene spinning regelmessig. Puten sikrer mindre friksjon mellom huden og setet og øker komforten.

Du kan godt prøve uten først, og vente med å kjøpe til du har bestemt deg for å fortsette. Men med tiden vil du garantert føle behov for en pute.



Sykkelsko

Sykkelsko forbindes til klammer i pedalsystemet på sykkelen. Har du ikke egne sykkel sko, kan du leie sko på en del treningssentre.

Det kan være lurt å vente med investeringen til du har bestemt deg for om du skal fortsette. Det anbefales ofte at man kjøper sykkel sko i en størrelse større enn man vanligvis bruker, men her må du bare spørre og prøve deg fram.



Slik finner du **riktig teknikk** for å spinne

Det er ikke likegyldig hvordan du sitter og beveger deg i løpet av en spinningtime. **Jo bedre teknikk du har, desto mer får du ut av timen.**

1 Sett deg godt til rette

Du både står oppreist på pedalene og sitter på setet i spinningtiden. Det er instruktøren som sier når du skal gjøre hva.

Blir det for hardt å for eksempel stå, kan du alltid sette deg litt ned på setet. Ikke synk sammen i ryggen når du sitter på sykkelen.

Du skal ikke nødvendigvis sitte helt rett og stiv, men prøv å suge navlen inn til ryggen. Det gjør at du strammer kjernemusklene og ikke synker sammen.

Senk haken, og hold hodet i naturlig forlengelse av ryggen. Slapp av i skuldrene, da blir det lettere å puste.

2 Energi i føttene

Når du sitter på setet, så prøv å unngå å vugge overkroppen fra side til side, som du fort ender med å gjøre hvis du ikke passer på. Hold den i ro, og øv deg på å "veve en tråd". Det gjør du ved å trække på pedalen med den ene foten, mens den andre foten trekker i pedalen i en flytbevegelse.

Du trækker for eksempel ned med høyre fot, mens du trekker pedalen opp med venstre fot, og omvendt. Slik fortsetter du. Det aktiverer rumpa og baklårene, og legger mye mer kraft i hver bevegelse.

Hvis du passer på å sykle slik, reduseres også belastningen på ledd og knær.

3 Få mest ut av treningen

Det er ikke gir på spinningssykler, i stedet opererer man med belastning.

➔ Hvis belastningen er for lav, risikerer du at du blir sittende og hoppe på setet fordi du trækker for fort.

➔ Med riktig belastning, sitter du roligere.

➔ Er belastningen for lav, er det også vanskeligere når du plutselig skal reise deg opp, ettersom beina spinner rundt og du henger i armene.

Det er vanligvis instruktøren som gir beskjed om når belastningen skal økes eller senkes, så prøv så langt det er mulig å følge med.



Bruk musikken

Øv på å bevege deg på sykkelen i takt med musikken. Den er ikke tilfeldig valgt på en spinningtime: Instruktøren har lagd en spilleliste med låter som passer til det tempoet dere skal sykle i. Det er lett å lære, og hjelper deg med å finne riktig belastning til enhver tid.

4 Gå av sykkelen riktig

Når du har på deg sykkel sko, kan du ikke bare svinge beina ned på gulvet når timen er ferdig.

- ➔ Hold deg fast i styret, og klikk den ene foten ut av pedalen først. Det gjør du ved å presse forfoten fram og svinge hælen ut til siden, slik at du vrir deg løs.
- ➔ Sett foten i gulvet, og gjør det samme med den andre.
- ➔ Løft det ene beinet over til det andre, slik at begge beina er i gulvet før du slipper styret.



Fyll opp depotene

Før trening

Sørg for å drikke tilstrekkelig i god tid før trening – gjerne én til to liter. Hold igjen den siste timen før du skal gå i gang.

Du kan med fordel spise litt før trening, slik at du unngår å føle deg utilpass og får lavt blodsukker. Spis et måltid to–tre timer før trening. Trener du tidlig om morgenen, så spis litt havregryn eller frukt, og pass på å få i deg et solid måltid kvelden før. Med tiden lærer du hva du trenger og vet når du vanligvis pleier å få lavt blodsukker.

På trening

Husk for all del å ta med vannflaske til spinningtiden. Du svetter nemlig utrolig mye og har behov for væske for å holde væskebalansen underveis i timen. Ta gjerne med deg to drikkeflasker. De fleste spinningssyklere har plass til dem.

Etter trening

Husk for all del å drikke rikelig senest 20 minutter etter spinningtiden, ettersom du mister mye væske på en så intensiv treningsøkt.

Ta gjerne med en banan eller energibar som du kan spise etterpå. På den måten fyller du opp lagrene med godt drivstoff kort tid etter at du har vært aktiv.

Slik setter du opp spinningssykkelen din riktig

Det er viktig at setet og styret verken er for høyt eller for lavt. Mange sitter feil på sykkelen, men det tar bare noen minutter å justere den slik at den passer til kroppen.

Be eventuelt instruktøren om hjelp, slik at du kan trække optimalt hele timen. På den måten reduserer du risikoen for belastningsskader og smerter i for eksempel knærne.



A Lengden på underarmen fra albuen til fingertuppene er vanligvis lik lengden fra salen til styret. Så hvis du måler fra tuppen av setet, bør styret være der du treffer med fingertuppene.

B Her justerer du styrets høyde.

C Mellom setet og styret finner du hjulet som du kan justere belastningen med. Hvis du vrir hjulet den ene veien, øker belastningen og gjør det vanskeligere å sykle. Hvis du vrir det den andre veien, reduseres belastningen igjen.

D Det øverste håndtaket justerer hvor nært setet er styret.

E Setet skal være ved siden av hoften din når du står på gulvet. Det justeres på det nedre håndtaket. ♥

God holdning

I motsetning til ute, skal du ikke sitte sammenkrøpet på spinning, fordi det ikke er noen vind å ta hensyn til. Pass også på å slappe av i armene. Hold i styret uten å spenne, slik at du ikke anstrenger armmusklene. Det er beina som skal jobbe. Pass også på at du sitter midt på setet. Når du står oppreist, skal spissen på setet være midt mellom beina.



Tips

Hvis du synes ingefærshot smaker bittert, tilsetter du bare saften fra sitronene i stedet for hele sitroner. Dette tilsvarer cirka 6 ss sitrønsaft – men smak deg frem. Tilsett saften når shoten er avkjølt.

Det er helt greit å starte dagen med en shot – når det er ingefær det er snakk om. Den herlige drikken er full av energigivende stoffer.

Styrt en shot

En ingefærshot er en sterk liten drikk som er både forfriskende og supersunn.

Du kan kjøpe ferdig ingefærshot, men det er både enkelt og mye billigere å lage den selv. Her får du oppskrifter og inspirasjon til din egen hjemmelaget ingefærshot som gir deg energi gjennom vinteren.

