

+ Kjenn symptomene: Dette skal du vite om lavt stoffskifte

Nr. 12  
2025

2545  
iFOK

3

TYPER  
HÅND-  
ARBEID  
SOM GIR  
DEG RO

TEST: HAR DU  
KONTROLL PÅ  
MIDJEMÅLET?

NYBEGYNNER-PROGRAM

Alt om  
gresskar

Se hvordan du  
bruker høstens  
smarte frukter

# Tren hele kroppen

På kun 30 minutter får du  
brukt alle treningssenterets  
mest effektive styrkemaskiner

Vi elsker  
kål!

Derfor er kål det  
sunneste du kan  
spise

+  
lekre  
oppskrifter

+  
Slik trener du  
deg til et bedre  
immunforsvar

HELSE/TRENING

12/2025 · LØSSALGSPRIS: KR 99,95

BC | 605 | 012



7 023061 006050 58012





#### NYHET!

Vi er stolte av våre nye jakker –  
feminine, funksjonelle og allsidige.

- Vanntette og vindtette
- Smarte refleksdetaljer og lommer
- Feminin justerbar midje

Like fine på tur i ruskevær som  
til jobb og teater.  
Én jakke – uendelige anledninger.

Hold kamera ditt over QR-koden  
så kommer du rett til butikken



Lule The Wide  
Jacket  
3100 kr



Lule Maxi  
sweater  
999 kr



Eir Arctic  
Jacket  
2900 kr



Vega Urban  
jacket  
2900 kr



Glow Cardigan  
849 kr



Lule RAW jeans  
1200 kr



## Lekre og smarte høstnyheter



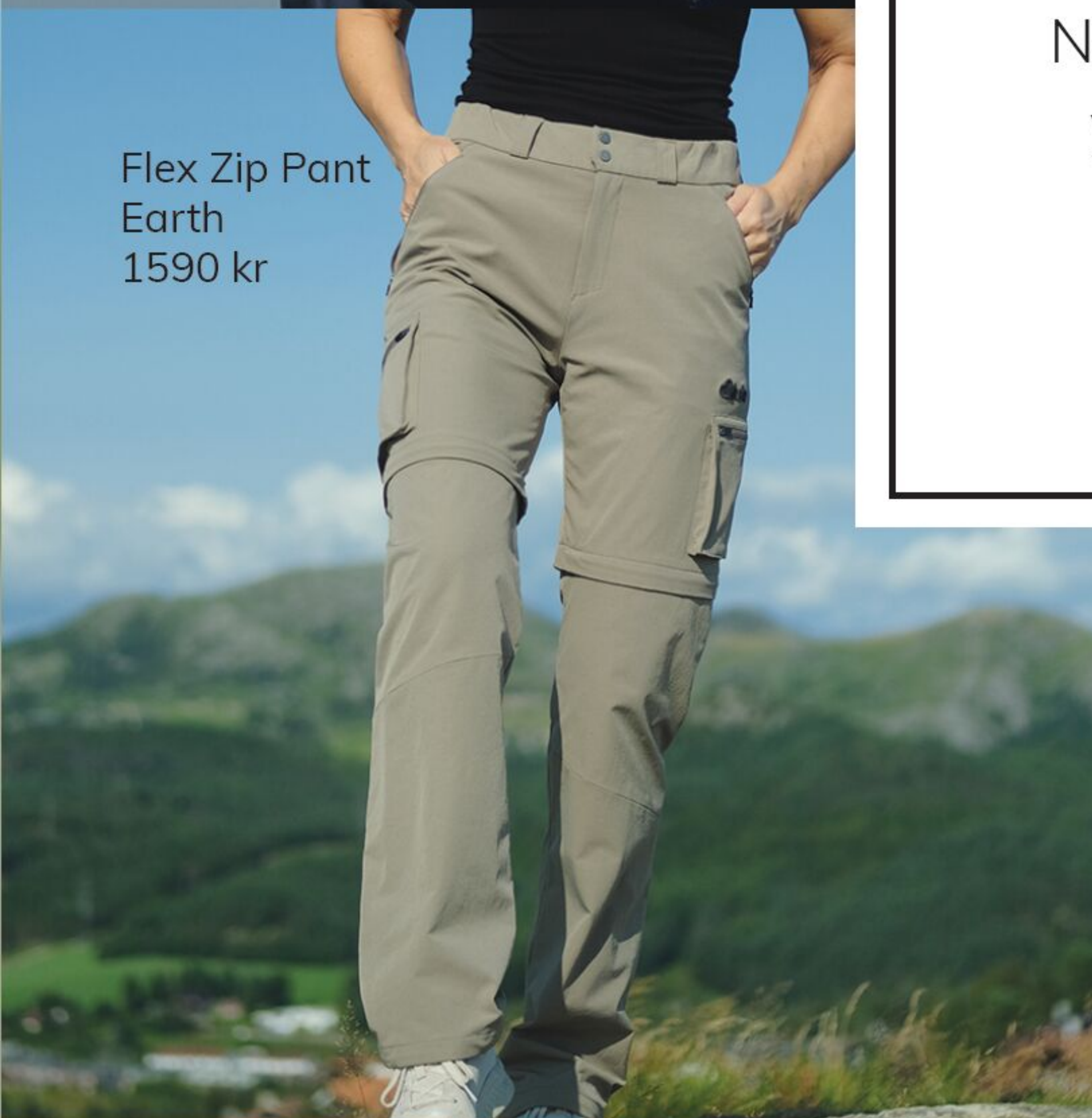
Heart of Lule fortsetter å vokse, og mange tusen kvinner kler seg nå i sporty og fleksible fritids- og treningsklær fra det norske merket.

Nå utvides kolleksjonen med lekre og praktiske ytterjakker, turbukser, jeans, vesker og mer.

Besøk nettbutikken her:

[www.lule.no](http://www.lule.no)

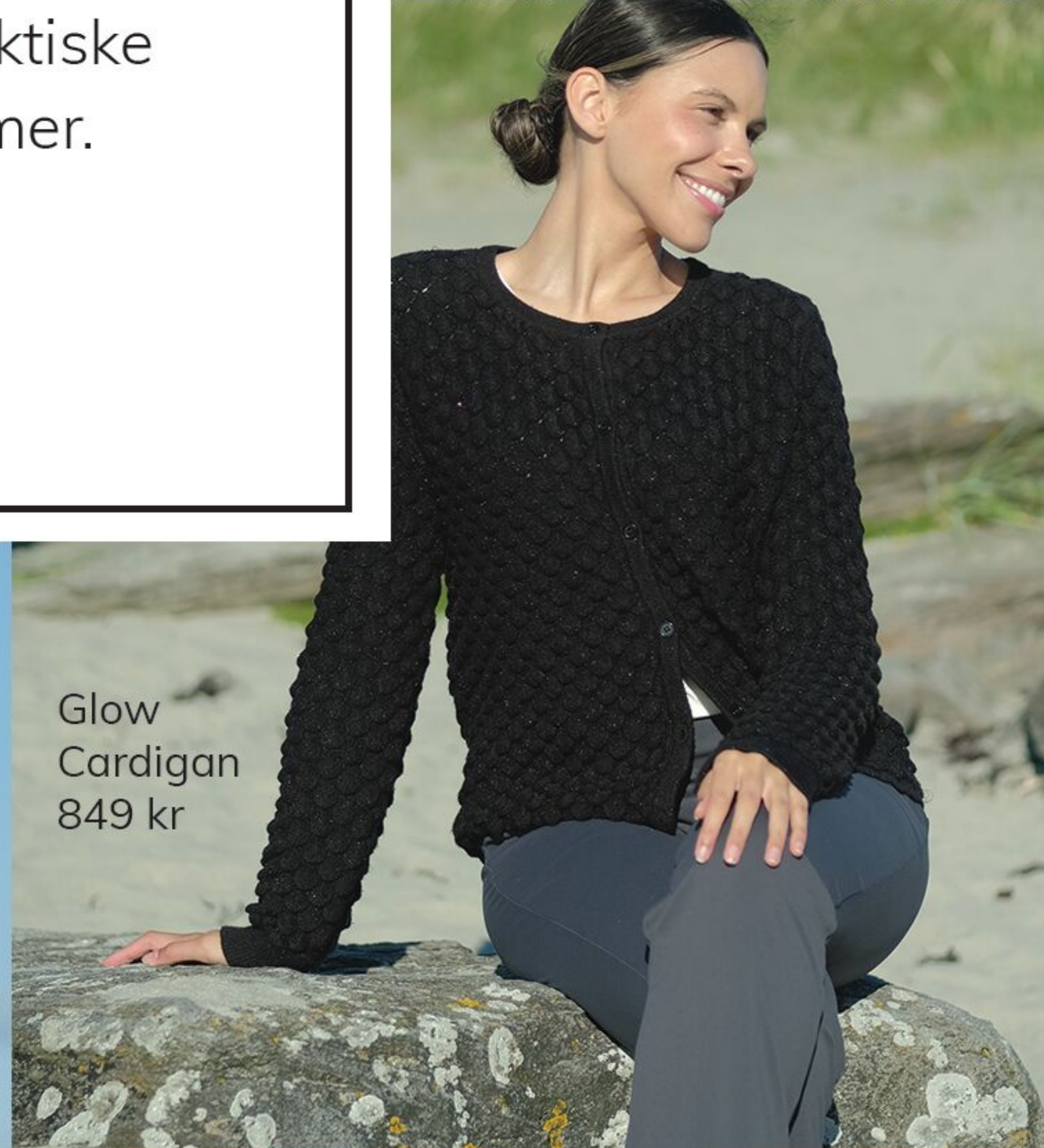
Flex Zip Pant  
Earth  
1590 kr



Lule Hybrid  
Shopper  
699 kr



Glow  
Cardigan  
849 kr



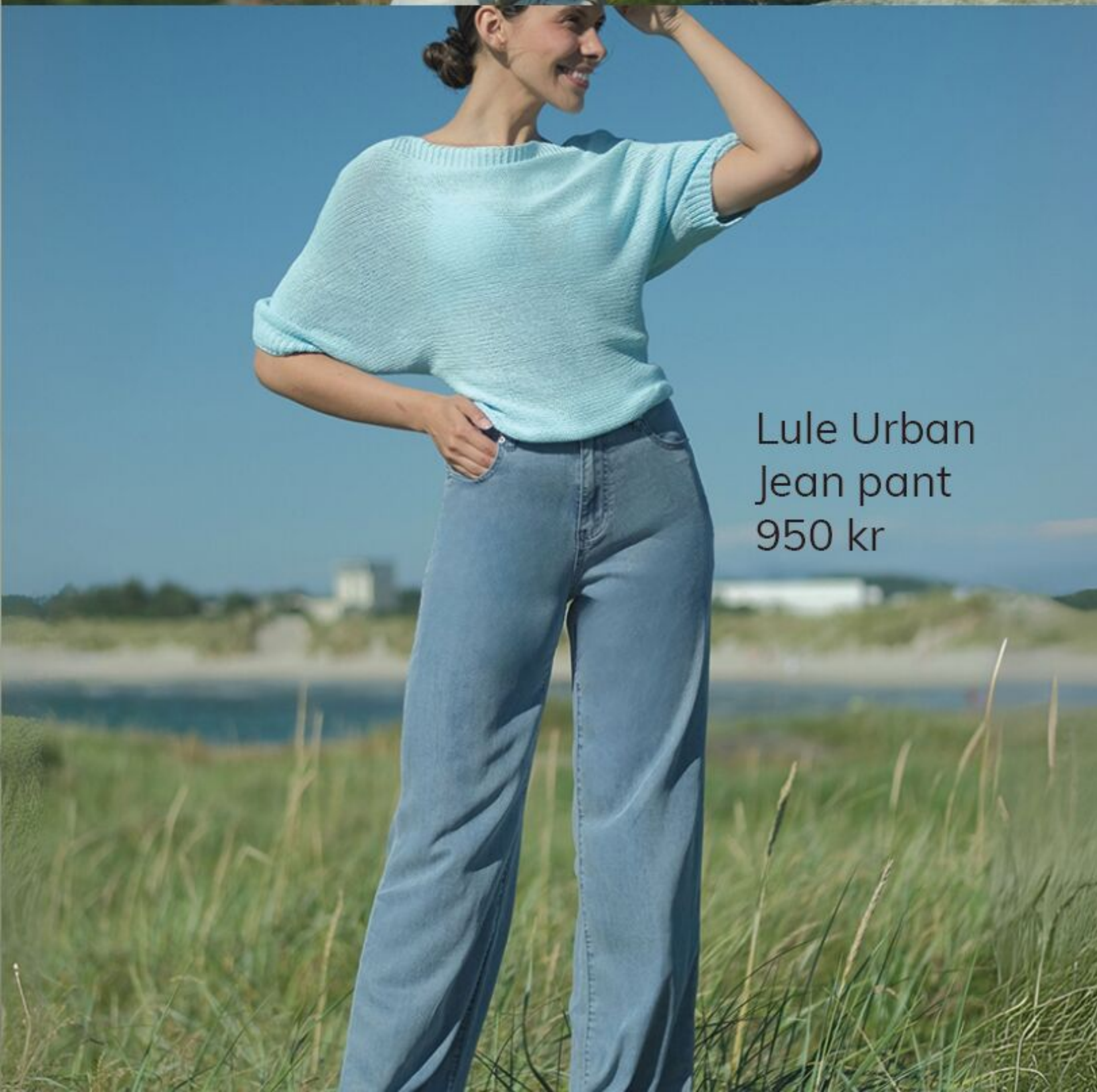
Lule stretch  
Jean pant  
899 kr



Flex Zip Pant  
Black  
1590 kr



Lule Urban  
Jean pant  
950 kr





# Innhold

iFORM / nr. 12 – 2025



Forsidefoto: Thomas Dahl

5 Velkommen

6 Akkurat nå

18 **Komplett treningsguide: Oppvarming, helkroppsstyrkeprogram og uttøyning**

26 Pølse rundt magen eller bred over baken? Så viktig er fordelingen av fett

30 Spiser du kål daglig? Så sunt er det

36 Slik kjenner du igjen symptomene på lavt stoffskifte

42 Gå berserk med gresskar og få velsmakende vitaminer

46 Derfor virker håndarbeid beroligende på hjernen

50 **Tren immunforsvaret ditt sterkere på både kort og lang sikt**

54 **Hverdagsoppskrifter med høstens sunneste grønnsak**

60 Spør

66 Gled deg til neste utgave



Våre fire suverene oppskrifter gjør det lett som en lek å få spist nok kål

## 26

Går du ofte på vekten? Les om hvorfor du heller bør måle midjen



## 50

Så mye og på denne måten skal du trene for å styrke immunforsvaret





## De farlige maskinene

**J**eg husker godt første gang jeg gikk inn i et treningssenter. Det er mange år siden nå, men jeg kan fortsatt lett kjenne igjen følelsen – nemlig frykten for de store og ukjente maskinene.

Møtet med treningssenterets maskiner kan være overveldende. Disse store monstermaskinene som du ikke vet hvordan du verken skal bruke eller justere. Og samtidig beveger alle andre seg rundt med letthet – noe som bare forsterker din egen usikkerhet. Tenk om du gjør alt feil – og enda verre: Hva om noen legger merke til det?

Kjenner du også igjen følelsen? Eller vil du bare vite nøyaktig hvilke maskiner som er mest effektive? Da er vår guide til maskinene på treningssenteret på side 18 noe for deg. Her går vi gjennom de sju mest effektive maskinene som trener hele kroppen. Du får også et program som du kan ta med deg på treningssenteret for å gjøre møtet med maskinene både enklere og litt mer overkommelig. Min erfaring er at det bare er én måte å komme i gang på – og det er ved å gjøre det. Og jo flere ganger du gjør det, desto lettere, hyggeligere og morsommere blir det. God trening!

**Cecilie Gormsen**, sjefredaktør



## iFORMs mantraer



### Grønne valg er gode valg

Det er mange gode grunner til å spise kål. Les selv på side 30, der du også kan sammenligne de ulike kålsortene med hverandre.



### Det skal være lett å leve sunt

Midjemålet ditt kan fortelle deg om du kanskje har for mye av det farlige fett rundt livet. Så finn frem målebåndet og les mer på side 26.



### All mosjon monner

Tren mindre, og bli raskere. Det høres nesten for godt ut til å være sant. Men det er faktisk konklusjonen i en ny studie. Les mer på side 14.