Oppskrift

Ingefærshot med sitron

1 liter



Tilberedningstid:

75 min. (inkl. trekketid og avkjøling)

- 200 g ingefær
- 2 sitroner, økologiske
- 1 liter vann

1. Rens eller skrell ingefæren og skjær den i små biter.
2. Skyll sitronene og skjær dem i skiver.

3. Hell vann i en kjele og tilsett ingefær og sitronskiver. Kok opp og la alle ingrediensene småkoke i 45 minutter.
4. La trekke og avkjøles litt i kjelen. Sil væsken og sett den i kjøleskapet.

Næringsinnhold | per 100 ml

Energi: **19 kcal** | Protein: **0,4 g**
Fett: **0,2 g** | Karbohydrat: **5 g**
Fiber: **0 g**

Den knollformede planteroten har mange veldokumenterte egenskaper. Ingefær har blant annet en betennelsesdempende effekt, den bidrar til å styrke immunforsvaret, den kan hjelpe mot kvalme og bidra til å lindre leddgikt og stive muskler.

For å få glede av ingefærens kraftfulle stoffer er det imidlertid viktig at du inntar en rimelig stor dose – minst fem gram om dagen.

Hvis du får ingefær via en ingefærshot, trenger du imidlertid vanligvis dobbelt så mye, fordi mye av roten siles ut og kastes under tilberedningsprosessen.

Dette tilsvarer ½-1 dl shot om dagen, hvis du følger oppskriften vår.

Er det noen bivirkninger?

Det er svært uvanlig å oppleve bivirkninger etter inntak av ingefær. De få bivirkningene som kan oppstå, er mildt ubehag i fordøyelseskanalen som diaré, halsbrann og irritasjon i munnen.

Dog anbefales det at gravide ikke bør drikke ingefærshot eller spise ingefær som kosttilskudd. Studier på rotter tyder nemlig på at ingefær i store mengder kan øke risikoen for spontanabort. Gravide kan imidlertid trygt spise mat eller drikke te med fersk ingefær, da inntaket vanligvis er mye lavere enn når man drikker ingefærshot eller spiser kosttilskudd.

Hvor lenge holder shoten seg?

Hjemmelaget ingefærshot holder seg godt i kjøleskapet i 1-2 uker, men holdbarheten avhenger av hvilke ingredienser du tilsetter og hvordan du tilbereder og oppbevarer den. For eksempel kan honning og sukker forlenge holdbarheten.

Sørg for at du heller væsken i helt rene (helst skoldede) flasker. →

4 alternativer til en klassisk shot

Rå ingefærshot har en herlig, lysegul farge. Når den blir stående i kjøleskapet, vil mye av ingefærsmaken synke til bunns, så det er bare å riste flasken før du skjenker neste shot.



Rå ingefærshot (uten koking)

½ liter

 **Tilberedningstid:**
20 min.

- 100 g ingefær
- 1 sitron eller 3-4 ss sitrønsaft
- ½ l vann
- Evt. 2 ts honning

1. Skrap eller skrell ingefæren og skjær den i mindre biter.
2. Skrell sitronen og fjern eventuelle kjerner – alternativt kan du bruke sitrønsaft.
3. Ha ingefær, sitron(saft) og vann i en blender og blend grundig. La det eventuelt stå i blenderen en stund og blend på nytt.
4. Smak til med honning om ønskelig.
5. Hell blandingen gjennom en sil og press ut så mye saft som mulig gjennom silen med baksiden av en skje.

BONUS: Ingefær er sunt uansett om det er kokt, ferskt eller tørket. Men hvis du tilbereder shoten i en blender uten å koke («kaldpres-set»), beholder du så mange av de sunne plantestoffene som mulig.

Den oransje gurkemeien gir en hjemmelaget ingefærshot en ekstra helseboost. Men vær oppmerksom på at den oransje roten farger både fingrene og skjærebrettet kraftig.



Ingefærshot med gurkemeie

1 liter

 **Tilberedningstid:**
75 min. (koketid: 45 min.)

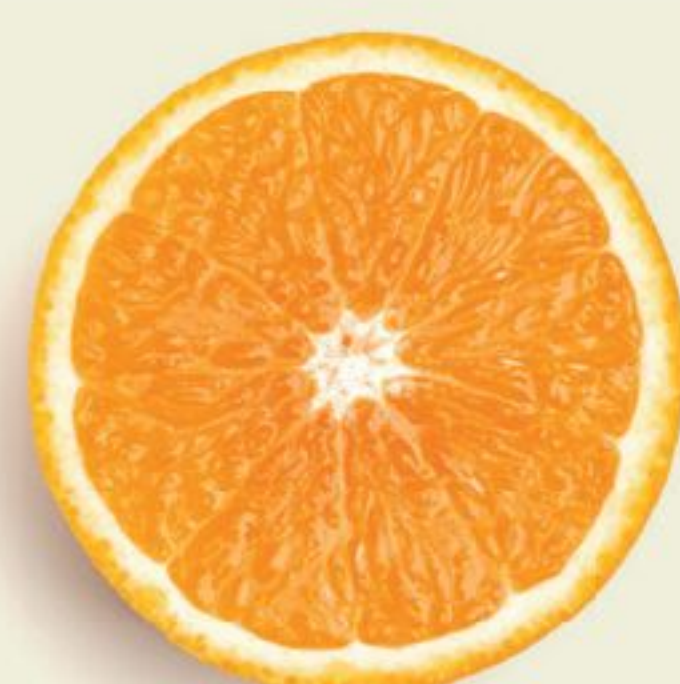
- 1-2 sitroner, økologiske (eller 4-6 ss sitrønsaft)
- 130-200 g oppkuttet ingefær
- 50 g oppkuttet gurkemeierot
- 1 l vann
- Evt. honning eller annet søtningsmiddel

1. Rens og hakk gurkemeien og kok den sammen med ingefær og sitron.
2. Tilsett sitrønsaft, honning eller et annet søtningsmiddel etter eget valg når væsken er litt avkjølt.

BONUS: Gurkemeie gjør en hjemmelaget ingefærshot enda sunnere og mer betennelsesdempende, fordi det aktive stoffet i gurkemeie, curcumin, kan styrke immunforsvaret og muligens beskytte mot hjerte- og karsykdommer.

Eksperimenter videre selv

Du kan blande smaker og ingredienser, for eksempel ingefærshot med lime og mynte eller en med chili og eple. Prøv gjerne også disse ingrediensene:



Appelsin

Appelsin er perfekt til ingefærshot – både kokt og blendet. Bruk appelsin i stedet for (eller sammen med) sitron.



Grønn te

For å få enda mer myntesmak kan du ta vare på litt av den friske mynten, skylle den og tilsette noen friske myntekvister i den avkjølte flasken med shot. Da får den stå i kjøleskapet og suge til seg den ekstra myntesmaken.



Ingefærshot med mynte

1 liter

 **Tilberedningstid:**
75 min. (koketid: 45 min.)

- 1-2 sitroner, økologiske (eller 4-6 ss sitronsaft)
- 130-200 g oppkuttet ingefær
- 1 liten bunt frisk mynte
- 1 l vann
- Evt. honning eller annet søtningsmiddel

1. Kok mynten i ingefær- og sitronblandingen.
2. Avkjøl, tilsett honning.
3. Sil blandingen, hell ingefærshoten i en ren flaske og sett den i kjøleskapet. Hvis du bruker sitronsaft i stedet for hele sitroner, tilsetter du saften etter at væsken er litt avkjølt.

TIPS: Du kan bruke peppermynte teblader til ingefærshoten i stedet for fersk mynte.



Ingefærshot med chili

1 liter

 **Tilberedningstid:**
75 min. (koketid: 45 min.)

- 1-2 sitroner, økologiske (eller 4-6 ss sitronsaft)
- 130-200 g oppkuttet ingefær
- 1-2 hele chili
- 1 l vann
- Evt. honning eller annet søtningsmiddel

1. Skyll chiliene og skjær dem i mindre biter.
2. Kok det sammen med ingefær og sitron. Dermed får du en hjemmelaget ingefærshot med litt ekstra snert! ♥

Visste du at ...

... ingefær har blitt brukt i tusenvis av år for å behandle plager som kvalme, sår hals og betennelse?



Kamillete



Frisk timian



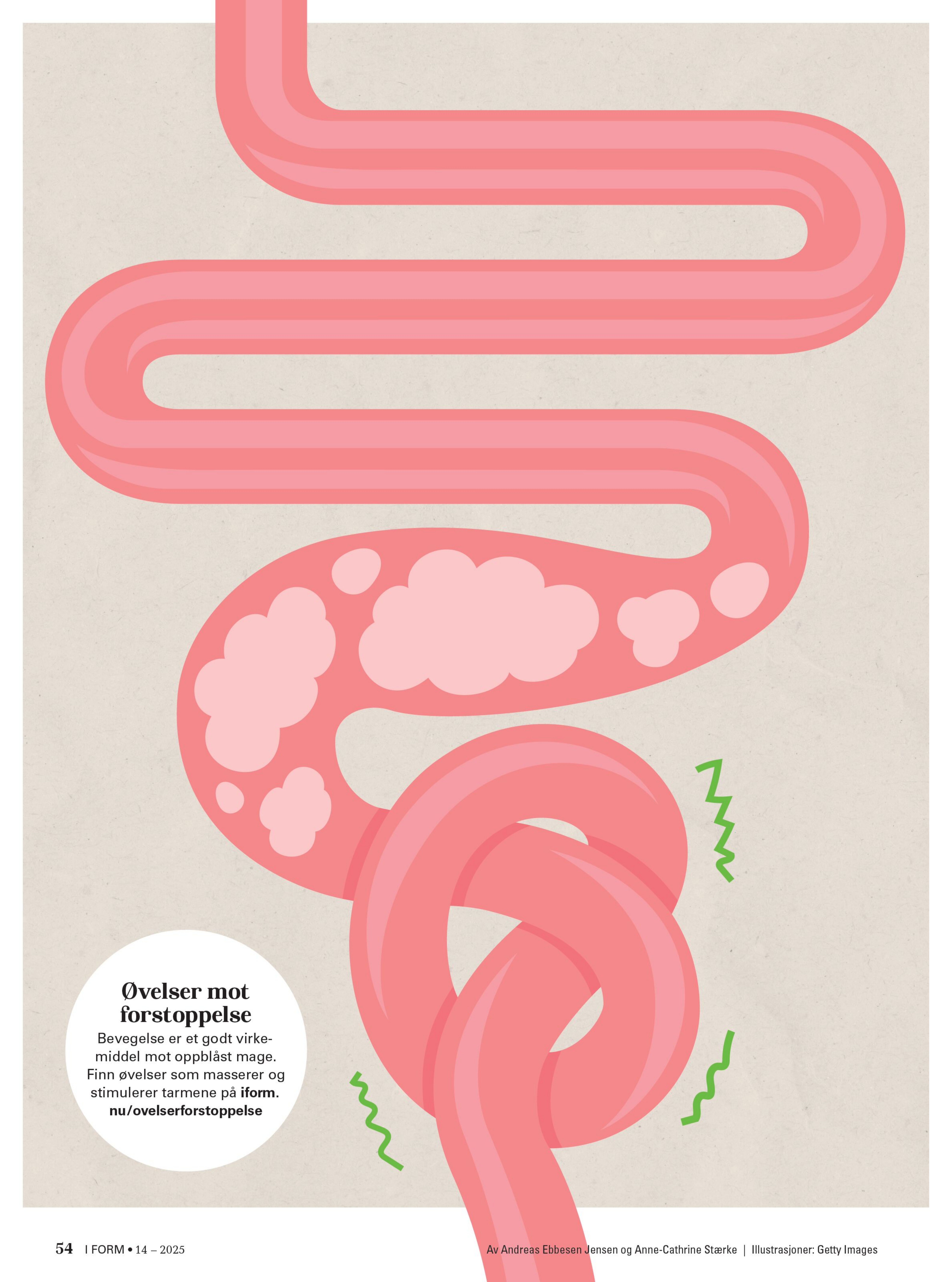
Rosmarin



Kanel



Kardemomme



Øvelser mot forstoppelse

Bevegelse er et godt virkemiddel mot oppblåst mage. Finn øvelser som masserer og stimulerer tarmene på **iform.nu/øvelserforstoppelse**

6 årsaker til forstoppelse

Bli kvitt forstoppelse

Går det lang tid mellom toalettbesøkene, og blir det smertefullt når du endelig setter deg på do? Da kan du ha forstoppelse. **Her er ekspertens beste råd for å få systemet i gang igjen.**

Det sies at når enden er god, er allting godt. Men rundt en femtedel av oss lider av forstoppelse, og det er rumpa som er kilden til lange, pinefulle eller meningsløse toalettbesøk. En treg mage fører ikke bare til frustrerende tid på do – den kan også få deg til å føle deg allment uvel og gi deg lyst til å kripe sammen på sofaen.

Heldigvis er det mye du kan gjøre for både å behandle og forebygge forstoppelse.

Her hjelper vi deg med å forstå hvorfor forstoppelse oppstår, hvordan det føles, og om sviker faktisk hjelper. Dette gjør vi i samarbeid med Gerd Johnsen, spesialsykepleier og ekspert på tarmproblemer.

Hva er forstoppelse?

Forstoppelse er i utgangspunktet en betegnelse på det faktum at avføring

hoper seg opp i tarmen i stedet for å passere uanstrengt ut i toalettskålen.

Hos de fleste av oss passerer rundt ni liter væske gjennom tarmen hver dag. Vi drikker omtrent halvannen liter, mens tarmsystemet selv produserer drøyt sju liter hver dag. Tykktarmen absorberer hele tiden noe av denne væsken, slik at avføringen mister væske på sin vei gjennom tarmen. Jo lenger tid det tar for et måltid å passere gjennom tarmen, desto tørrere og mer klumpete vil avføringen bli.