### Det er også god helse å ha det godt

Visste du at håndarbeid kan redusere stress, angst og bekymring? På side 46 kan du lese mer og se hvilke typer håndarbeid du kan sette i gang med.



Ny  
forskning

## Kunstige søtningsmidler gjør deg mer sulten

Selv om **sukkerfrie produkter lover færre kalorier**, kan de faktisk øke sulten og få deg til å spise mer.

**S**alget av lettprodukter blomstrer. Hittil har søtningsmidler ofte blitt kritisert for at de kanskje/kanskje ikke gir risiko for kreft. Det har imidlertid vært konsensus om at de ikke får deg til å gå opp i vekt. I hvert fall inntil nå. For det har en ny studie publisert i det anerkjente tidsskriftet Nature Metabolism, muligens motbevist. Forskerne fant nemlig ut at kunstige søtningsmidler kan gjøre deg mer sulten.

Når deltakerne drakk noe med sukker i, var det økt aktivitet i det området i hjernen som kontrollerer sult og metthetsfølelse. Samtidig utsondret kroppen hormoner fra tarmen som ga dem en metthetsfølelse. Når deltakerne drakk drikken med det kunstige søtningsmiddelet sukralose, reagerte hjernen deres på samme måte som med sukker – MEN kroppen frigjorde ingen metthetshormoner fra tarmen.

– Når metthetshormonene ikke frigjøres, får ikke hjernen et signal om at den er mett, og da blir den forvirret, og det gjør at du opplever sult, forklarer Per Bendix Jeppesen, professor ved Aarhus Universitet og forsker på kunstige søtstoffer.

### Sukker gjør deg mett

Du lurer altså hjernen til å tro at den får sukker



### Gjelder det alle søtningsmidler?

Studien så spesielt på sukralose, men Jeppesen mener det samme vil gjelde for andre kunstige søtningsmidler – for eksempel aspartam. Han forteller at det naturlige søtningsmiddelet stevia er et bedre alternativ enn kunstige søtningsmidler som aspartam og sukralose.

– men du lurer ikke kroppen. Det betyr at metthetshormonene leptin og GLP-1 ikke blir sendt fra tarmen til hjernen. Du får altså ikke den metthetsfølelsen som for eksempel en sukkersøtet brus ville gitt deg – tvert imot gjør sukralose deg mer sulten. Ifølge Per Bendix Jeppesen kan dette være en av grunnene til at folk som bruker søtningsmidler ikke går ned i vekt:

– Vi ser i studier der folk må spise sukkerfrie produkter, at de ikke går ned i vekt. Dette kan skyldes at de føler seg sultne og kanskje spiser mer enn de ville ha gjort hvis de ikke tok kunstige søtningsmidler.

Studien viste at overvektige personer er mer sensitive for kunstige søtningsmidler enn normalvektige. Det betyr at de føler seg mer sultne enn normalvektige når de inntar kunstige søtningsmidler.

– Det er vanskelig å si hvor mye sukkerfri brus som er greit å drikke, sier Per Bendix Jeppesen. Han anbefaler imidlertid å begrense sukkerfri brus til maks to ganger i uken, og hvis man ikke er overvektig, men ønsker å gå ned i vekt, er hans anbefaling å droppe sukkerfrie produkter helt.

Han anbefaler likevel personer med diabetes eller type 2-diabetes å holde seg til sukkerfrie produkter fremfor produkter med tilsatt sukker. ♥





## Om studien

Forskerne studerte 75 personer delt inn i gruppene normalvektige, overvektige og fete. De fikk vekselvis vanlig vann, en drikk med søtningsmiddelet sukralose og en drikk med sukker. Forskerne utførte hjerneskanninger, blodprøver og vurderte personenes sultfølelse før og etter drikkene.



iFORMs favorittstrekk for **knærne**

## Krigger 2



### Utgangsposisjon:

Fjellstilling, tadasana: Stå med hoftebred avstand mellom føttene eller med stortærne sammen og hælene litt fra hverandre.

### Bevegelse:

- 1 La hendene møtes foran brystet i namastestilling.
- Pust inn, og gå et langt skritt tilbake med høyre fot når du puster ut.
- Vri høyre fot slik at tærne peker litt ut til siden.
- Før høyre hofte bakover, slik at den kommer på linje med den venstre. Vend overkroppen mot høyre.
- 2 Pust inn, og strekk ut armene til vannrett posisjon mens du puster ut.
- 3 Dreii hodet til venstre.
- Pust inn, og bøy venstre kne når du puster ut.
- Trekk halebeinet inn under deg, og stå støtt.
- Pust dypt og rolig, og hold stillingen mens du puster 10 ganger inn og ut.
- Pust inn, og strekk venstre bein mens du puster ut.
- Senk armene, og gå frem med høyre fot, slik at den er ved siden av den venstre.
- Ta en liten pause, og gjenta øvelsen til motsatt side.



Styrker musklene i knærne og strekker hele beinet, inkludert kneet og ankelen.



### Gjør det lettere:

Du kan holde armene ned langs kroppen hvis det føles hardt for skuldrene.



# Aktivferie

**elite**  
TRAVEL

Hva med å utforske verden på en litt annen måte, i selskap med andre og med norsk reiseleder? Våre aktive gruppeturer er den perfekte kombinasjonen av kultur, natur og opplevelser, skapt for deg som ønsker å oppleve mer enn bare turistattraksjonene.



## VANDRING VED GARDASJØEN

Bli med på en uforglemmelig gruppetur til vakre Gardasjøen. Med Riva del Garda eller Torbole som vårt utgangspunkt, skal vi utforske området til fots på lette vandring. Området er omgitt av fjell, krystallklart vann og pittoreske landsbyer som vi vil få oppleve på nært hold. Denne turen kombinerer fantastisk natur med forholdsvis lette vandring og rikelig med tid til å oppleve lokal kultur og gastronomi.

**2026 23.04, 07.06 og 13.09**

**6 dager**

**kr 14 990**



## VANDRING VED LAGO MAGGIORE

Bli med på en smakfull gruppetur til to av Nord-Italias mest sjarmende områder – Lago Maggiore og Valpolicella. Vandringsen starter ved Lago Maggiore, hvor vi utforsker området til fots. Etter noen innholdsrike dager fortsetter vi til vinregionen Valpolicella – kjent for sitt vakre kulturlandskap, utsøkte viner og nærheten til Gardasjøen. Her venter nye naturopplevelser, lokale smaker og kulturelle innslag i autentiske omgivelser.

**2026 03.05 og 04.10**

**8 dager**

**kr 21 590**



## VANDRING I CINQUE TERRE

Bli med på vandring i Cinque Terre! Opplev det dramatiske kystlandskapet som slynger seg mellom noen av Cinque Terres fem fargerike landsbyer, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza og Monterosso. I tillegg til Cinque Terre vil vi vandre til ikoniske Portofino og være med på pestokurs i Sestri Levante. Bli med på en gruppetur til Italia og opplev høydepunkter langs den liguriske kysten.

**2026 18.04 og 25.09**

**6 dager**

**kr 14 990**

*Alle prisene gjelder pr. person i delt dobbeltrom og inkluderer flyreise, mange måltider og norsk reiseleder.*

**Meld deg på vårt nyhetsbrev og følg oss på Facebook**

**T: 24 09 09 09**

**E: POST@ELITETRAVEL.NO**



*Les mer her:*

**ELITETRAVEL.NO/AKTIV-FERIE**





Pærer, i likhet med bananer og epler, kan fremskynde modningen av andre frukter, som avokado, hvis du legger dem ved siden av hverandre.

I sesong

## Pære

Det finnes tusenvis av forskjellige pæresorter, og dyrking skal ha skjedd allerede 3000 år før Kristus. **Den er rik på C- og B-vitaminer og kalium,** som er bra for blodsirkulasjonen. Bruk den som rå snacks, i paier og kaker, som syltetøy og ikke minst i salater.

### 3 gode sorter

#### Clara Frijs

Mellomstor pære med en litt lubben form som kan plantes opp til klimasone H3. Smaken er søt, mild og frisk, og konsistensen er relativt sprø – en ypperlig snackpære. Den høstes vanligvis fra slutten av august og inn i oktober.

#### Grev Moltke

En pære som tilrås plantet opp til klimasone H4. Frukten er nærmest formet som et stort egg og er særlig god til sylting og kaker. Den er moden fra starten av september og frem til november.



#### Conference

Avlang og matt grønn med karakteristiske brune skjolder. Dyrkes opp til klimasone H4. Smaken er søt og krydret. Fungerer godt i desserter og på farten. Kan plukkes i oktober og november.



BEST  
SELGERFÅ EN  
DYPERE SØVN  
- FØL DEG MER  
*uthvilt*

## En bedre søvnkvalitet - helt naturlig!

Søvn er nøkkelen til overskudd, energi og godt humør. Når vi sover dårlig, merker vi det på fokuset, kroppen og livsgleden.

Vår **Magnesium Glysinat** er laget av en svært biotilgjengelig form for magnesium som kroppen lett tar opp – og som samtidig er skånsom mot magen. Allerede har den hjulpet tusenvis av nordmenn til en bedre nattesøvn, og blitt vår absolutte bestselger.

HØYT  
opptakMILD  
MOT  
magenUTEN  
antiklumpe  
middelREN &  
effektiv

Les alle tilbakemeldinger og bestill her –  
opplev forskjellen alle snakker om selv!

MAGNESIUM  
GLYSINAT

Svært lettopptakelig form for magnesium som demper stress, indre uro og balanserer hormoner

VITAMIN  
B6 + SINK

Sammen med vitamin B6 og sink gir denne kombinasjonen en synergistisk effekt som fremmer opptak og virkning

ØKOLOGISKE  
HAMPFØ

Hampfrø er naturlig rike på essensielle fettsyrer som forsterker magnesiumets beroligende effekt.

**Vi er her for deg. Kontakt oss for mer informasjon eller bestilling:**

+47 78 44 20 00



AARJAHEALTH.NO



AARJA@AARJAHEALTH.NO





## 5 råd: Få bukt med kløe nedentil

Kløe er alltid en ubuden gjest, men det er **spesielt uvelkomment i skjeden**. Ifølge en gynekolog kan ubehaget imidlertid forebygges i mange tilfeller.

**D**u kommer ikke gjennom et helt eller halvt kvinneliv uten å oppleve kløe og svie i og rundt skjeden, for det er ganske vanlig. Nesten alle kvinner får for eksempel soppinfeksjon i skjeden, som forårsaker disse symptomene minst én gang i livet, og 15 % av kvinnene får det faktisk mer enn fire ganger. Heldigvis kan vaginal kløe nesten alltid behandles (og bør som regel behandles), men i noen tilfeller kan du faktisk forebygge at det oppstår i det hele tatt. Her er gynekolog Christine Feldings beste, enkle råd for å unngå kløe, svie og irritasjon i underlivet.

### 1 Unngå truseinnlegg

Mange av oss putter det lille absorberende innlegget i trusen hver morgen – for sikkerhets skyld. Ifølge Christine Felding er det ofte unødvendig, og truseinnlegg kan faktisk være årsaken til kløe. Hvis du ikke kan klare deg uten truseinnlegg, bør du kjøpe noen uten parfyme, klor og impregnering.

### 2 Ta en pille mot sopp

Penicillin-behandlinger er en vanlig årsak til sopp i skjeden – og det klør. Antibiotika dreper også de gode bakteriene i skjeden som ellers holder soppveksten nede. Hvis du har tendens til sopp i skjeden og trenger antibiotika, kan legen din skrive ut soppdrepende medisiner for å forhindre at du utvikler sopp.



### 3 Fyll på med melkesyrebakterier

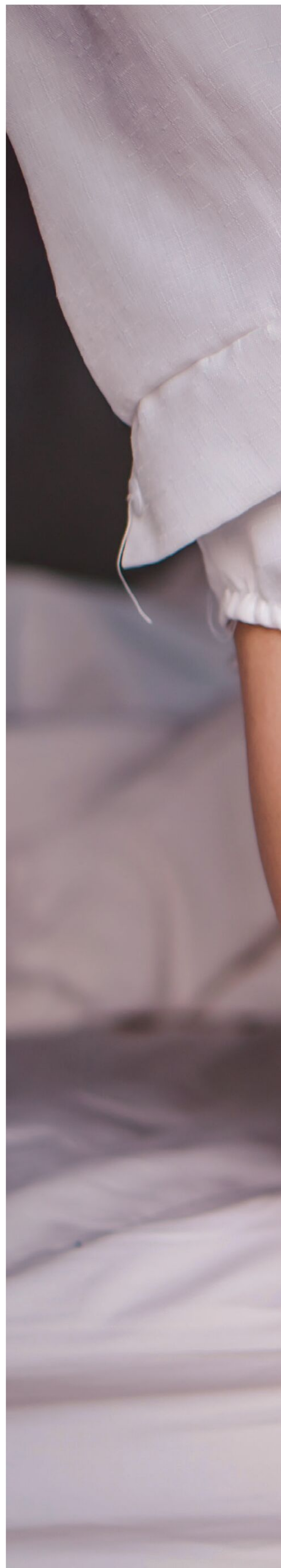
Melkesyrebakterier finnes naturlig i skjeden – de holder sykdomsfremkallende bakterier og sopp i sjakk. Hvis du er i risikozonen for å få sopp (for eksempel fordi du må ta penicillin) eller hvis du føler at det bygger seg opp en ubalanse, kan du kjøpe ulike produkter med melkesyrebakterier over disk.

### 4 Hold deg til bomullstruser

Du forbinder kanskje bomullstruser med noe bestemor brukte, men de har flere fordeler. For det første tåler de å bli vasket i relativt høye temperaturer, slik at bakterier ikke kan overleve. I tillegg lar de huden puste, noe som reduserer risikoen for kløe og irritasjon i underlivet.

### 5 Unngå parfymert såpe

Det normale miljøet i skjeden er «surt». Melkesyrebakteriene tar seg av det, men såpe – spesielt parfymert – kan lett ødelegge det. Det beste du kan gjøre for å ta vare på underlivet ditt, er faktisk å gjøre så lite som mulig.







### **Ikke alle tilfeller kan forebygges**

Det finnes årsaker til vaginal kløe som ikke kan forebygges. For eksempel kan du ikke hindre tapet av østrogen, noe som betyr at du sannsynligvis vil oppleve tørrhet, kløe og svie i skjeden i overgangsalderen.

Kløe og svie i skjeden er like ubehagelig som det er vanlig. Heldigvis kan du gjøre noe med det.





## Tren mindre ... og bli raskere

Lurer du på hvorfor du ikke blir raskere selv om du legger inn flere timer med joggeskoene eller sykkelen? **En ny studie viser at du må trene kortere tid** med denne treningsrutinen hvis du vil bli raskere.

**D**u tror kanskje at du må trene mer og lenger for å bli raskere og prestere bedre. Men det trenger du faktisk ikke. Du trenger bare å trene på en bestemt måte: Nærmere bestemt med korte, men intense intervaller.

En studie fra Institutt for Idrett og Ernæring ved Københavns Universitet viser at dette også gjelder hvis du allerede er i ekstremt god form.

Kort, men intens intervalltrening med mye fart kan gjøre deg betydelig raskere. Du trenger derfor ikke å bruke mange timer på trening for å prestere bedre – snarere tvert imot. Det er for så vidt ingen nyhet at intervalltrening er bra, hvis du raskt ønsker å øke kondisjonen din. Det nye i denne studien er at du kan forbedre prestasjonen din betydelig med bare seks intervaller, hvis du ønsker å bli raskere. Det er altså ingen fordel å løpe mer enn seks sprinter hvis målet ditt er å bli hurtigere.

– Derfor bør trenere og utøvere sterkt vurdere om denne typen trening bør implementeres i treningsprogrammene, enten det er mosjonisten som ønsker å forbedre sin 5 km-tid eller utøvere som forbereder seg til et stort mesterskap som OL eller VM, sier leder av studien, professor Jens Bangsbo, i en pressemelding. ♥

### Dette handlet studien om

Forskerne studerte en gruppe topptriente syklister. De erstattet 30 prosent av den normale treningen med to økter med høyintensiv intervalltrening per uke. Syklistene gjennomførte enten seks eller tolv intervaller, der de sprintet i 30 sekunder med tre minutters pause mellom. Etter seks uker hadde de blitt raskere, prestert bedre og opprettholdt utholdenheten – til tross for at de trente 30 prosent mindre enn vanlig. Overraskende nok var forbedringen like stor ved 6 sprinter som ved 12.



## Lekre løpetights

Et par gode tights som er varme, holder seg på plass, er behagelige å ha på og puster, **er gull verdt når du snører på deg løpeskoene.** Spesielt når høstværet begynner å vise sine bitende tenner.



Vår favoritt

◀ Disse er laget av et svetteavvisende materiale som bidrar til å holde deg tørr og komfortabel under trening. De har god støtte og bevegelsesfrihet, noe som gjør dem ideelle for både løping og andre aktive idretter.

**Exercere**  
Ultra Neaty Tights,  
**903 kr.**



⬆ Den høye midjen og de flate sømmene gir deg optimal komfort under bevegelse. Stoffet er både elastisk og svetteavvisende og passer perfekt til både løping og annen trening.

**Hummel**  
Pulse High Waist Tights, **500 kr.**



⬆ Tights med en praktisk sidelomme og høy midje med snøring som holder dem på plass under hele løpeturen. Stoffet er mykt og svetteabsorberende.

**Asics**  
Asics Core Tights,  
**550 kr.**



⬆ For deg som liker å trene hele året – også når det er kaldt. Den praktiske, varme tightsen har børstet innside, og med reflekser på lårene kan du føle deg trygg i trafikken.

**Röhnisch**  
Thermal Tights,  
**799 kr.**



⬆ Myk og elastisk tights i polyester, med en 7/8-lengde som er litt kortere enn vanlige tights.

**Craft**  
Collective 7/8 Tights, **700 kr.**



⬆ Tights for både korte og lange løpeturer. Det svetteavvisende Aeroready-stoffet holder deg tørr, mens den høye midjen sørger for en behagelig passform.

**Adidas**  
Optime 3-stripes Tights, **749 kr.**



En meditasjons-  
øvelse kan hjelpe mot  
angst. Finn en rekke  
guidede meditasjo-  
ner på [iform.nu/  
meditasjon-for-  
nybegynnere](https://iform.nu/meditasjon-for-nybegynnere).



## Slik demper du angst på 1, 5 eller 10 minutter

Hvis du opplever angst eller alvorlig uro midt i en travel hverdag, kan du **prøve disse enkle metodene** for å dempe symptomene på få minutter.

**H**jertebank, tetthet i brystet og svette som bryter ut. Et angst-anfall er alltid ubeleilig, enten du er midt i jobben, på middagsbesøk eller sitter i trafikken. Men du kan fjerne eller redusere angstsymptomer ved hjelp av enkle teknikker.

– Rådene kan du bruke her og nå. De fungerer best hvis du normalt er i rimelig balanse, men bare blir utfordret i en periode av større arbeidspress, stadig syke barn og så videre, sier Helle Hermansen, psykolog med stress og angst som spesialfelt.

Hvis du har mer alvorlig angst, for eksempel etter en voldsom hendelse eller en lengre periode med arbeidspress eller sykdom, kan rådene være et nyttig supplement.

– I disse tilfellene kan rådene også brukes, men de kan være mindre effektive. Hvis angsten er tilbakevendende, bør du supplere med psykologisk behandling, råder psykologen. ♥

## Finn lindring på 1, 5 eller 10 minutter

**1  
min.**

### Pust med magen

Sett deg på et behagelig underlag, slapp av i skuldrene, legg en hånd på brystet og en på magen og trekk pusten dypt. Pust ut og gjenta.

### Forestill deg ditt yndlingssted

Lukk øynene og se for deg et sted du er veldig glad i – enten det finnes i virkeligheten eller ikke. Dette vil rette oppmerksomheten din mot noe hyggelig, noe som kan bidra til å bringe nervesystemet ditt tilbake til en tilstand av hvile.

**5  
min.**

### Lytt til avslappingsøvelser

Meditasjon og mindfulness-øvelser kan hjelpe oss til å slappe helt av. Prøv en kroppsskanning, enkle pusteøvelser eller bare lytt til avslappende lyder før du legger deg for kvelden.

### Kom deg i bevegelse

En kropp i angst eller stress kan føles som et kraftverk av oppdemmet energi. Bruk fem minutter på å gå en tur, danse, tøye, trene eller riste på kroppen. Alt dette frigjør energi.

**10  
min.**

### Ring til en venn

Mange prøver å skjule angsten sin. Prøv i stedet å ta kontakt med noen som står deg nær, som kan snakke deg gjennom de vanskelige følelsene. Du kan også prøve å få tankene ut av hodet ved å skrive dem ned på papir.

### Slå av telefonen

Dette rådet kan være spesielt nyttig hvis indre uro og angst utløses av ting du ser og sammenligner deg med på sosiale medier. Legg telefonen langt vekk og sitt med tankene og følelsene dine en stund uten digital påvirkning.



# LIFELINE CARE®

Lifeline Care Menopause hjelper deg med å  
lindre overgangsplager - så du kan føle deg  
som deg selv igjen



Les mer på [www.lifelinecare.no](http://www.lifelinecare.no)  
Kjøpes eksklusivt på Farmasiet og Apotera



Kom i  
gang

# Bli fit for fight i trenings- senteret

Vi har satt sammen et nybegynnervennlig program med sju av de beste maskinene i treningssenteret. **Hopp i treningsklærne og gjør deg klar for en effektiv treningsøkt for hele kroppen.**

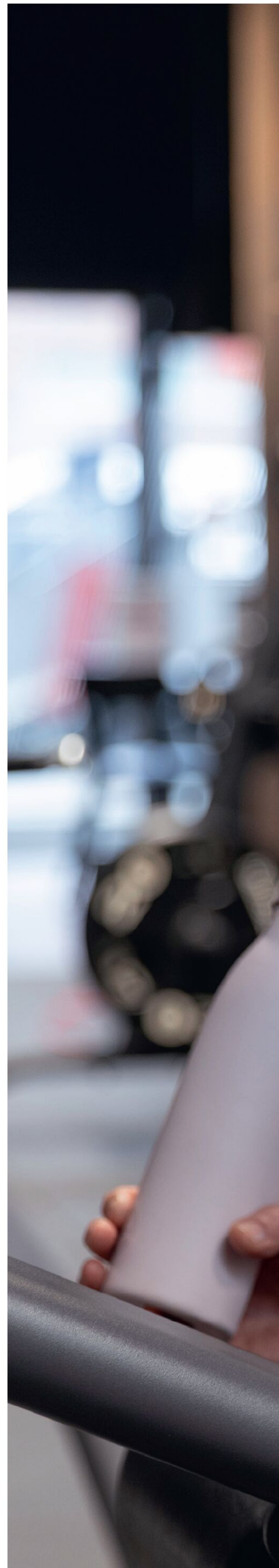
## Du får hele pakken

➤ **7 øvelser**  
på nøye  
utvalgte og  
supereffektive  
maskiner for  
styrketrening

➤ **Et hel-  
kroppspro-  
gram** du kan  
gjennomføre  
på 30-40  
minutter

➤ **Forslag**  
til oppvar-  
ming og  
avsluttende  
tøyeøvelser

➤ **Veiledning**  
om hvor mye  
vekt du skal  
trene med









**D**e er store og klumpete, og de kan se både skumle og kompliserte ut. Men det er de slett ikke. Tvert imot er styrketreningsmaskiner ofte ganske intuitive og enkle å bruke, og det er mange fordeler med å trene med maskiner. Det er lettere å gjøre øvelsene riktig, du minimerer risikoen for skader og du kan trene tungt på en trygg måte.

Her får du et program som trener hele kroppen på bare sju maskiner, og vi guider deg hele veien.

Programmet passer både for deg som er ny innen styrketrening og for deg som er erfaren.

### Enkelt, tungt og trygt

Det er flere fordeler ved å trene styrke med maskiner fremfor frie vekter.

En av de største fordelene er at du minimerer risikoen for å gjøre en øvelse feil fordi maskinen dikterer bevegelsen. Dette er spesielt et pluss hvis du er ny innen styrketrening, fordi det også reduserer risikoen for skader.

Hvis du er mer erfaren, er maskiner også et godt alternativ – med dem kan du utfordre deg selv og trene med mange kilo. Du kan gjøre det samme med frie vekter, men med maskiner kan du typisk løfte mer fordi bevegelsen er kontrollert og du ikke trenger å bekymre deg for at noe tungt skal falle ned på deg.

Maskiner har med andre ord mange fordeler, men det har frivektstrening også. Det beste er å gjøre begge deler.

### 7 nøyte utvalgte øvelser

Hvis du har blitt inspirert til å ta fatt på maskinene, får du her personlig trener Rikke Holm-Nielsens forslag til et effektivt helkroppsprogram.

Du trenger ikke å velge øvelser og sette sammen et program. Det er ready to go – uansett om du er nybegynner eller erfaren.



## Slik trener du – og med så mye vekt

Vi anbefaler at du gjør tre sett av hver øvelse. Hvert sett inneholder 10 repetisjoner – etter de 10 repetisjonene tar du en pause på ett minutt før du går videre til neste sett.

Gjør øvelsene i den rekkefølgen som er beskrevet. Da starter du med de store muskelgruppene og avslutter med de små.

Du trenger ikke å ta lengre pauser mellom de ulike øvelsene enn det tar å gå fra den ene maskinen til den andre.

Vekten skal være så tung at du blir utfordret. Den siste repetisjonen skal føles hardere enn den første, og du skal maksimalt kunne ta 12. Har du flere repetisjoner «på lager», trener du for lett. Vi anbefaler at du øker vekten hver 2.-4. uke, avhengig av hvor ofte du trener.

Øk belastningen gradvis for å bli sterkere. Vi anbefaler å øke vekten hver 2.-4. uke.

## Ikke to maskiner er like

Når du kommer inn i ditt lokale treningssenter, kan maskinene se helt annerledes ut enn de i programmene vi viser deg her. Det er derfor vanskelig å gi deg helt spesifikke instruksjoner om hvordan du stiller inn maskinen.

Du må alltid stille inn vekten, men utover det er det store forskjeller fra maskin til maskin på hva du kan justere. Det kan være setehøyde, ryggstøtte og så videre. Se nærmere på maskinen du står foran, og spør eventuelt personalet på treningssenteret om hjelp.



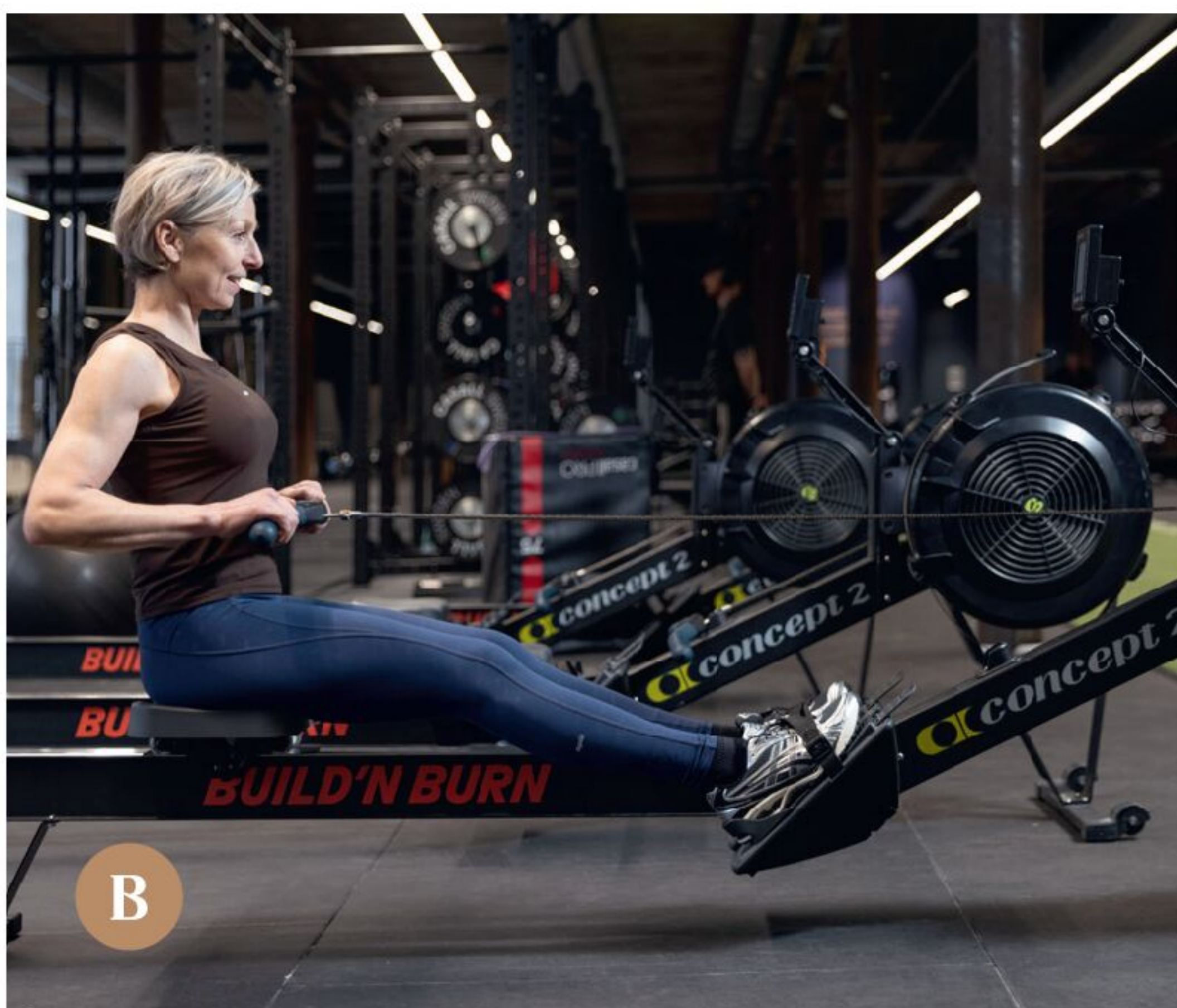
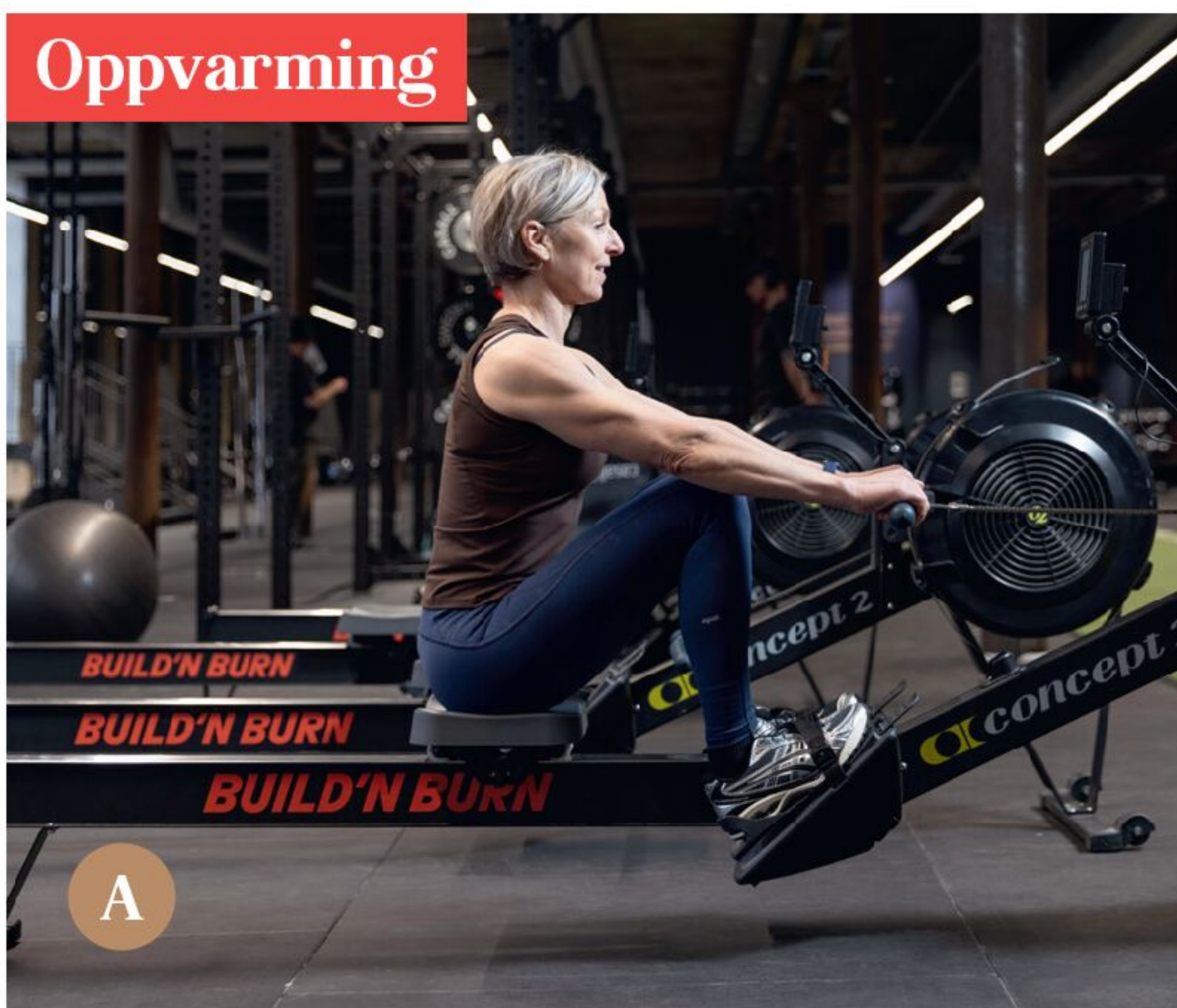
# Ditt program

Styrk kroppen trygt og kontrollert, og oppnå synlige resultater.