Normalt tar det cirka 24 timer fra du spiser til maten har reist hele veien fra tann til toalettskål. Dette skyldes at tykktarmen gjør effektive bevegelser, også kalt peristaltikk, for å opprettholde en god passasjetid og transportere avføringen relativt raskt til det endelige bestemmelsesstedet. Disse bevegelsene kan imidlertid hindres av sykdom, livsstil eller livssituasjon, og dette kan føre til forstoppelse. Hos noen mennesker kan såkalt treg tarm også være medfødt.

Uansett trenger du ikke å leve med forstoppelse – det kan både forebygges og behandles.

1 Du beveger deg ikke nok
Tarmens funksjoner reguleres av det autonome nervesystemet (det vi ikke kan kontrollere selv). Det autonome nervesystemet er avhengig av mekanisk aktivitet/bevegelse. Hvis vi ikke beveger oss nok, går det i slow motion, og det gjør tarmen også.

2 Du tar medisiner
Flere medisiner og kosttilskudd, som jern, halsbrannmedisiner og sterke smertestillende midler, kan forårsake forstoppelse.

3 Du spiser «feil» mat
Magen din jubler ikke av hamburgere og toast, men elsker fiberrike grønnsaker og sammalt mel. Dog ingen regler uten unntak. Kostfiber i form av hele kornprodukter og store mengder rå grønnsaker kan også gi tarmblokkeringer.

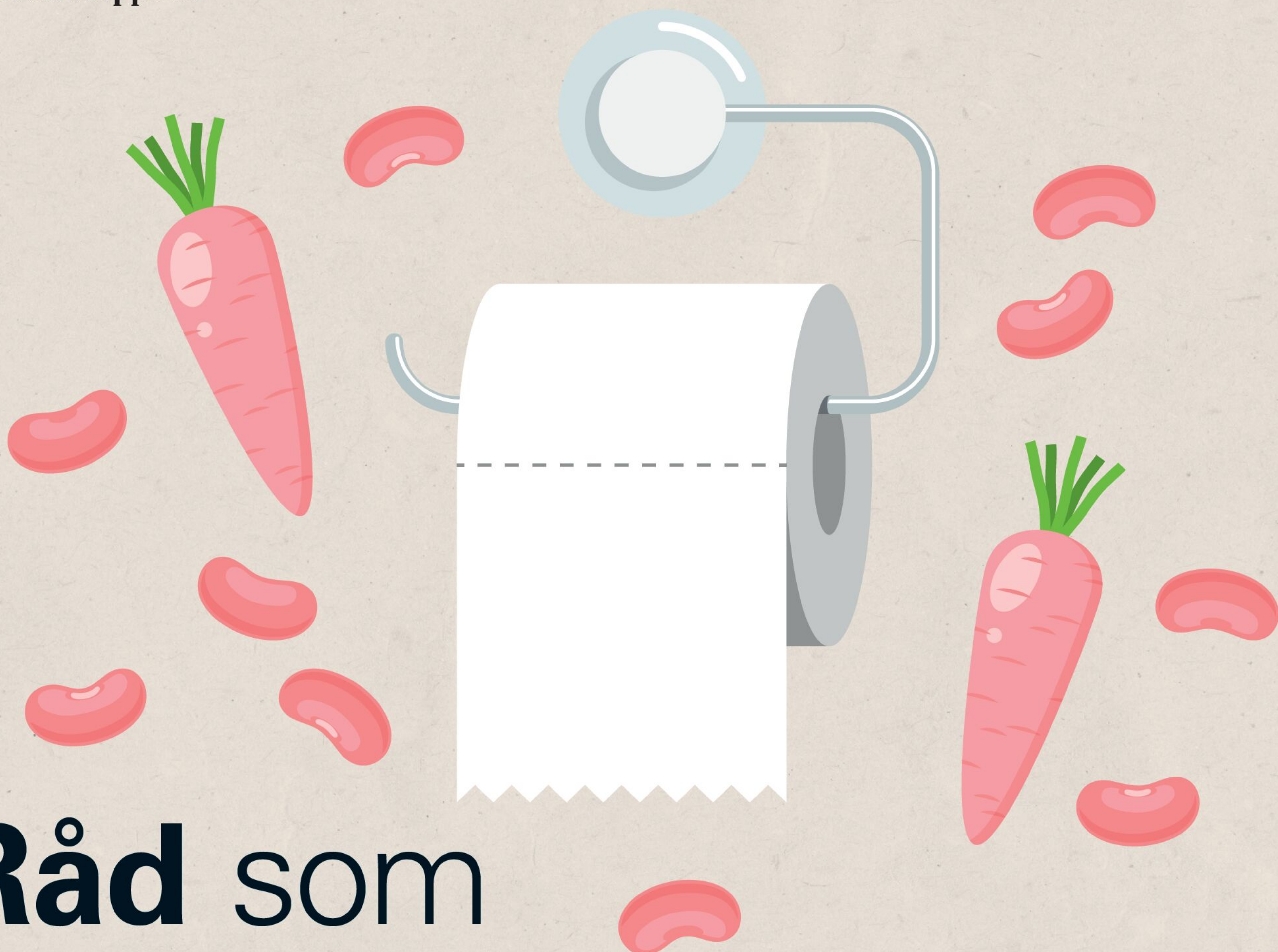
4 Du har en sykdom
En rekke sykdommer, som lavt stoffskifte og irritabel tarm-syndrom kan føre til at tarmen blokkeres. Endometriose kan også føre til forstoppelse, ettersom livmorslimhinnen kan legge seg over tarmen og hindre passasje av avføring.

5 Du drikker for lite
Selv med et sunt og fiberrikt kosthold er det ikke sikkert det hjelper. Hvis du drikker mindre enn halvannen liter væske om dagen, reduseres væskemengden i avføringen, som blir tørr og hard. Spiser du mye fiber, er det enda viktigere å drikke rikelig med væske, fordi fiber uten væske også kan føre til forstoppelse.

6 Du vil bare gå på toalettet hjemme

Hvis du undertrykker tarmens naturlige tømmingsrefleks og venter med å gå på do selv om du kjenner at noe banker på døren, kan det føre til en vanskelig og mangelfull tømming av tarmen.





Råd som hjelper fordøyelsen

Mer **fiber**

Hvis du vil skjemme bort fordøyelsen (og også forebygge fremtidig forstoppelse), bør du spise grønnsaker, sammalt mel, havregryn og belgfrukter – eller spise eller drikke psyllium. De inneholder fiber, som absorberer væske og gjør avføringen mer fyldig.

Fyldigheten setter i gang bevegelsene som flytter avføringen gjennom tarmkanalen. Drikk rikelig med vann, da fiber uten væske kan tette til rørsystemet enda mer.

Men alle er forskjellige, og det er viktig å lytte til kroppens signaler. Hvis du mistenker at en bestemt matvare er årsaken til forstoppelsen, kan du ta en pause fra den. Hvis forstoppelsen forsvinner, har du sannsynligvis rett i din antagelse.

10 fiberfavoritter

➤ Tørkede
bønner

➤ Quinoa
➤ Perlebygg
➤ Havregryn
➤ Linser

➤ Mandler
➤ Bulgur
➤ Brød med
fullkornsmel

➤ Kål
➤ Rotgrønnsaker

Tipptopp **toalettvaner**

Det er viktig å gi etter for trangen til å gå på do, for det å holde igjen og tvinge avføringen tilbake i tykktarmen kan føre til forstoppelse, for jo lenger avføringen blir liggende i tarmen, desto tørrere og vanskeligere blir det å få den ut.

Når du går på toalettet, kan en liten skammel hjelpe deg med å komme lettere av med avføringen. Sett deg på toalettet, plasser føttene på skammelen, krum ryggen litt og len deg litt fremover. Da får du en vinkel på tarmen som gjør det lettere å tømme den.

Syng og le

Noe så enkelt som en god latter eller høylytt sang kan faktisk bidra til å forebygge forstoppelse. Når vi ler eller synger, sender vi mellomgulvsmuskelen helt ned i mage-tarmkanalen, masserer tarmene fra innsiden og holder dem i toppform.

OBS

Hvis du fortsatt er forstoppet etter to uker, bør du oppsøke legen din og eventuelt gå på apoteket for å få et avføringsmiddel. Hvis du lider av akutt eller alvorlig forstoppelse, kan det være nødvendig med et avføringsmiddel fra starten av for å komme deg gjennom. Les mer om avføringsmidler på de neste sidene.

Slipp en fjert

Det kan føles som sosialt selvmord å slippe en fjert, men det er faktisk viktig at vi blir litt flinkere til å slippe ut prompen når den kommer. Holder du på luften, risikerer du å bli oppblåst, og risikoen for forstoppelse øker tilsvarende.

Trening er bra

Fysisk aktivitet stimulerer tarmens naturlige bevegelse, noe som setter fart på fordøyelsesprosessen og forhindrer at kroppens indre rørledninger tetter seg til.

Selv små daglige aktiviteter – som å stå opp en time hver dag ved skrivebordet eller sørge for å bøye deg ned et par ganger om dagen – stimulerer og aktiverer tarmene og kan hjelpe deg med å unngå forstoppelse.



Prøv å være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag. All trening teller, og litt er bedre enn ingenting.

Kok steinfrie svisker med vann til de er utbløtte, og du har en herlig sviskepuré.



Akutt forstoppelse – hva skal jeg gjøre?

Med akutt forstoppelse menes forstoppelse som oppstår relativt plutselig hos personer som vanligvis ikke har fordøyelsesproblemer. Det kan være fordi man er sengeliggende, eller har tatt nye medisiner der forstoppelse er en kjent bivirkning.

For noen kan ukjente toaletter (f.eks. på ferie) føre til manglende avføringstrang og dermed forstoppelse – man får rett og slett ikke avføring hvis man ikke er hjemme på sitt eget toalett.

Hvis du opplever akutt forstoppelse, er det beste rådet å ta et middel som fremmer avføring. Det finnes også produkter som øker vannmengden i tarminnholdet, men de fungerer ofte ikke godt nok til å lindre akutt forstoppelse.

Du kan imidlertid også prøve et gammelt råd mot forstoppelse – å spise svisker. De fremmer også tarmbevegelsene. Men du må spise en god porsjon – helst før du legger deg. Fordi de fleste har avføringstrang om morgenen, bør de spises ved leggetid om mulig, slik at de virker rett etter at du våkner.



Denne typen avføringsmiddel bør du velge

Et avføringsmiddel hjelper deg med å tømme tarmen hvis du er forstoppet. Men det kan være litt av en jungel å finne ut hvilket produkt du skal kjøpe når du står på apoteket og ser det store utvalget. For hva gjør de ulike typene avføringsmiddel? Hvor lenge bør du ta dem? Når er det i det hele tatt lurt å ta et avføringsmiddel, og kan det gjøre tarmene dine late?

Du finner svar på alle disse spørsmålene her, hvor vi har alliert oss med Klaus Theede, overlege ved Gastroenheten på Hvidovre Hospital. Ifølge overlegen bør du ikke ta unødvendige medisiner, men hvis du trenger avføringsmiddel, bør du ta det – det har få bivirkninger og kan forbedre livskvaliteten din betraktelig.

Begynn her

Klaus Theede og hans kolleger anbefaler at du begynner med et osmotisk virkende avføringsmiddel. Dette er den typen som trekker vann til tarmen for å myke opp avføringen. Denne typen avføringsmiddel har bare noen få bivirkninger – og færre enn de såkalte peristaltikkfremmende.

Et peristaltikkfremmende avføringsmiddel kan også være et godt valg, men du kan få litt vondt i magen, fordi musklene begynner å trekke seg sammen for å få avføringen til å bevege seg. Heldigvis vil du vanligvis bare oppleve denne bivirkningen i begynnelsen av behandlingen.

Klyster er kanskje kjent for deg som har født. Det brukes til å tømme den nedre delen av tarmen før pressefasen. Klyster kan imidlertid også brukes ved forstoppelse hvis det er en propp av

avføring helt nede i endetarmen. Hvis forstoppelsen sitter høyere oppe, vil du ikke ha nytte av klyster.

Legens råd er derfor å starte med et osmotisk virkende avføringsmiddel, da det virker på hele tykktarmen og har svært få bivirkninger.

Hvor raskt virker et avføringsmiddel?

Mange tror at de kan ta et avføringsmiddel, og at den trege magen vil forsvinne nesten umiddelbart. Det



Du kan for eksempel ikke ta to doser Movicol en dag og så konkludere med at det ikke virker hvis det ikke er noe umiddelbart gjennombrudd. Du må gi det 1-2 uker før du kan vurdere om det fungerer.

Klaus Theede, overlege

eneste virkelige hurtigvirkende avføringsmiddelet er klyster, som er en spesiell type avføringsmiddel som bare tømmer den nedre delen av tarmen. Med de andre typene avføringsmidler må du ruste deg med tålmodighet.

Dette kommer som en overraskelse for noen, for på beskrivelsen av avføringsmiddelet kan det stå at virkningen inntreffer etter 6-8 timer. Ifølge Klaus Theede stemmer ikke dette helt. Du kan få en viss lindring, men det tar tid før tarmene er tømt og en ny likevekt er helt etablert. Først etter 1-2 uker kan du forvente at et avføringsmiddel har nådd sin fulle effekt, så du bør også gi det 1-2 uker før du justerer dosen, bytter til et annet produkt eller slutter med det.

Kan tarmen bli avhengig av avføringsmiddel?

Du kan bli avhengig av avføringsmiddel i den forstand at hvis forstoppelsen er kronisk, så har du et vedvarende behov for det. Dette er ikke fordi du har gjort tarmen din avhengig av det, men fordi du har en sykdom. Akkurat som hvis du hadde diabetes og var avhengig av insulin. Det er derfor ikke sant når noen påstår at avføringsmiddel gjør tarmen lat. Det er en myte som Klaus Theede og hans kolleger kjemper daglig for å avlive.