## Tips

Vær bevisst på muskelen du bruker mens du utfører øvelsene. Da får du bedre muskelaktivering og får mer ut av treningen.

### Oppvarming



## Roing

Begynn med 5-7 minutter på romaskinen, der du trener armer, skuldre, rygg og bein. Da er du oppvarmet og klar til å trene.

- A** ➡ Sett deg på setet og fest føttene. Slå på maskinen på displayet, ta tak i håndtaket med strake armer, rett ryggen og senk skuldrene.
- B** ➡ Trekk nå håndtaket opp til underkanten av brystet, samtidig som du skyver fra med føttene slik at du glir bakover. Før håndtaket og kroppen fremover igjen.

### Tips

Plasseringen av føttene på platen avgjør hvilke muskler du trener. Hvis du plasserer føttene høyt på platen, trener du hovedsakelig lår og setemuskulatur – hvis du flytter dem nedover, trener du hovedsakelig forsiden av lårene. Ved å øke avstanden mellom føttene utfordrer du innsiden av lårene.

### Øvelse 1



## Beinpress

Øvelsen trener både forsiden og baksiden av lårene og setemuskulene. Den er enkel, og maskinen er lett å bruke – også for nybegynnere. Er du erfaren, kan du bruke den til tung trening.

- A** ➡ Sett deg i maskinen etter at du har satt den opp. Plasser føttene på platen med hoftebreddes avstand. Knærne skal peke i retning av de midterste tærne.
- B** ➡ Trykk nå gjennom fotsålene og hælene, og strekk beina helt ut.  
➡ Bøy beina igjen for å komme tilbake til utgangsposisjonen.

Gjør 10 repetisjoner. Ta deretter en pause på 1 minutt før neste sett. Du bør gjøre 3 sett totalt.





## Øvelse 2



## Hofteskyv

Øvelsen retter seg spesielt mot den store setemuskelen, men også de andre store musklene på baksiden av kroppen.

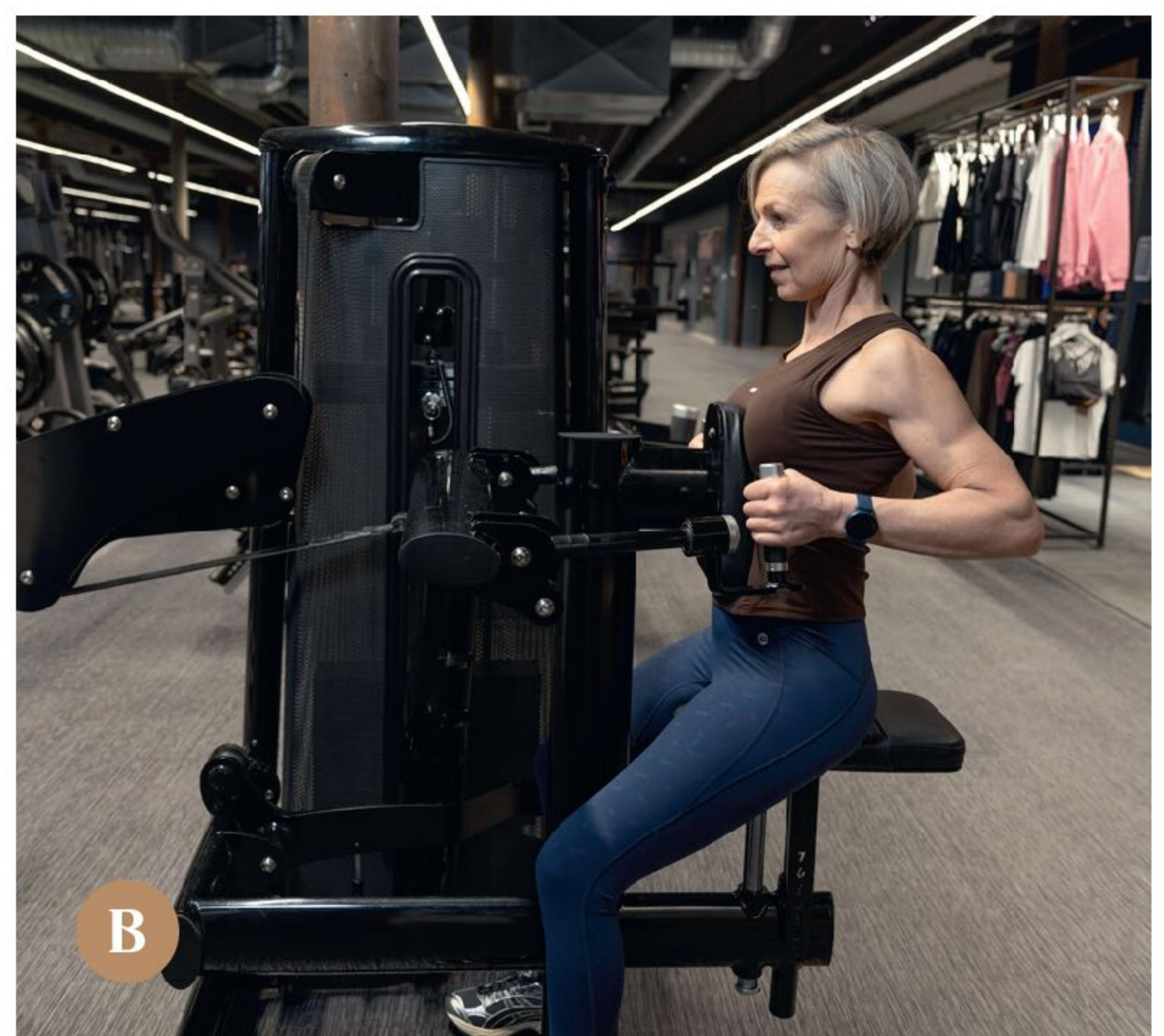
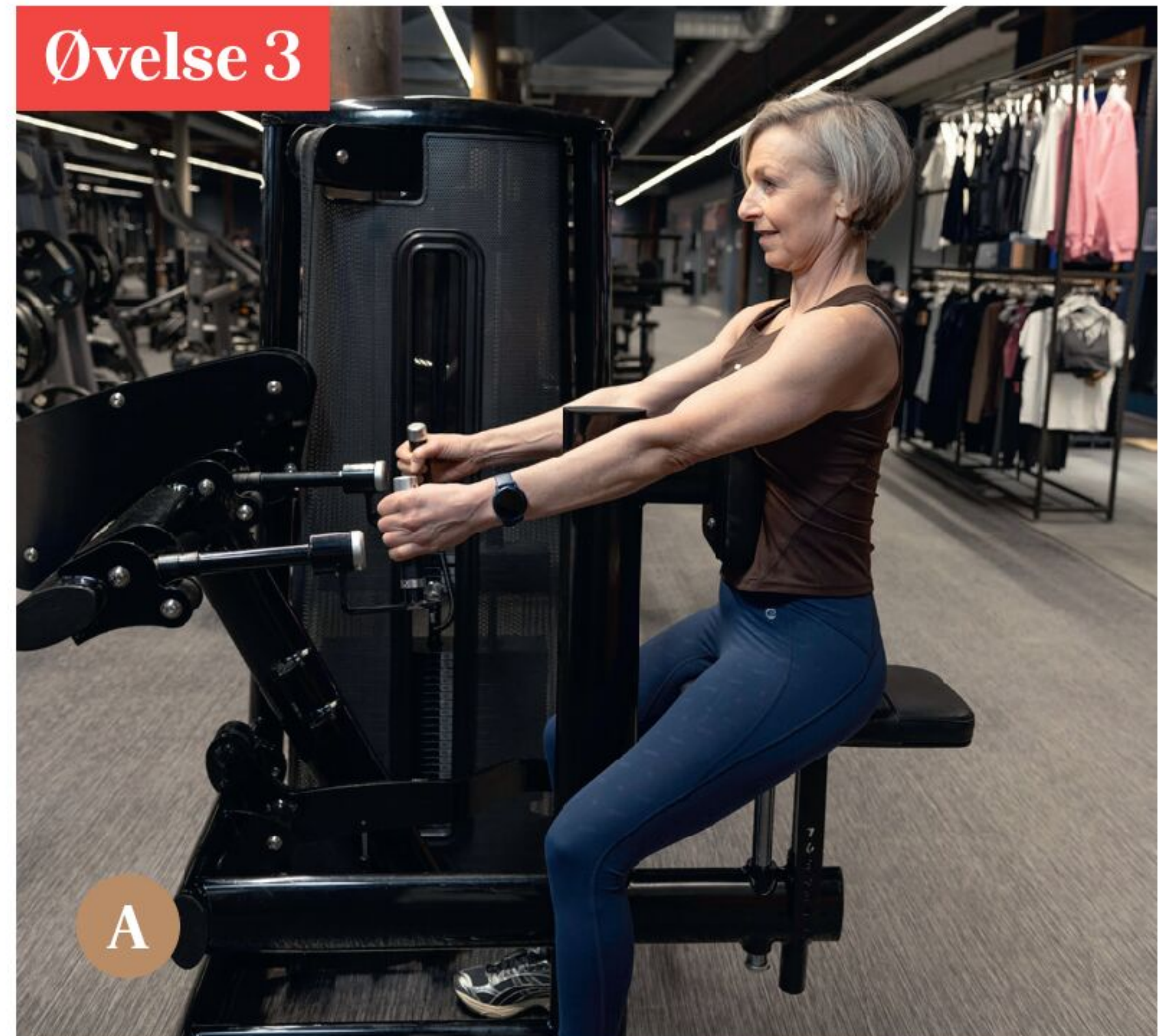
- A** ➔ Sett deg på setet etter at du har justert maskinen. Lukk selen rundt hoftene og plasser føttene på platen i hoftebreddes avstand.
- B** ➔ Vipp bekkenet litt bakover, skyv fra med hælene og løft baken ca. 15 cm opp slik at ryggen er i flukt med ryggstøtten.
- C** ➔ Herfra bruker du setemusklene til å løfte deg slik at kroppen blir en rett linje fra skulder til kne.  
➔ Hold stillingen i noen sekunder før du kontrollert senker deg ned igjen til utgangsposisjonen (ca. 15 cm over setet).

Gjør 10 repetisjoner. Ta deretter en pause på 1 minutt før du starter neste sett. Du bør gjøre 3 sett totalt.

## Tips

Husk å holde ryggen rett. Hvis du holder armene nær kroppen, trener du hovedsakelig den brede ryggmuskelen og biceps – hvis du beveger armene bort fra kroppen, er det øvre del av ryggen som får mest igjen for innsatsen.

## Øvelse 3



## Sittende roing

Øvelsen styrker først og fremst ryggen, men aktiverer også skuldre og biceps. Du er i en ganske «låst» posisjon, slik at du treffer de riktige musklene og ikke belaster korsryggen.

- A** ➔ Sett deg på setet etter at du har justert maskinen. Du bør sitte i en høyde som gjør at føttene hviler flatt på gulvet. Flytt deg helt forover slik at brystet lener seg mot puten.  
➔ Rett ut ryggen, løft brystet og ta tak i håndtakene.
- B** ➔ Trekk nå håndtakene helt ned til magen. Hold posisjonen i noen sekunder før du fører håndtakene tilbake.

Gjør 10 repetisjoner. Ta deretter en pause på 1 minutt før du starter neste sett. Du bør gjøre 3 sett totalt.



#### Øvelse 4



## Skulderpress

Sterke skuldre er avgjørende for å kunne løfte alt fra barn til tunge flyttekasser. Og du styrker dem spesielt når du gjør vertikale press – det vil si når du presser noe tungt over hodet, som i denne øvelsen.

- A** ➤ Etter at du har justert maskinen, setter du deg på setet med ryggen mot ryggstøtten. Føttene skal hvile flatt på gulvet. Ta tak i håndtakene, senk skuldrene og rett ut ryggen.
- B** ➤ Press nå armene opp mot taket. Hold stillingen i noen sekunder før du sakte senker armene ned igjen.

Gjør 10 repetisjoner. Ta deretter en pause på 1 minutt før du starter neste sett. Du bør gjøre 3 sett totalt.

#### Øvelse 5



### Tips

Du kan også gjøre øvelsen med vektstang, manualer, strikk eller en annen maskin. Kabelmaskinen er imidlertid enkel å sette opp, og bevegelsen opp og ned er enkel.