Hjelper avføringsmiddel mot oppblåsthet?

Ja, et avføringsmiddel vil ofte hjelpe, for oppblåst mage er typisk et symptom på forstoppelse. Jo lenger avføringen ligger i tarmen, desto lenger tid har bakteriene til å jobbe med den, og jo mer luft dannes det.

De kvinnelige pasientene Klaus

10-15 %

av oss lider av forstoppelse. Tilstanden er vanligst hos kvinner, men alle kan oppleve forstoppelse – også barn. Både fysisk og psykisk sykdom og bruk av medisiner kan føre til denne svært plagsomme tilstanden.

Theede møter, beskriver ofte at magen er relativt flat om morgenen, men i løpet av dagen begynner den å se mer og mer gravid ut og blir ukomfortabel. Noen av dem tror ikke at de er forstoppet, fordi de faktisk har daglig avføring og ikke opplever alle de typiske symptomene på forstoppelse. De kan lide av det som kalles skjult forstoppelse, der du går på toalettet, men ikke får ut særlig mye avføring om gangen.

Mange med oppblåsthet vil oppleve bedring hvis de følger de samme rådene som ved forstoppelse. ♥



Magnesia (ikke å forveksle med magnesium) er et forholdsvis mildt avføringsmiddel.



Dråper er best ved akutt forstoppelse, mens osmotiske midler er bedre ved kronisk forstoppelse.

Hvilke typer avføringsmiddel finnes?

Det finnes to hovedgrupper av avføringsmidler – de såkalte osmotisk aktive og de peristaltikkfremmende.



Et **OSMOTISK AKTIVT AVFØRINGSMIDDEL** virker ved å øke vanninnholdet i tarmen; når vanninnholdet øker i tykktarmen, blir avføringen mykere, noe som gjør at den passerer lettere.

- **Moxalole** (pulver)
- **Movicol** (pulver)



Et **PERISTALTIKKFREM- MENDE AVFØRINGSMIDDEL** stimulerer muskelsammen- trekninger i tarmen, slik at avføringen beveger seg raskere mot utgangen. Den raskere passasjen gjør også at avføringen ikke rekker å bli like hard.

- **Laxoberal** (dråper og myke kapsler)
- **Toilax** (tabletter)
- **Dulcolax** (tabletter og stikkpiller)

I tillegg til de to hovedgruppene finnes det en tredje type avføringsmiddel som virker mer lokalt, såkalte klyster eller rektalvæsker, som injiseres i endetarmen for å tømme den nedre delen av tykktarmen og endetarmen nesten umiddelbart.



Gjør poteten mer blodsukker-vennlig

- ➔ **Spis den sammen med protein og fett.** Et blandet måltid har mindre innvirkning på blodsukkeret enn å spise bare poteter.
- ➔ **Spis dem kalde.** I en herlig salat eller som potetsnacks.
- ➔ **Begrens mengden.** Ta to i stedet for ti når du tar til deg. Det gir mindre påvirkning på blodsukkernivået.
- ➔ **Spis dem med skallet på.** Det gir også en lavere blodsukkerstigning.

?

Er poteter dårlig for blodsukkeret?

Akalle dem «dårlige» for blodsukkeret gir egentlig ikke mening. Poteter inneholder cirka 17 gram karbohydrater per 100 gram, og poteter har en høy glykemisk indeks. Det betyr at de har en høy evne til å øke blodsukkernivået. Men hvor raskt en matvare får blodsukkeret til å stige, avhenger også av om du spiser den alene eller hva du ellers har på tallerkenen. Du spiser kanskje kjøttboller, saus og salat ved siden av. Og det er da den glykemiske indeksen endrer seg. For ja, poteter kan få blodsukkeret til å stige når de spises alene og i store mengder. Men hvor ofte gjør du egentlig det?

Påvirkningen på blodsukkeret avhenger også av hvilken type potet du velger, og om den er varm eller kald. En bakt potet ligger for eksempel høyt på den glykemiske indeksen, mens en vanlig varm matpotet ligger moderat

og en kald potet ligger relativt lavt. Stivelse absorberes nemlig saktere når poteten er kald.

Når vi er friske, har vi en regulator i form av insulin, som sørger for at blodsukkernivået senkes igjen etter potetene. Hvis du har diabetes eller spiser spesielt for å holde blodsukkeret stabilt, er det en annen sak. Å spise kokte poteter er imidlertid ikke verre enn å spise hvit ris eller pasta. Dessuten har poteten mange andre gode egenskaper som gjør den til et flott tilskudd på menyen. Den har færre kalorier per 100 gram enn ris, pasta og bønner. Den er en relativt god kilde til vitamin C. Den er også billig og lett tilgjengelig i vår del av verden, og den har et lavt klimaavtrykk. ♥

Kilde: Stine Junge Albrechtsen, klinisk ernæringsfysiolog

Alkohol påvirker hjernen på mange måter, men en våt kveld på byen dreper ikke hjernecellene dine.



Dreper alkohol hjernecellene?

NEI

Selv om det kan føles slik når bakrusen slår til. Alkohol skader imidlertid synapsene (forbindelsene mellom hjernecellene), noe som midlertidig svekker deres funksjon. Som et resultat kan hukommelse, koordinasjon og reaksjonstid påvirkes, både under alkoholrusen og dagen etter. På sikt er et for høyt alkoholforbruk svært skadelig for hjernen.



Hvorfor velger jeg alltid samme plass ved spisebordet?

Det gjør du fordi hjernen din elsker rutiner. Det skaper trygghet og sparer mental energi. Vi er vanedyr, og jo færre beslutninger vi må ta, desto lettere føles hverdagen. Det kan også være praktiske eller sosiale grunner til at du parkerer rumpa der du gjør. Kanskje kan du se ut av vinduet fra favoritt-plassen din, kanskje er stolen mykere, eller kanskje sitter det noen andre ved enden av bordet.



Hva forbrenner mest – løp eller styrke?

En løpetur forbrenner mest under selve trenings-økten fordi du får pulsen raskt opp og bruker mye energi. Styrketrening har imidlertid en høyere etterforbrenning og kan etter hvert øke hvileforbrenningen din fordi muskler forbrenner mer enn fett, selv når du slapper av. Men alt teller – gåturer, rengjøring, sykling til jobben – og kan til syvende og sist utgjøre en stor forskjell på hvor mye du forbrenner totalt sett.



Chiafrø

- Kan brukes til mye, men er spesielt gode i chiagrøt og smoothies, der de får lov til å suge til seg mye væske, noe som gjør at de blir større og du føles mettere.
- De er fulle av kostfiber med 5 g per spiseskje, noe som er mer enn for eksempel både linfrø og andre klassikere som solsikkefrø og sesamfrø.
- Chiafrø er en av de beste kildene til protein når det gjelder frø. De har også en del omega-3-fett og inneholder mye kalsium.