## Bicepscurl i kabel

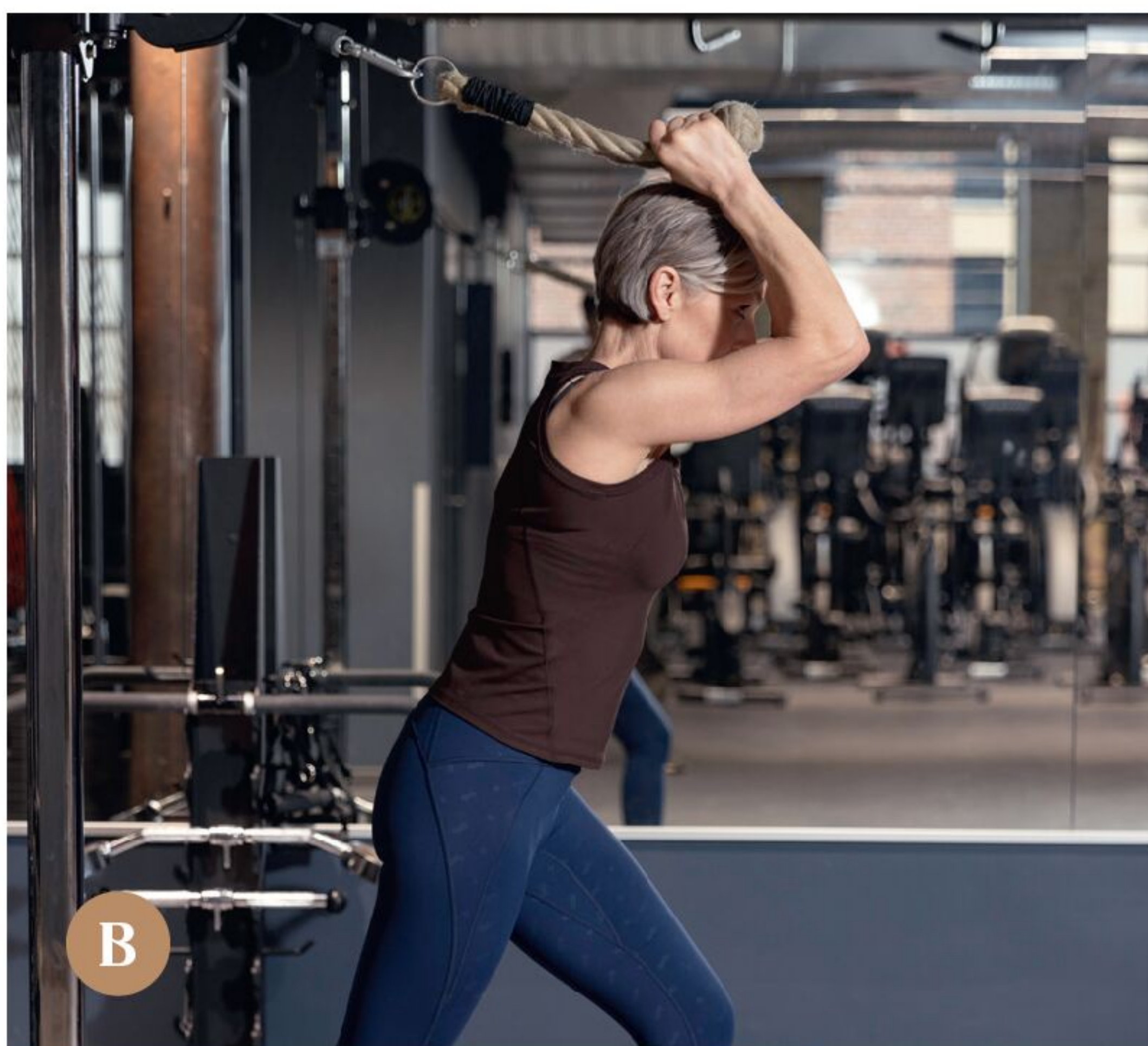
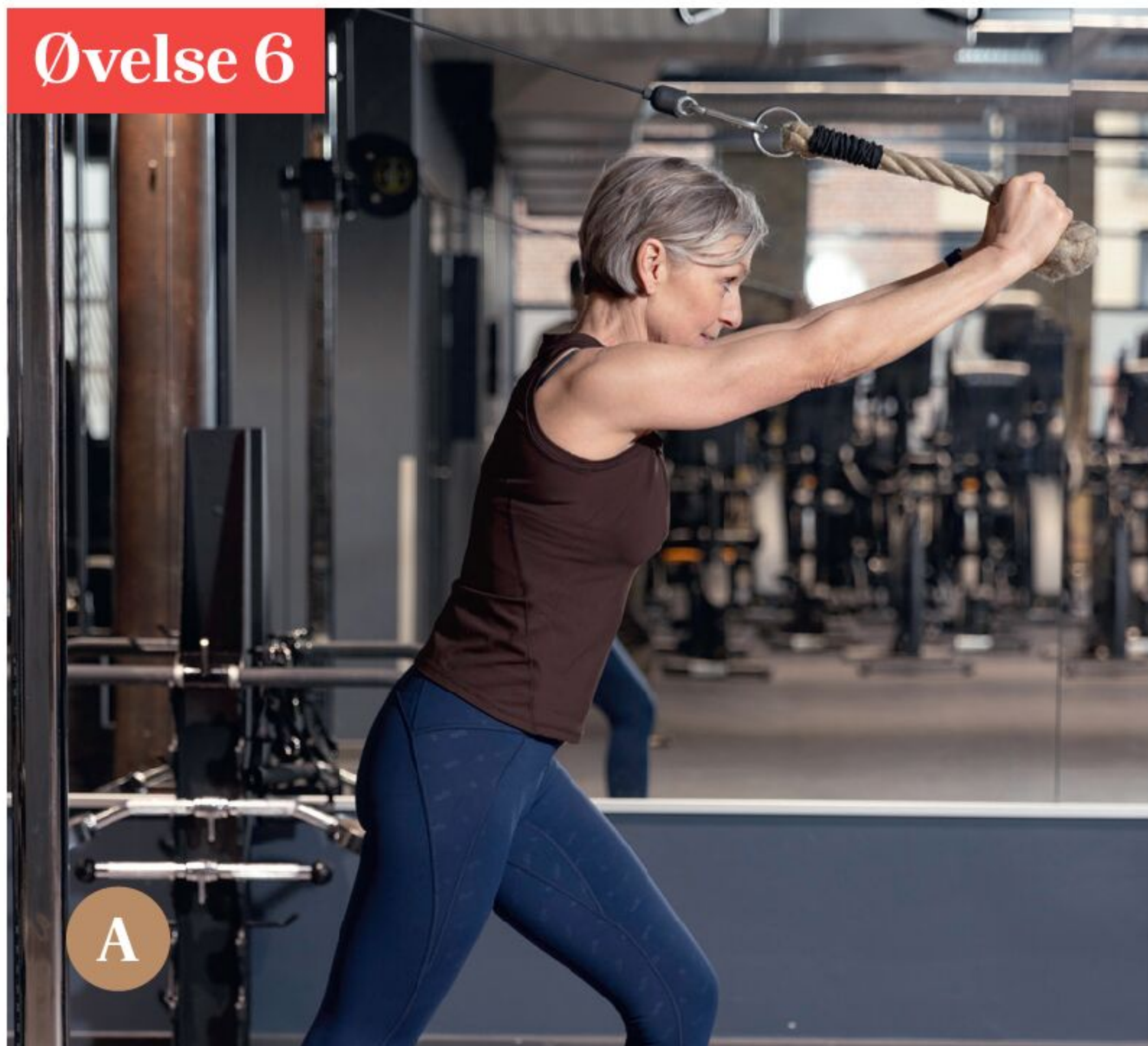
Styrk biceps (musklene på forsiden av overarmene), skuldre, bryst og rygg med denne klassiske øvelsen i kabelmaskinen.

- A** ➤ Kjør kabelen til den laveste innstillingen, og fest en kort stang til karabinkroken.
  - Stå vendt mot kabelen og ta tak i stangen med et underhåndsgrep.
  - Hold armene strukket ned langs kroppen. Rett ryggen, senk skuldrene, løft brystet og bøy knærne litt.
- B** ➤ Bøy albue og løft stangen så langt opp du kan uten at albue beveger seg forover.
  - Hold spenningen i armene når du senker stangen igjen. Hold resten av kroppen i ro.

Gjør 10 repetisjoner. Ta deretter 1 minuts pause før du starter på neste sett. Du bør gjøre 3 sett totalt. ➔



## Øvelse 6



# Triceps- utstrekking i kabel

Du kan trene baksiden av overarmene på flere vis – denne øvelsen er effektiv fordi du får en god spenning i musklene når albueene er foran hodet.

- A** ➔ Fest et tau i karabinkroken.
- ➔ Stå med ryggen mot kabelen. Den ene foten skal være nær maskinen, den andre et stort skritt foran. Len overkroppen litt fremover.
- ➔ Før armene over hodet og ta tak i tauet med begge hender. Albueene skal være løftet og peke fremover, mens hendene er bak hodet. Hold albueene nær hodet slik at du kan se dem i øyekroken.
- B** ➔ Press hendene fremover over hodet slik at armene strekkes og du kjenner at triceps jobber.
- ➔ Før hendene tilbake igjen.

Gjør 10 repetisjoner. Ta deretter en pause på 1 minutt før du starter neste sett. Du bør gjøre 3 sett totalt.

## Øvelse 7



### Tips

Når du gjør øvelsen, trener du deg opp til å spenne mage-musklene. Dette gjør det lettere for deg å aktivere spenningen i andre mageøvelser.

# Mage crunch

Øvelsen styrker magen og ligner en klassisk sit-up. Med maskinen kan du imidlertid trene tyngre, og du minimerer risikoen for feil teknikk.

- A** ➔ Sett deg på setet etter at du har satt opp maskinen. Før beina under rullen slik at de er stramme, strekk armene opp og grip håndtakene.
- ➔ Forbered deg på bevegelsen ved å trekke ribbeina og hoftebeina mot hverandre, slik at magen føles kort og stram og du har en svak kurve i korsryggen.
- B** ➔ Trekk nå beina og brystet mot hverandre samtidig som du opprettholder spenningen i magen.
- ➔ Løft deg opp igjen.

Gjør 10 repetisjoner. Ta deretter en pause på 1 minutt før du starter neste sett. Du bør gjøre 3 sett totalt.

## Bli klokere på maskinene

Dykk mer ned i de enkelte maskinene på [iform.nu/styrkemaskiner](https://iform.nu/styrkemaskiner)



# Avsluttende tøyeøvelser

**Rund av programmet med de fire tøyeøvelsene nedenfor,** som både får musklene til å slappe av og fungerer som en god mental avslutning på treningsøkten. Finn et rolig sted og rull ut en matte.



## 1 Tøy ut forsiden av låret

- Legg deg ned på en matte og hvil på venstre side. Bøy venstre arm slik at hånden kommer opp og holder hodet. Hold venstre bein rett på matten.
- Prøv nå å gjøre fronten så lang som mulig, og bøy høyre bein slik at høyre fot kommer så langt opp mot rumpa som mulig. Ta tak i høyre fot med høyre hånd og press foten lenger inn mot rumpa til du kjenner et strekk på forsiden av låret.
- Hold strekket i 20-30 sekunder og bytt deretter side.



## 2 Tøy ut setemuskelen

- Legg deg på ryggen på en matte. Bøy og løft høyre bein til låret peker rett opp mot taket.
- Løft venstre bein og før venstre fot opp til høyre kne. Ta tak i baksiden av høyre lår med begge hender og trekk beina mot deg til du kjenner en god strekk.
- Hold stillingen i 20-30 sekunder og bytt deretter side.



## 3 Tøy ut ryggen din

- Sitt på en matte med bøyde ben. Ta tak på baksiden av beina med begge hender like rundt knærne.
- Strekk armene mens du lener deg bakover og gjør ryggen bred. La ryggen runde seg litt og se litt nedover.
- Hold stillingen i 20-30 sekunder.

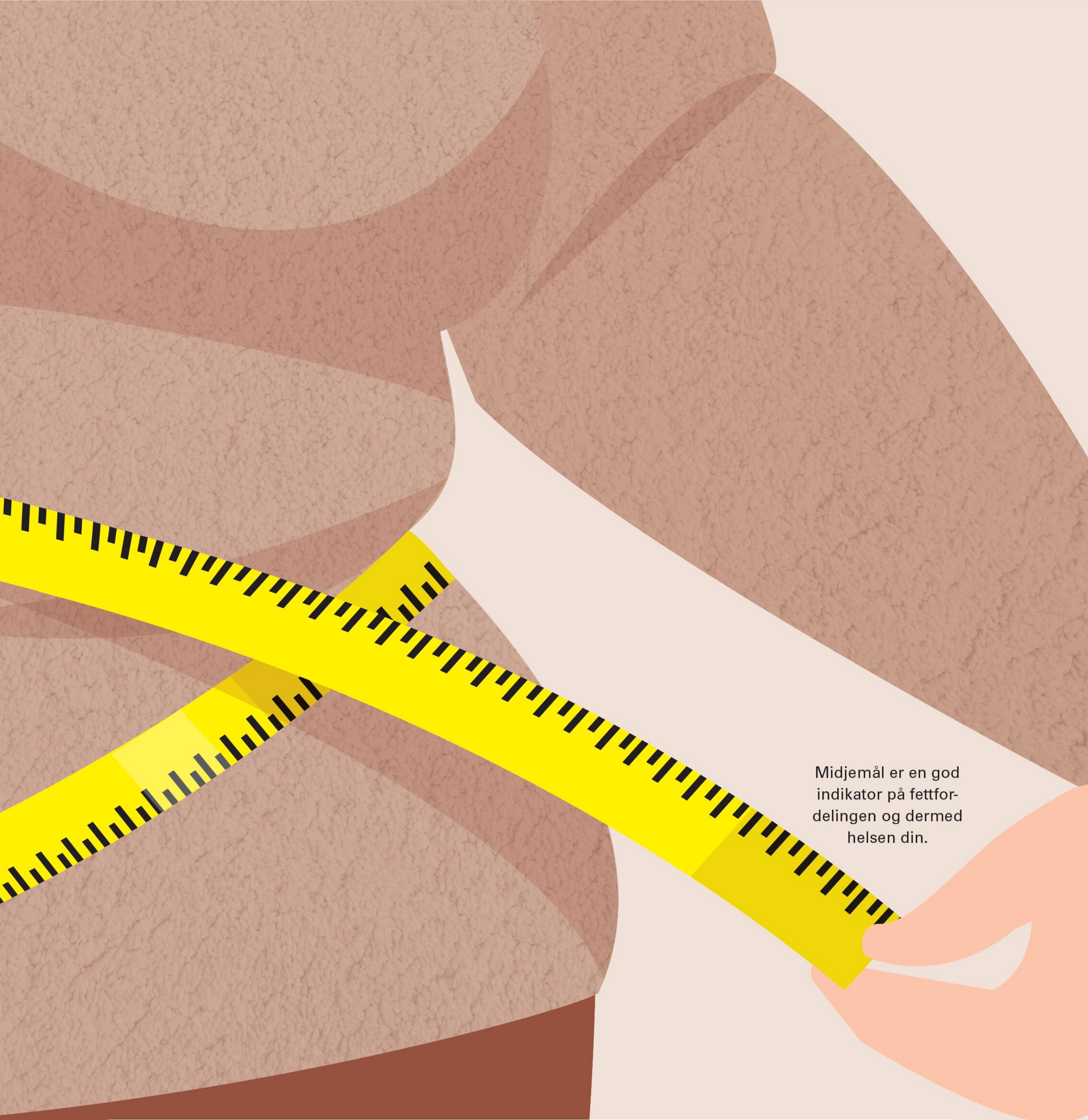
Åpne brystet for en bedre holdning og færre spenninger.



## 4 Tøy ut skuldrene og fronten

- Sitt på en matte med bøyde bein. Rett deg opp, skyv brystet fremover og se opp.
- Plasser hendene bak deg, med håndflatene på matten. Fingrene skal peke bort fra kroppen slik at du åpner fronten.
- Hold stillingen i 20-30 sekunder. ♥





Midjemål er en god indikator på fettfordelingen og dermed helsen din.

# Midjemål for kvinner og menn



| Midjemål    | Vekt          | Risiko for fedmerelaterte sykdommer |
|-------------|---------------|-------------------------------------|
| Under 80 cm | Normal        | Lav risiko                          |
| 80-88 cm    | Lett overvekt | Lett økt risiko                     |
| Over 88 cm  | Overvekt      | Stor risiko                         |



| Midjemål    | Vekt          | Risiko for fedmerelaterte sykdommer |
|-------------|---------------|-------------------------------------|
| Under 94 cm | Normal        | Lav risiko                          |
| 94-102 cm   | Lett overvekt | Lett økt risiko                     |
| Over 102 cm | Overvekt      | Stor risiko                         |



# Farlig *eller* bra

# fett

**Finn frem målebåndet:** Midjemål kan fortelle deg om du har for mye fett rundt livet. For mye midjefett kan føre til en rekke livsstilssykdommer.

**S**elv om badevekten din viser at du er normalvektig, kan du likevel ha for mye av det farlige fett på kroppen. Kroppsvekten avslører ikke hele sannheten om hvor mye fett du har på kroppen, eller hvor det sitter – og det spiller absolutt en rolle. Det er for eksempel usunt å ha for mye fett rundt midjen, mens det ofte ikke er usunt å ha fett rundt hofter og lår.

For å finne ut om vekten din – eller rettere sagt fordelingen av kroppsfett – er på den sunne siden, må du skaffe deg et målebånd og finne midjemålet.

Et normalt midjemål betyr at du har et midjemål som ligger innenfor de målene som anbefales. Dette avhenger blant annet av om du er mann eller kvinne.

Helsemyndighetene anbefaler at kvinner har et midjemål under 80



Forskning viser at mye magefett er forbundet med større risiko for sykdom. Jo større du er rundt magen, desto mer risikofyllt er overvekten.

centimeter. Mellom 80 og 88 centimeter er det en lett økt risiko for diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer. Hvis midjemålet er over 88 centimeter for kvinner, er risikoen betydelig økt. Helsemyndighetene anbefaler på samme måte at menn bør holde seg under 94 centimeter i midjemål. Ved et midjemål på mellom 94 og 102 centimeter for menn er det en lett økt risiko for type 2-diabetes og hjerte- og karsykdommer. Er midjemålet over 102 centimeter, er risikoen betydelig økt.

Midjemålet brukes som en indikator på mengden av indre – visceralt – fett, som er fett rundt de indre organene i bukhulen. Så hvis du har et høyt midjemål, kan det være et tegn på at du også har et høyt nivå av visceralt fett, som er forbundet med betennelse, insulinresistens og økt risiko for kroniske sykdommer, ifølge forskning.