Hva er forskjellen?



Linfrø

- De har en mild og litt nøtteaktig smak, noe som gjør dem ideelle til bruk i bakverk, grøt eller smoothies.
- Det er mer av de sunne omega-3-fettsyrene i linfrø enn i chia. Ja, innholdet er til og med høyere enn i en laksefilet, selv om de ikke tas opp like godt som fettsyrene fra fisken.
- Linfrø inneholder de naturlige giftstoffene cyanid og kadmium, noe som betyr at du ikke skal spise dem i store mengder. Spis maksimalt 2 spiseskjeer daglig.



Hva er peilemerker for god trening?

- ➔ En plan som skaper progresjon.
- ➔ At du følger programmet fremfor å ta munnen for full.
- ➔ At du ikke er så støl etterpå at du må avvike fra programmet eller kanskje også har problemer med å bevege deg normalt.

Visste du at ...

... den muskelstølheden du noen ganger opplever 1-3 dager etter intens eller uvant trening, skyldes mikroskopiske rifter i muskelfibrene? Fenomenet er også kjent som DOMS eller forsinket muskelstølheden.

Er **stølheden** et tegn på en effektiv trening?

Nei, det er det ikke. Det finnes ingen bevis for at stølheden er et tegn på god trening. Det er snarere et tegn på at du har gjort noe uvant, eller at du kanskje har trent for hardt og for lenge.

Det betyr ikke at det ikke kan ha vært en god treningsøkt hvis du kjenner en liten stølheden i musklene etterpå, men det å bli støl er definitivt ikke et mål i seg selv. Du kan til og med bli så støl at det ødelegger kvaliteten på de neste treningsøktene dine eller at du ender opp med å gå betydelig færre skritt i dagene etter treningen fordi du er for støl til å orke å gå.

I helt ekstreme tilfeller kan det til og med være direkte farlig å trene for hardt, og det kan føre til alvorlige skader på muskelvevet, også kjent som rabdomyolyse.

Stølheden kan være et tegn på at du trenger å trappe ned intensiteten. Hvis du vil ha fremgang, bør du skaffe deg et godt tilrettelagt program som tilpasser intensiteten og øvelsene til der du er akkurat nå.

Da blir du sterkere, raskere og bedre – ikke støl eller skadet. ♥

Kilde: Henrik Duer, treningsfysiolog

Judasøre

Soppen vokser hovedsakelig på svarthyll.



Vassarve

Urten gror blant annet i grøftekanter og løvskog.



Kan man sanke nå?

JA

Det avhenger selvsagt av hvor du sanker, men selv i den mørkeste vinteren finnes det mange skatter i skogbunnen og i naturen. Plukk spiselige sopper som østerssopp og judasøre. Eller plukk urter og ugress som vassarve og karse. Da har du noe å ha stekepannen, i salatskålen eller som sprø topping på eggeretter.

Louise er et levende bevis på at det går an å gå ned i vekt i overgangsalderen. Hun gikk ned 8,5 kg på 6 uker.



Hvorfor er jeg sliten etter influensa?

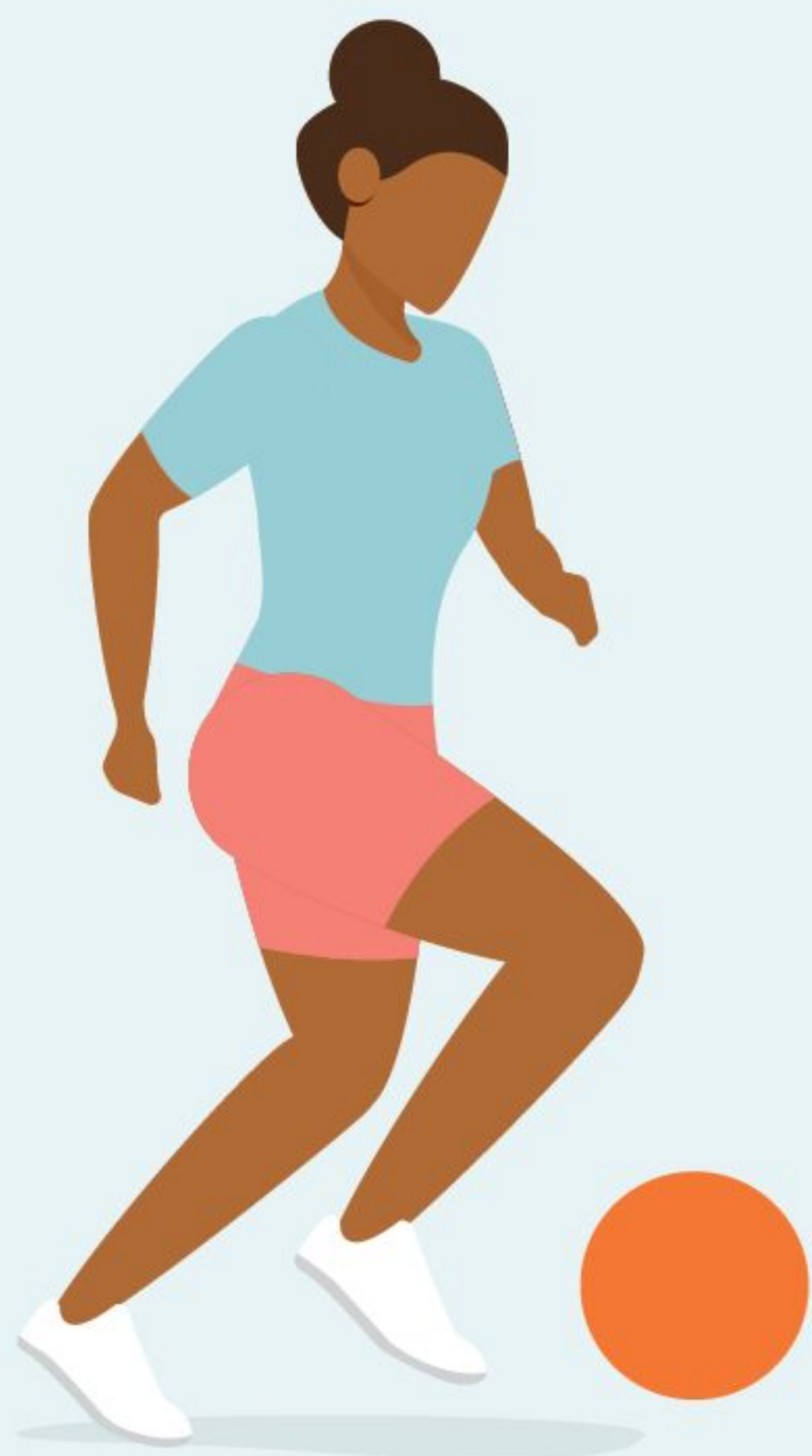
Hele kroppen er under press når du ligger nede med influensa eller en bakteriell infeksjon. I tillegg til at immunforsvaret ditt anstrenses hardt, får du vanligvis i deg mindre mat og dermed næringsstoffer enn vanlig når du er syk. Spis og drikk nok, få så mye søvn du trenger, og ikke overdriv med trening før du er tilbake til ditt normale jeg.