Det kan med andre ord være en klar →





For mye fett rundt midjen er usunt og kan forårsake en rekke sykdommer. På den annen side kan fett på hofter og rumpe være fremmende for god helse.

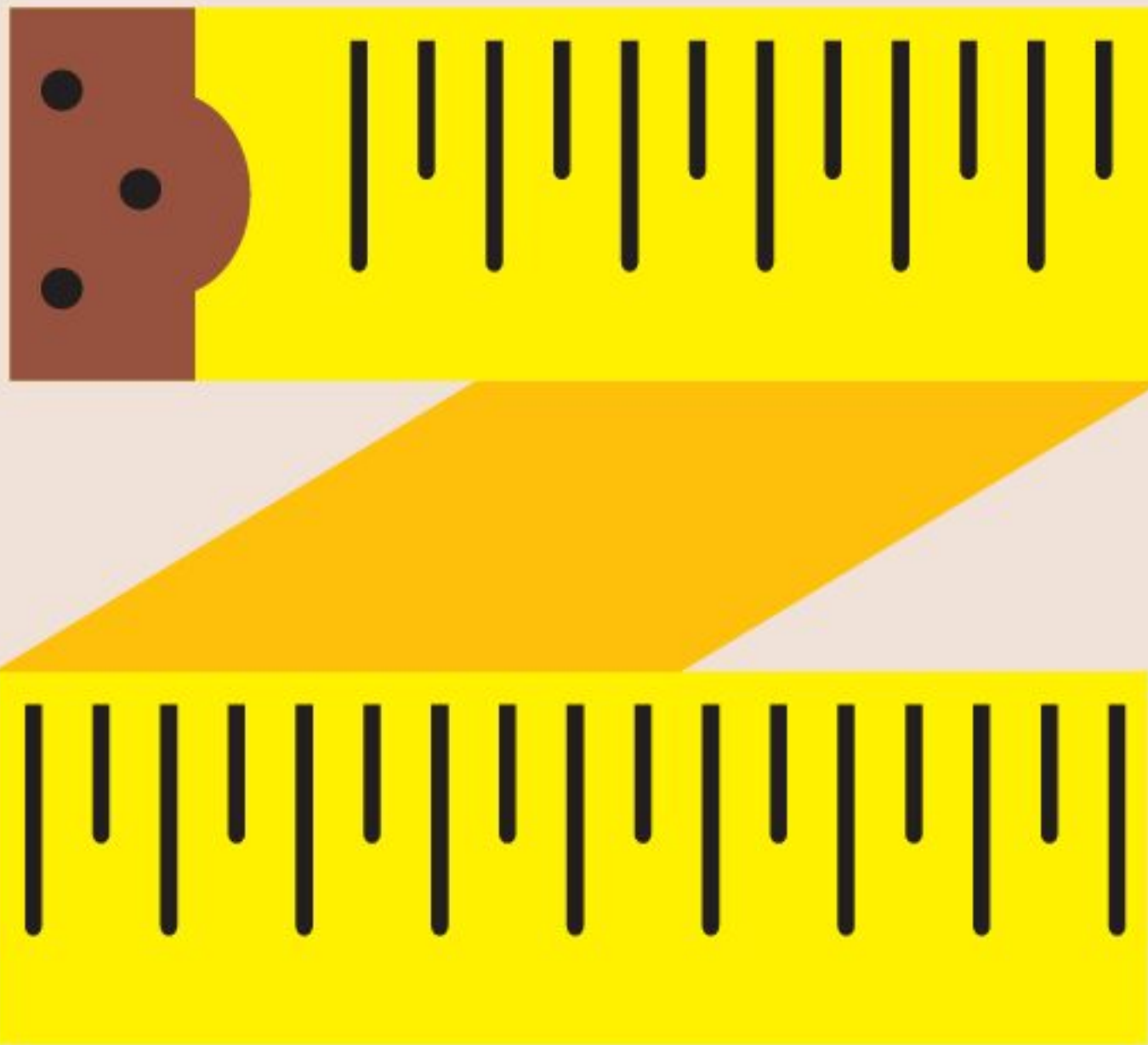
sammenheng mellom midjemålet ditt og risikoen for å utvikle diabetes type 2, kreft eller hjerte- og karsykdommer.

Men selv om fedme øker risikoen for ulike sykdommer, kan man ikke automatisk sette likhetstegn mellom fedme og usunnhet. På samme måte som man ikke kan si at det å være slank alltid er det samme som å være sunn.

### Er midjemål bedre enn BMI?

Det er fordeler og ulemper ved begge målemetodene. Det er derfor vanskelig å si entydig at den ene metoden er bedre enn den andre. BMI er en nyttig og mye brukt indikator på helsen din, og det finnes mye forskning som underbygger dette.

BMI beregner imidlertid bare vekten din i forhold til høyden og skiller ikke mellom muskler og fett eller hvor fettett sitter. Den kan altså ikke si om du har mye visceralt fett (mellom organene) eller subkutan fett (under huden). Midjemålet tar derimot til en viss grad hensyn til fettets plassering, og dermed om du har økt risiko for å ha store



## Slik måler du midjemålet

Det er viktig at du måler midjen din på riktig sted. Slik gjør du det:

- 1 Mål deg om morgenen etter at du har vært på toalettet. Hvis du føler deg oppblåst, kan du vente en dag eller to før du måler.
- 2 Bruk et vanlig målebånd. Hvis du bare har en linjal, kan du bruke en snor som du kan måle med linjalen.
- 3 For å finne midjemålet, eller rettere sagt midjeomkretsen, måler du omkretsen av kroppen midt mellom det nederste ribbeinet og toppen av hoftekammen. Legg den ene hånden langs siden og kjenn deg frem til underkanten av det nederste ribbeinet. Med en annen finger finner du den øverste kanten av hoftebenet. Legg målebåndet (eller snoren) rundt magen midt mellom de to punktene.
- 4 For å få et nøyaktig midjemål må du puste ut og prøve å slappe av i magemusklene mens du måler.

mengder fett inne i buken. Bukfett, spesielt visceralt fett, øker risikoen for å utvikle en rekke sykdommer.

Tabellene for midjemål er heller ikke en 100 % pålitelig måte å avgjøre om du har en sunn vekt på.

Hvis du for eksempel er veldig høy og har en sterk beinbygning, kan

Midjemål og livvidde er det samme, nemlig omkretsen midt mellom nederste ribbein og hoftekammen.

midjemålet ditt godt være over 80 cm (for kvinner) eller 94 cm (for menn) uten at du har en usunn fettmengde eller fettfordeling. Det samme gjelder hvis du har en kollapset rygg, er kronisk oppblåst eller av andre grunner har en litt atypisk kroppsbygning. Derfor bør du ikke stole på midjemålet som den eneste indikatoren på helsen din – på samme måte som du ikke kan stole utelukkende på BMI for å avgjøre om du har en sunn vekt.

### Ta med midje-hofte-ratioen

En måte å nyansere bildet på er å supplere midjemålet med en måling av hofteomkretsen. Ut fra disse kan du beregne den såkalte midje-hofte ratioen. Dette målet forteller deg om kroppen din har en usunn såkalt epleform, der fett er konsentrert rundt midjen – eller den sunnere såkalte pæreformen, der vekten ligger rundt hofter og lår. Som med det rene midjemålet er det også forskjeller i hva som er et sunt mål for menn og kvinner.

For å få et enda bedre og mer helhetlig bilde av helsen din kan du også se på faktorer som blodtrykk, kolesterol, blodsukker og kroppssammensetning i form av fettprosent og muskelprosent. En helhetlig tilnærming vil gi deg det beste og mest pålitelige bildet av om du har en sunn vekt og kropp. Derfor er det lurt å kombinere de tre mest brukte målemetodene: midjemål, BMI og midje-hofte-ratio.

### Sett realistiske mål

Se på helheten og sett deg realistiske mål hvis du ønsker å forbedre midjemålet ditt.

Lag blant annet en en fornuftig tidsramme. Vektnedgang og midjereduksjon skjer bare gradvis. Å gå ned 0,5-1 kg per uke er ofte realistisk, og



endringer i midjemålet kan ses etter noen uker. En tommelfingerregel er at for hver kilo fett du går ned, går du ned én centimeter rundt midjen. Velg små, varige endringer. Fokuser på gode vaner som økt fysisk aktivitet, sunnere mat og mindre stress. Et kosthold rikt på grønnsaker, fullkorn, protein og sunt fett vil ha nemlig en gunstig effekt på midjemålet ditt.

#### Flerparamettermåling

Bruk midjemålet som én av flere indikatorer, og mål hver 2.-4. uke for å følge med på fremgangen, og ha et langsiktig fokus. Sett deg mål som forbedrer helsen din på lang sikt. Det handler om å forbedre både helse og velvære, ikke bare midjemålet. Dette kan for eksempel være mer energi eller bedre søvn. ♥

## Reduser midjemålet ditt ...

... og styrk helsen din ved å unngå dette så mye som mulig:



**Sukker og bearbejdede karbohydrater**, som kan føre til økt magefettdeponering.



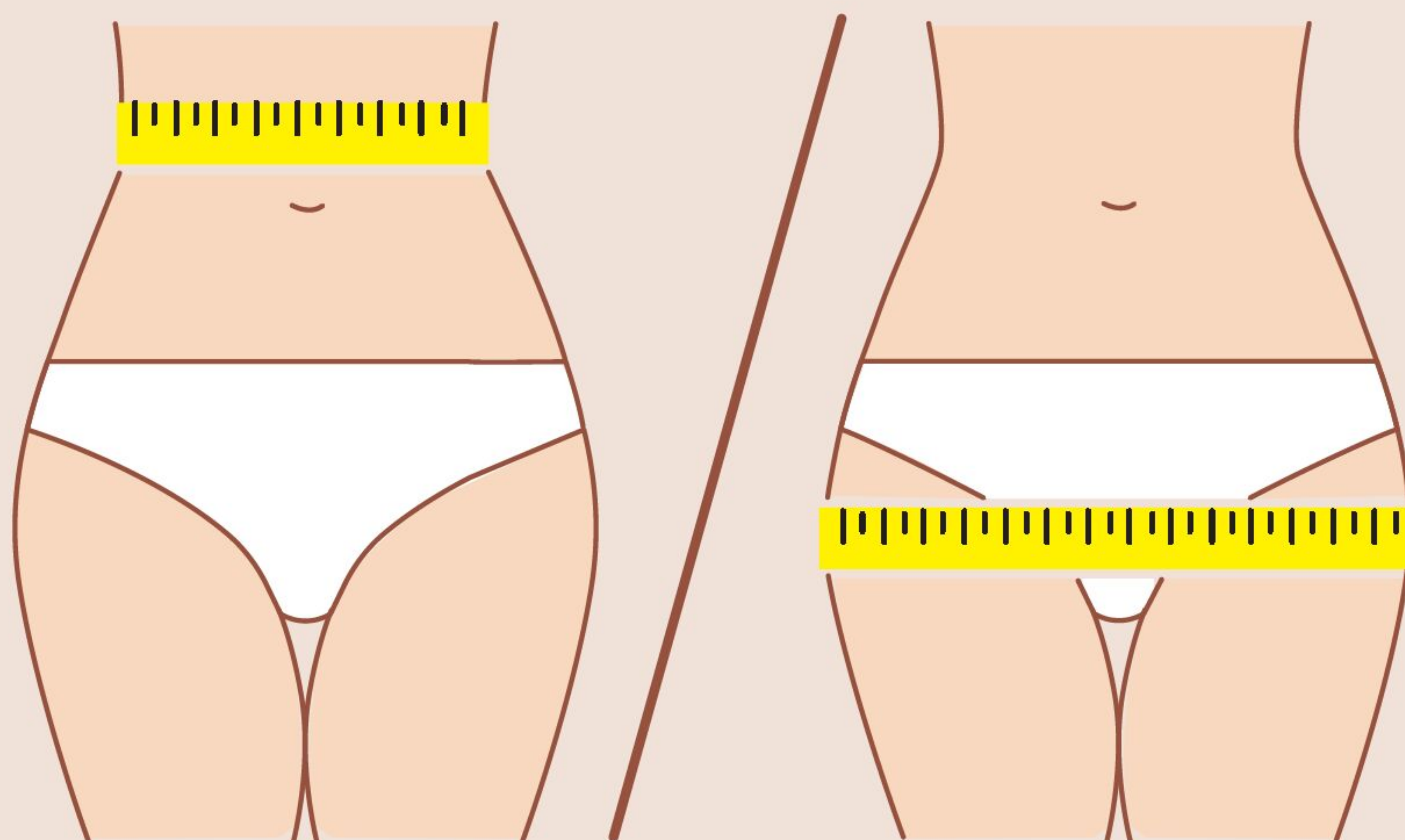
**Stress**, da høye stressnivåer øker produksjonen av hormonet kortisol, som bidrar til opphopning av magefett.



**Søvnmangel** – for lite søvn kan føre til vektøkning og større midjemål.

### Tips

Du kan prøve vår midje-hofte-ratio-beregner på [iform.nu/mhr-beregner](https://iform.nu/mhr-beregner)



## Mål forholdet mellom **midje** og **hofte**

For mye fett rundt midjen er usunt. Det betyr økt risiko for at det lagres fett rundt organene i bukhulen, noe som kan føre til en rekke livsstilssykdommer.

Hoftene, derimot, må gjerne være runde. Forskning viser at fett på hofter og rumpe faktisk kan fremme helsen. Målet for en sunn fettfordeling er derfor å ha størst mulig forskjell mellom midje og hofter – det som kalles midje-hofte-ratio. Dette finner du ved å dividere omkretsen av midjen din med omkretsen av hoftene.

#### Mål på midjen

Defineres som omkretsen midtveis mellom det nederste ribbeinet og toppen av hoftekammen.

#### Hoftemål

Defineres som omkretsen på det bredeste punktet rundt baken.

#### Resultat

Midje-hofte-ratio bør være under 0,85 for kvinner og under 0,90 for menn. Høyere tall kan bety at det er for mye fett rundt magen.









# Kål er cool!

Kalorifattig, rik på fiber, vitaminer og antioksidanter. **Kål er en av naturens største skatter.** Møt ni kraftfulle kålsorter her, og se hvordan du kan snike dem inn i hverdagskosten på en smakfull måte.

**V**i vet at grønnsaker er sunt, og mange av oss prøver å få i oss de anbefalte mengdene hver dag. Men hvis du vil få mest mulig ut av grønnsakene dine, handler det ikke bare om mengden. Det handler også om å velge de grønnsakene som ligger på topp når det gjelder vitaminer og mineraler. Her er kål en klar vinner. Heldigvis er det enkelt å få mer kål inn i kostholdet. Prøv den for eksempel i en greenie til frokost, som rå grønnsak til lunsj eller dampet til middag. Vi skal vise deg hvorfor og hvordan du bør og kan omfavne kål i alle dens former.

På de neste sidene finner du mange tips til hvordan du kan bruke den ultrasunne grønnsaken.

## Hvorfor er kål så **sunt**?

Enten det er grønnkål, brokkoli, blomkål, spisskål eller rosenkål, har de én ting til felles: De er proppfulle av næringsstoffer som styrker kroppen og fremmer helsen. Disse inkluderer folat, kalium, vitamin K og betakaroten.

Forskning har også vist at kål generelt inneholder mer kostfiber enn vannholdige grønnsaker som agurk og isbergsalat. Og mange typer kål er rene C-vitaminbomber – faktisk overgår de ofte sitrusfrukter når det gjelder C-vitamininnhold. Med dette i tankene er det all grunn til å gjøre kål til en fast del av hverdagskostholdet ditt.

**Hvis du sammenligner næringsinnholdet i en gjennomsnittlig grønnsak med næringsinnholdet i en gjennomsnittlig kål, vil du se at:**



» Mengden **kostfiber** er ca. 50 % høyere enn i en gjennomsnittsgrønnsak. Dette er bra for kolesterol, metthetsfølelse og fordøyelse.



» **Kaloriinnholdet** er vanligvis mindre enn halvparten av kaloriinnholdet i vanlige rotgrønnsaker.



» **C-vitamininnholdet** er ekstremt høyt, rundt dobbelt så høyt som i andre grønnsaker og på nivå med, i noen tilfeller langt over, tradisjonelle C-vitaminbomber som appelsin og kiwi.