Kan man gå ned i vekt etter overgangsalderen?

Ja, det er selvfølgelig fullt mulig, men det vil være vanskeligere enn i ungdommen og kan kreve en mer målrettet innsats.

Det skyldes at hormonforandringene bremser stoffskiftet og kan øke sultfølelsen, noe som kan føre til vektøkning. Mange opplever at det er særlig rundt magen det blir for mye fett, og at det er vanskeligere å bli kvitt det. Etter overgangsalderen mister du også muskelmasse, noe som betyr lavere forbrenning, så en god strategi er styrketrening – også for å holde deg i bevegelse og aktiv.

Å få nok søvn og prøve å håndtere stress er også noe som bidrar til å holde vekten og appetitten stabil. Du kan la deg inspirere av Louise, som gikk effektivt ned i vekt og fikk bedre søvn, på ifform.nu/vekttap-overgangsalder



3 som løfter humøret

1

Beveg deg

All bevegelse gir energi til kropp og sinn, og løfter energien og humøret. Selv en kort spasertur kan gjøre en forskjell.

2

Vend fokus utover

Hvis du er oppslukt av problemer, kan du gi en annen person, kjæledyret ditt eller en god sak din fulle oppmerksomhet en stund. Det skaper ettertanke og setter livet i perspektiv.

3

Mindre telefontid

Studier viser at konstante nyheter og sosiale medier kan gjøre oss mer triste og misfornøyd med våre egne liv. Legg mobilen i skuffen i noen timer og gi hjernen en pause.

Ashwagandha finnes som te, kapsler, dråper, pulver, shots eller til og med vingummi.



Hva er ashwagandha?

Selv om helsekostbutikker på nettet bugner av kosttilskudd som inneholder roten, **kan ashwagandha være farlig å bruke.**

Ashwagandha er også kjent som vinterkirsebær eller indisk ginseng, men har ingenting med ekte ginseng å gjøre. Den lille busken tilhører nattskyggefamilien og kjennes igjen på de grønne bladene og de rødoransje bærene. Den vokser naturlig i India, Midtøsten og Afrika, så hvis du støter på ashwagandha her i Skandinavia, er det sannsynligvis som et kosttilskudd som lover både bedre søvn og redusert stress eller angst.

Selv om planten har vært brukt i århundrer i tradisjonell indisk ayurvedamedisin og nå selges som et naturlig kosttilskudd, viser en vurdering fra Danmarks Tekniske Universitet (DTU) at det er flere helserisikoer forbundet med inntak av ashwagandha, og ifølge danske myndigheter kan det derfor være direkte farlig å bruke.

Hvorfor er det farlig?

De mest alvorlige bivirkningene av ashwagandha er at det kan påvirke kroppens kjønns hormoner og forplantningsevne. Det kan også påvirke både nervesystemet og skjoldbruskkjertelen, noe som kan gi risiko for leverskader. Ser vi på forskning fra USA, inkluderer andre mulige bivirkninger kvalme og døsighet. Det er derfor myndighetene i flere europeiske land kontrollerer markedsføringen av produkter som inneholder ashwagandha. I EU er det forbudt å reklamere for at ashwagandha kan lindre stress og søvnløshet, selv om dette er en vanlig påstand i alternative helsekretser.

Når ashwagandha kombineres med andre kosttilskudd, kan risikoen for





Forbudt i Danmark

I Danmark er det ulovlig å selge ashwagandha som mat. I Norge selges det av helsekostkjedene, men effekten av det er gjenstand for debatt.

bivirkninger øke, og det kan bli vanskeligere å forstå hva kroppen faktisk reagerer på.

Hva er alternativet?

Hvis du ønsker å leve sunnere, anbefaler danske myndigheter faktisk at du unngår ashwagandha i alle former. De maner heller til at du følger anbefalinger om vitaminer og mineraler som er både trygge og veldokumenterte.

Selv om kosttilskudd er lett tilgjengelig over disk selv i de store butikkjedene, er det ingen garanti for at de er sunne, og kosttilskudd kan påvirke effekten av medisiner du allerede tar. Dette gjelder både ashwagandha og andre kosttilskudd. Stress, angst og søvnløshet håndteres best på mer dokumenterte måter – og helst i samråd med legen din.

Kilde: Henrik Dammand Nielsen, enhetsleder for Kjemi og matvarekvalitet hos den danske Fødevarestyrelsen

Ashwa-hvaforne?

- Navnet ashwagandha stammer fra sanskrit og betyr direkte oversatt «heste-lukt» – et nikk til plantens røtter, som etter sigende skal lukte som en våt hest.
- Noen mener at navnet «ashwa» (hest) også henviser til at man skulle få styrke som en hest av å bruke planten.
- Dens latinske navn er *Withania somnifera*. ♥

Gled deg

Vi ses igjen 29. desember

Vi gjorde det!

Møt Sara, Eva og Maria, som oppnådde ville vekt-tap og fikk større mentalt velvære på kun 6 uker med våre matplaner.

Bli kvitt feriekiloene

Ferier er til for å nytes, og da er det helt naturlig at du legger på deg litt. Men dessverre forsvinner ikke de ekstra kiloene av seg selv når det blir hverdag. I **FORMs matplaner** gjør det enkelt og motiverende å bli kvitt feriekiloene – og bygge opp nye, sunne vaner som varer.



Cecilie anbefaler

“Spinat er en sikker vinner, og grønne pannekaker er blitt en favoritt hjemme hos meg. Lite kalorier og masser av protein og kostfiber – ja takk!



Grønn superhelt: Sunn, enkel og lekker hverdagsmat med spinat.

Test deg selv: Er det ditt indre egodyr eller flokkdyr som styrer dine valg?



Tren deg sterk: Din skreddersydde plan til suksess i senteret

Les også:



Slutt på korsryggsmerter

Ny kunnskap og de beste øvelsene.



Cottage cheese – superpopulært

Slik bruker du proteinbomben.



Alt du skal vite om opioider

Effektiv medisin med en stygg skyggeside.



i FORM

REDAKSJONEN

Sjefredaktør: Cecilie Gormsen

Redaktør: Geir Nøsterud og Jesper U. Larsen

Redaksjonssjef: Irene Brøndum og Tine Piriypol Sandorf

Layoutsjef: Lars Sørensen

I redaksjonen: Inge Eriksen, Iben Munk Mortensen, Karen Vedel 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 firmabetegnelse 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

ANNONSEALG

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 – 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 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

BONNIER
Publications International



Printed matter
3041 0876



AIRTOX TECH XCELERATED

AIRTOX®
AIRT

100g LIGHTER



Airtox setter nye standarder for verne sko. 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


AIRTOX®