» Det er høye konsentrasjoner av cellebeskyttende **antioksidanter** i kål. Innholdet er mellom 5 og 10 ganger høyere enn i agurk, salat og isberg.





# 9 gode typer kål



## Rosenkål

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 53 kcal

**Fiber:** 4 gram

**Vitamin C:** 119 mg

### »» Andre vitaminer og mineraler:

Rosenkålels største styrke er det høye innholdet av kostfiber, noe som plasserer den i toppen av kålsortene. Når det gjelder vitaminer og mineraler, er den mer på det jevne, men skiller seg likevel positivt ut med et solid innhold av folat og vitamin K.

### »» Tips om anvendelse:

Glem fortidens overkokte rosenkål med gjennomtrengende lukt. En mer moderne og velsmakende måte å tilberede dem på er å dampe dem lett. Da bevares næringsstoffene og de får en frisk smak og sprøhet. Rosenkål smaker også godt stekt i panne med for eksempel sitron og hakkede mandler.



## Savoykål

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 27 kcal

**Fiber:** 3 gram

**Vitamin C:** 58 mg

### »» Andre vitaminer og mineraler:

Savoykålels største styrke er kombinasjonen av få kalorier og et høyt innhold av kostfiber. Sammenlignet med andre kålsorter er vitamin- og mineralinnholdet kanskje ikke iøynefallende, men det sier mer om det sterke selskapet. Du får likevel i deg gode mengder betakarotener, folat, kalium og andre næringsstoffer som vanlige salater ikke kan matche.

»» **Tips om anvendelse:** Savoykål kan spises rå, sautert eller stekt. Den beste måten å utnytte bladene på, er ved å bruke dem til kålboller. Pakk inn et fyll av ris, fisk, kjøtt eller fjærkre, løk og krydder i bladene.



## Grønnkål

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 60 kcal

**Fiber:** 6 gram

**Vitamin C:** 169 mg

»» **Andre vitaminer og mineraler:** Når det gjelder vitamin- og mineralinnhold, er grønnkål i den absolutte superligaen i kålfamilien. I tillegg til store mengder fiber og vitamin C, er den fullpakket med vitamin K, karotener, vitamin E og et vell av mineraler som jern, kalsium og kalium.

»» **Tips om anvendelse:** Frossen grønnkål passer utmerket i smoothies, supper og salte retter, mens rå grønnkål gir et kraftig bitt til salater. Men vær forsiktig med hvor mye du spiser, da det høye fiberinnholdet lett kan overbelaste tarmene.



## Blomkål

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 28 kcal

**Fiber:** 2 gram

**Vitamin C:** 77 mg

»» **Andre vitaminer og mineraler:** Med 165 mikrogram folat per 100 gram er blomkål en utmerket kilde til dette viktige vitaminet, som bidrar til dannelsen av røde blodlegemer. Blomkål inneholder også en rekke andre vitaminer og mineraler i moderate mengder.

»» **Tips om anvendelse:** Blomkål er utrolig allsidig i matlagingen. Rå buketter gir en sprø og frisk smak, mens blomkålpure er perfekt som base i en kremet suppe. Du kan også lage blomkålmos som et kalorifattig og næringsrikt alternativ til potetmos. Og hvis du river blomkålen fint, får du en tekstur som ligner på ris. En smart og grønn måte å erstatte noe av stivelsen i måltidene på.



## Brokkoli

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 35 kcal

**Fiber:** 3 gram

**Vitamin C:** 117 mg

»» **Andre vitaminer og mineraler:** Brokkoli er nærmest et overflødhetshorn av næringsstoffer. I tillegg til det imponerende innholdet av vitamin C er den også rik på folat, vitamin K, betakaroten og en rekke andre vitaminer og mineraler. Den har også et relativt høyt proteininnhold, noe som gjør den spesielt egnet i retter med lite eller ikke noe kjøtt.

»» **Tips om anvendelse:** Brokkoli kommer virkelig til sin rett når den dampes lett – det gjør konsistensen mindre tørr og grov, samtidig som det meste av vitaminene beholdes. Frossen brokkoli er ideell til en grønn smoothie der den tilfører både farge, fiber og næring.





### Pak choy

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 15 kcal

**Fiber:** 1 gram

**Vitamin C:** 45 mg

➤➤ **Andre vitaminer og mineraler:** Pak choy, også kjent som bok choy, er en lett og saftig kål med sprø stengler og mørkegrønne blader. Den er spesielt rik på vitamin A (som betakaroten), vitamin C og vitamin K, og inneholder også folat, kalsium og kalium – næringsstoffer som støtter immunforsvaret, skjelettet og blodtrykket.

➤➤ **Tips om anvendelse:** Pak choy kan spises rå i salater, stekes i wokretter, dampes som tilbehør eller tilsettes i supper og ramen. Fordi den har en mild smak og myk konsistens, passer den godt sammen med ingefær, hvitløk, soya og sesamolje.



### Rødkål

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 32 kcal

**Fiber:** 2 gram

**Vitamin C:** 60 mg

➤➤ **Andre vitaminer og mineraler:** Fargen er ikke bare for syns skyld. Den kommer fra den samme gruppen av plantestoffer, antocyaner, som gir blåbær status som en av de mest helsebringende matvarene. Så du kan glede deg over at den vakre rødkålen gjør noe av det samme som bæret: gir næring til de sunne tarmbakteriene og beskytter bløtvevet i muskler og hjerne mot oksidasjon.

➤➤ **Tips om anvendelse:** Som rødkålsalat med appelsiner og nøtter er rødkålen helt fantastisk. Hakk den fint og la den trekke i syren fra appelsinene og kanskje litt sitron. Da blir den mykere i konsistensen. Du kan også sylte den.



### Spisskål

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 27 kcal

**Fiber:** 2 gram

**Vitamin C:** 66 mg

➤➤ **Andre vitaminer og mineraler:** Spisskål inneholder de samme vitaminene og mineralene som andre kålsorter, men i mindre mengder – den er helt klart lillebroren til de mer næringsrike kålsortene.

➤➤ **Tips om anvendelse:** På den annen side scorer spisskål høyt på allsidighet. Spis den rå som en rå grønnsak, damp den kort i mikrobølgeovnen som et grønt alternativ til spaghetti, eller sauter den i en panne med litt olje og tilsett egg eller kylling for et sunt og mettende måltid. Den er også god fersk og sprø i en salat.



### Hodekål

Hva du får i deg per 100 gram:

**Energi:** 32 kcal

**Fiber:** 2 gram

**Vitamin C:** 46 mg

➤➤ **Andre vitaminer og mineraler:** Hodekål (hvitkål) er kålfamiliens multiverktøy – allsidig og nyttig på mange måter. Den inneholder vitamin K, folat, kalsium og en rekke andre vitaminer og mineraler i rimelige mengder, uten å skille seg ut på noen enkelt næringsverdi.

➤➤ **Tips om anvendelse:** Selv om hodekål inneholder lite kostfiber, kan den være seig når den er rå. Derfor er den best tilberedt – for eksempel fermentert som surkål eller varmebehandlet som i fårikål. Hodekål er også en god erstatning for lasagneplater hvis du vil kutte ned på stivelsen og øke inntaket av grønnsaker.

## Så bra er kål for deg



### Du sparer kalorier

➤➤ På tallerkenen kan kål erstatte stivelse (pasta, ris, poteter). ➤➤ På enkelt vis senker det kaloritettheten og gjør det lettere å opprettholde en slank linje – eller å oppnå et ønsket vekttap. I runde tall inneholder kål bare en tredjedel av kaloriene i stivelse. ➤➤ Hvis du bytter ut halvparten av risen med for eksempel revet blomkål, sparer du fort hundrevis av kalorier.



### Du gir næring til de sunne bakteriene i tarmen din

➤➤ I tarmen bidrar kostfibrene både til å senke kolesterolet og til å gi næring til de sunne tarmbakteriene. Dette gjør de i tett samarbeid med de mikroskopiske plantestoffene i kål. ➤➤ Med andre ord fungerer kålens stoffer som prebiotika, eller næringsstoffer for de sunne bakteriene i tarmen din.



### Du beskytter kroppens celler

➤➤ Noen av stoffene i kål forlater tarmen og når blodet og cellene. Her beskytter de mot skadelig oksidasjon, oksygenering, av kroppens celler og bremser dermed noen av de skadelige effektene som kroppen daglig utsettes for. ➤➤ Et godt eksempel er kolesterol, som i seg selv er ufarlig når det flyter rundt i blodomløpet. Men hvis det oksideres langs blodåreveggene, kan det til slutt føre til åreforkalkning. ➤➤ Plantestoffer i kål bidrar til å forhindre denne oksideringen og spiller dermed en viktig rolle i å beskytte kroppen fra innsiden.



### Du reduserer betennelse

➤➤ Kål har gode betennelsedempende egenskaper på grunn av sitt høye innhold av antioksidanter, kostfiber og planteforbindelser som glukosinolater. ➤➤ Glukosinolater er svovelholdige forbindelser som finnes i alle korsblomstrede grønnsaker, inkludert kål. Når vi tygger eller koker kål, omdannes glukosinolater til bioaktive stoffer som sulforafan og indol-3-karbinol, som har betennelsedempende effekter.







## Grønnkål er superstjernen

Når vi skal rangere kål på sunnhet, vinner grønnkål. Det er i hvert fall den de fleste ernæringseksperter peker på.

### Hvorfor grønnkål er høyt på listen:

- ➔ **Høyt innhold av vitaminer:** Grønnkål er ekstremt rik på vitamin A, vitamin C og vitamin K.
- ➔ **Antioksidanter:** Grønnkål inneholder antioksidantene quercetin og kaempferol, som ifølge forskning kan være betennelsesdempende og ha antioksidantegenskaper.
- ➔ **Mineraler:** De grønne bladene er en kilde til kalsium, magnesium og kalium, som er viktige for bein helse, muskelfunksjon og blodtrykk.
- ➔ **Fiber:** Det er rikelig med kostfiber i grønnkål, noe som hjelper fordøyelsen og kan støtte blodsukkerbalansen.

## Et ekstra poeng på helse

De siste årene har vitenskapelig oppmerksomhet i økende grad blitt rettet mot stoffer med eksotisk klingende navn som glukorafanin, isotiocyanat og sulforafan. Dette er mikroskopiske plantestoffer som bidrar spesielt til å holde deg frisk.

Når det gjelder kål, er det spesielt mye av de to plantestoffene glukosinlater og sulforafan. Studier tyder på at et kosthold rikt på ulike typer kål kan beskytte mot alt fra hjerte- og karsykdommer og leddgikt til utvikling av demens og visse kreftformer. Effektene har særlig blitt sett i laboratorie- og dyrestudier, men det er fortsatt behov for mer forskning.

# 5 smarte tips for å dyrke kål **din egen kjøkkenhage**



### Velg riktig sort og tidspunkt

Det finnes mange typer kål, for eksempel grønnkål, spisskål, rødkål og blomkål. Noen sorter egner seg best til vårsåing, mens andre trives bedre som sensommer- eller høstkål. Sjekk frøposen og velg sorter som passer til stedet du bor på, jordsmonn og årstid.

**Tips:** Grønnkål og spisskål kan stå ute hele vinteren – perfekt for en lang innhøstingssesong.



### Forspiring innendørs

Kålplanter har godt av en god start innendørs i mars og april. Så dem i små potter og plant dem ut i hagen når de har 4-5 blader og risikoen for frost er over. Dette er vanligvis i april og mai.



### Gi dem næring og sol

Kål elsker sol og næringsrik jord. Forbered jorden med kompost eller gjødsel før du planter. Hvis jorden er sand- eller leirholdig, er det en god idé å blande inn kompost for å forbedre strukturen. Gjødsle regelmessig, da kål er storforbrukere av næringsstoffer.



### Beskytt mot skadedyr

Kål tiltrekker seg særlig kållarver, kålsommerfugler og snegler. Dekk plantene med fiberduk eller insektnett fra starten av for å unngå angrep. Fjern egg og larver hvis du ser dem.

**Tips:** Du kan også plante duftende urter som mynte, salvie eller tagetes i nærheten – det kan forvirre skadedyrene.



### Vann regelmessig og hold øye med ugress

Kål trenger jevn fuktighet, spesielt i tørre perioder, for å vokse kraftig og danne faste hoder. Sørg for å holde bedet fritt for ugress, da det konkurrerer om både vann og næringsstoffer.







### Tips

Mer kremet? Kutt banan i skiver, legg skivene i fryseren dagen før, og tilsett. Da får du en iskald og fylldig smoothie.

## Oppskrift: Mettende, grønn proteinsmoothie

1 SMOOTHIE

 **Tilberedningstid:**  
5 min.

- 75 g frossen brokkoli
- 50 g spinat eller grønnkål
- 50 g ananas, frisk eller frossen
- ½ lime, *saften*
- 1 ss nøttesmør, f.eks. peanøttsmør
- 1 ss proteinpulver (15 g) – kan utelates
- 1 ss avskallede hampefrø

■ 2 dl melk eller soyamelk

1. Blend alt sammen, til du har en lekker kremet smoothie.

### Næringsinnhold | 1 smoothie

Energi: **376 kcal** | Proteiner: **28 g**  
Fett: **19 g** | Karbohydrater: **20 g**  
Fiber: **27 g**

## 3 gode redskaper i kålkjøkkenet



### Et stort skjærebrett

Sliter du med kålstrimler som sprer seg ut på bordet når du hakker og snitter? Et stort kålhode trenger plass – og et stort skjærebrett gjør det enkelt å holde oversikt over de oppskårne bitene.



### Kjøkkenmaskin

En kjøkkenmaskin er en hit på kjøkkenet. I hvert fall hvis du vil slippe arbeidet med å hakke og raspe. Still inn kniven til å kutte kålen i den tykkelsen du ønsker. Så kan du lene deg tilbake og la maskinen gjøre jobben for deg.



### Mandolinjern

Den litt seige konsistensen i kål forsvinner når du rasper den fint. En skarp kniv kan klare kuttene, men et mandolinjern gjør det enklere å raspe kål til fine strimler. Det vanlige rivjernet er derimot perfekt til å lage blomkålis.

## Andre sunne kåltyper

I tillegg til de klassiske typene kål finnes det flere spennende og næringsrike kåltyper som gir variasjon i smak og konsistens – og som gjør noe godt for helsen din. Her er noen av dem:



➤➤ **Kinakål** er mild i smaken, lett i konsistensen og populær i salater og asiatisk matlaging. Den er rik på vitamin C og folat og har et lavt kaloriinnhold.



➤➤ **Romanesco** er en vakker kryssning mellom blomkål og brokkoli. Den har en nøtteaktig smak og inneholder fiber, C-vitamin og karotenoider.



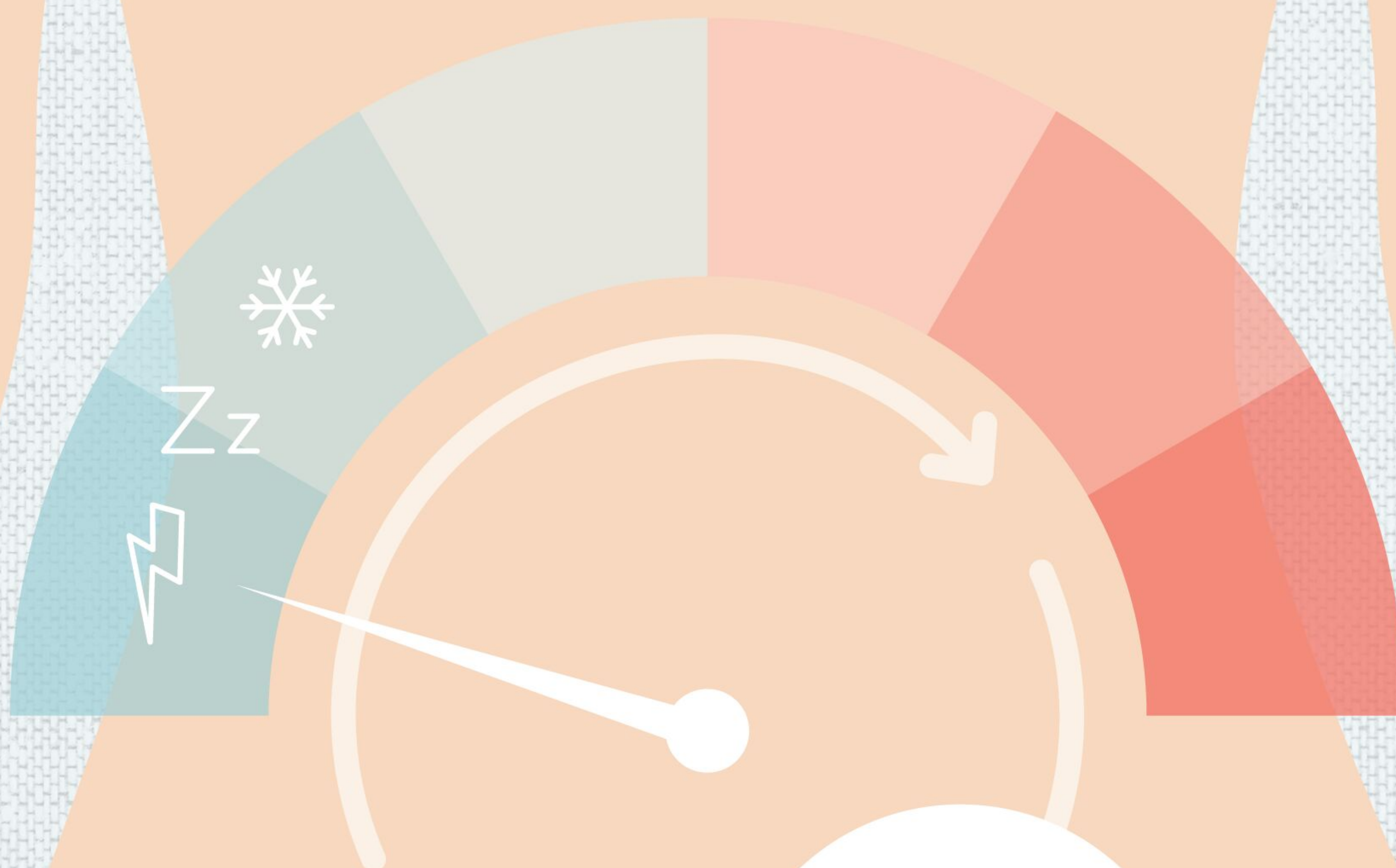
➤➤ **Kålraabi** (kålrot) er en knollformet kålsort med sprø konsistens og en litt søtlig smak. Den er spesielt rik på C-vitaminer og kostfiber, og fungerer godt både rå og tilberedt.



➤➤ **Svartkål og palmekål** (også kjent som *cavolo nero* eller *toskansk kål*) har høyt innhold av antioksidanter, vitamin A og vitamin K. De er spesielt populære i middelhavskjøkkenet. ♥



# Støy i stoffskiftet?



**212.000**

nordmenn er rammet  
av lavt stoffskifte, ifølge  
Stoffskifteforbundet. Det  
er med andre en nokså  
utbredt sykdom.



Smerter i muskler og ledd, en tendens til å fryse og et økt søvnbehov. Dette er bare noen av symptomene som lavt stoffskifte kan forårsake. **Lær mer om sykdommen som oftest rammer kvinner.**

**S**toffskiftet – handler det ikke «bare» om hvor raskt eller sakte vi forbrenner kalorier? Nei, stoffskiftet er mye mer enn det. Det påvirker hver eneste celle i kroppen vår og har stor innvirkning på helsen vår. Hvis du har lavt stoffskifte (eller høyt stoffskifte), er det en ubalanse i produksjonen av stoffskiftehormoner, og dette kan merkes i kroppen – og noen ganger til og med sees.

Lavt stoffskifte rammer omtrent fem prosent av norske kvinner, og én prosent av norske menn. Tilstanden er altså relativt utbredt. Ved hjelp av overlege ved endokrinologisk avdeling på Herlev Hospital i Danmark, Birte Nygaard, dykker vi ned i hva denne sykdommen egentlig er.

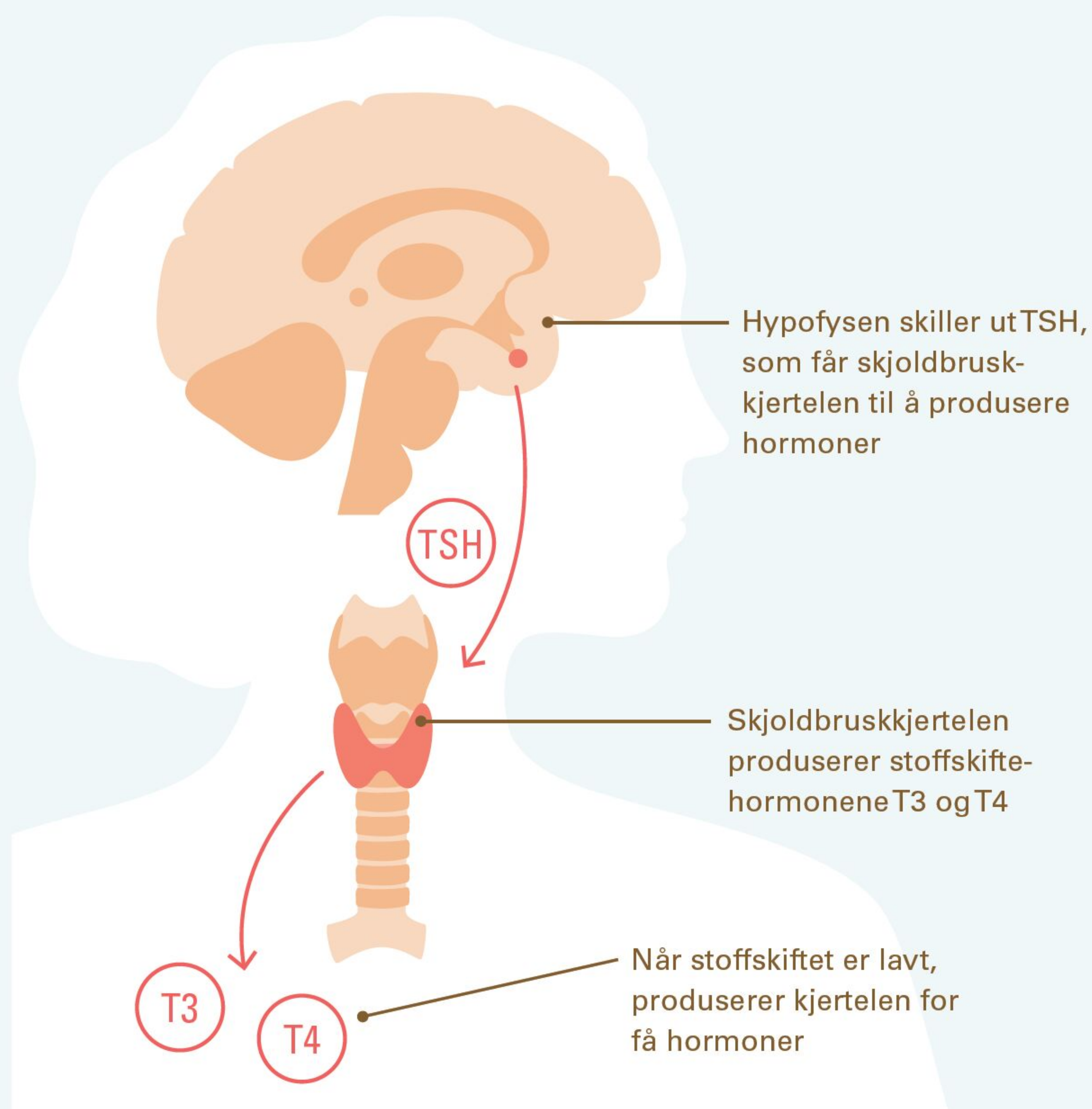
Du får vite hvordan du kan finne ut om du har nedsatt stoffskifte, og om du kan trene hvis du er rammet. Du får også vite om det er noe du kan gjøre for å unngå å få eller forverre tilstanden.

## Hva betyr det å ha lavt stoffskifte?

Stoffskiftet er alle de kjemiske reaksjonene som skjer i kroppen din. Stoffskiftet styres av stoffskiftehormonene T3 og T4, som produseres i skjoldbruskkjertelen på forsiden av halsen.

Hvis du har lavt stoffskifte (også kalt hypotyreose eller myksødem), produserer ikke skjoldbruskkjertelen nok hormoner, noe som er uheldig fordi de er nødvendige for at cellene dine skal fungere som de skal. Det finnes mange grader av sykdommen, fra svært mildt nedsatt stoffskifte til alvorlig nedsatt stoffskifte, der hele systemet i praksis stopper opp.

Uansett hvor alvorlig rammet du er, betyr mangelen på hormoner at systemet ditt fungerer langsommere enn hos friske mennesker



Sykdommen kan gi mange forskjellige symptomer fra ulike organer fordi den påvirker alle cellene i kroppen. Tretthet er det vanligste symptomet.

I tillegg kan du oppleve:

- **Mangel på initiativ**
- **Tendens til å føle deg kald**
- **Smerter i muskler og ledd**
- **Økt behov for søvn**
- **Vektøkning, men vanligvis bare 2-3 kg**
- **Forstoppelse**
- **Uregelmessig menstruasjon**
- **Hårtap**
- **Tørr hud**
- **Tørt hår**

**HUSK:** Noen av symptomene er svært generelle og kan lett oppstå bare fordi vi har blitt eldre eller er i overgangsalderen, for eksempel. Derfor er det ekstremt viktig å skille ut hva som er hva.

En blodprøve kan avgjøre om du har lavt stoffskifte.



# Hvorfor får man lavt stoffskifte?

Lavt stoffskifte skyldes i de fleste tilfeller den autoimmune sykdommen Hashimotos tyreoiditt. Sykdommen er en kronisk betennelsestilstand som oppstår fordi kroppen produserer antistoffer som ødelegger kjertelen og reduserer dens evne til å produsere stoffskiftehormoner. Sykdommen i seg selv er ikke arvelig, men tendensen til å utvikle autoimmune sykdommer kan være det. Det skal imidlertid «noe» til for å utløse sykdommen, og hva dette «noe» er, forskes det fortsatt på. Virusinfeksjoner, stress og røyking er blant de tingene forskerne har på radaren. Lavt stoffskifte kan også oppstå etter behandling med radioaktivt jod (som i noen tilfeller gis for å behandle høyt stoffskifte). Det radioaktive jodet hemmer cellene i skjoldbruskkjertelen slik at de ikke produserer like mye stoffskiftehormon, og hos noen virker det «for godt» slik at de ender opp med å produsere for lite. Operasjoner i skjoldbruskkjertelen er en annen vanlig årsak til sykdommen.

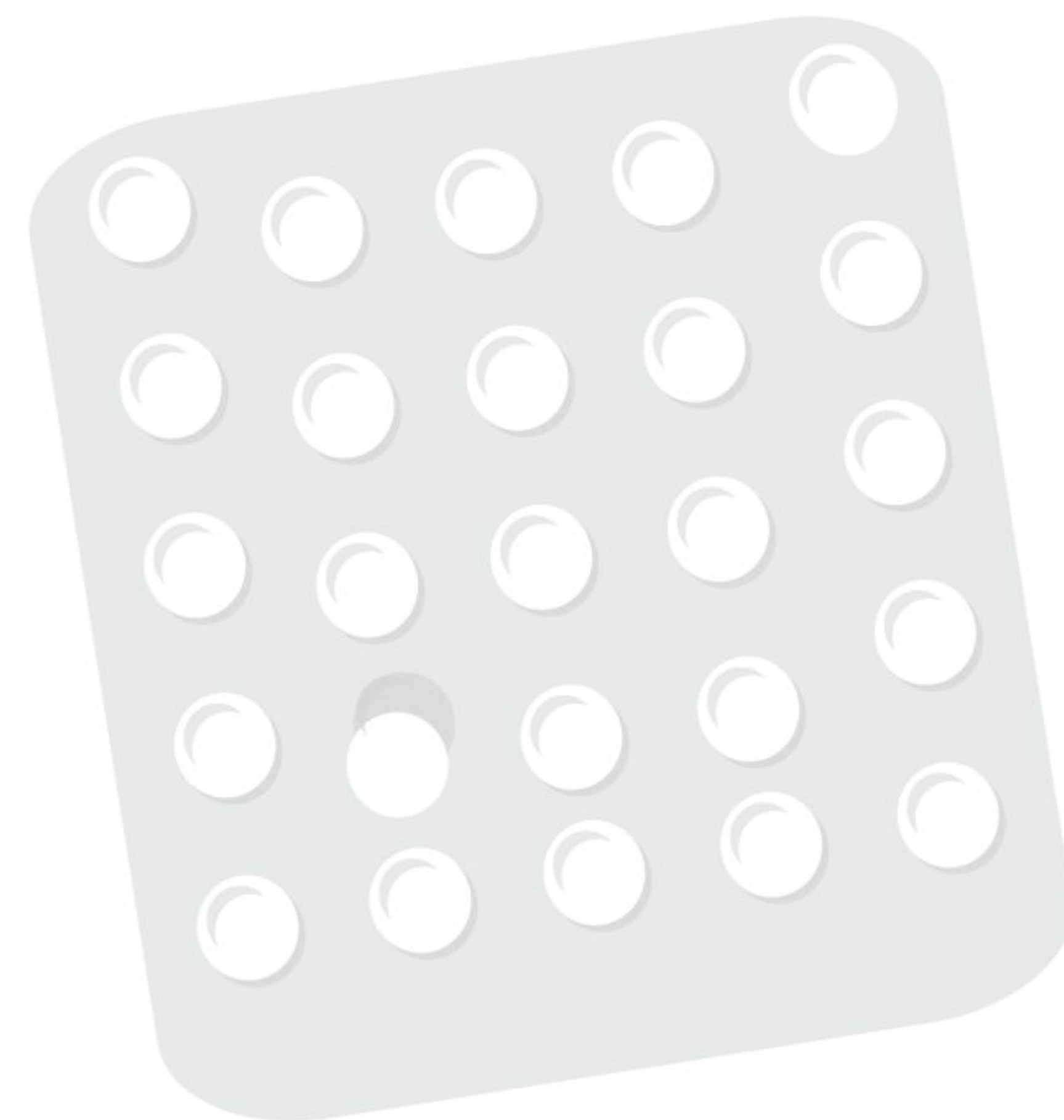
– Lavt stoffskifte er fem ganger vanligere hos kvinner enn hos menn. Kanskje er det kjønnshormonene som spiller en rolle, men det vet vi egentlig ikke, forklarer Birte Nygaard.

Det er dessverre ingenting du kan gjøre for å unngå å få eller forverre tilstanden.

## Visste du at ...

... det ikke er noe du kan gjøre selv for å unngå å få eller forverre sykdommen?

Lavt stoffskifte behandles med stoffskiftehormon-tabletter.



## Hvordan behandler man lavt stoffskifte?

Sykdommen behandles med kunstige stoffskiftehormon-tabletter, som erstatter det kroppen din ikke klarer å produsere selv.

Det er viktig at kroppen får nok stoffskiftehormon, men du bør heller ikke få for mye. Mens kroppen går på lavgir hvis du har lavt stoffskifte, jobber den på overtid hvis du har for høyt stoffskifte – og det er heller ikke sunt.

Høyt stoffskifte er spesielt belastende for hjertet og hjernen, og øker blant annet risikoen for hjerte- og karsykdommer.

### En svært uheldig trend

Mange av oss er opptatt av å optimalisere helsetilstanden, slik at vi kan leve lenger og bedre. Det er ikke noe galt med det – snarere tvert imot. Men dessverre har dette ført til at enkelte som ikke har stoffskifteproblemer, ønsker kunstige stoffskiftehormoner fordi de tror at det er en oppskrift på å optimalisere kroppen. Det er det ikke. Hvis du tar stoffskiftehormon når du ikke trenger det, risikerer du å sette din egen balanse i fare. Da slutter skjoldbruskkjertelen å produsere hormoner.

Og viktigst av alt: for mye stoffskiftehormoner sliter på kroppen fordi hele kroppen jobber i et for høyt tempo. Så det er på ingen måte en snarvei til å optimalisere helsen din.

## 3 myter om lavt stoffskifte



### Lavt stoffskifte kan gi utstående øyne

Det er ingen sammenheng mellom lavt stoffskifte og øyeproblemer. Høyt stoffskifte kan derimot føre til store, utstående øyne.



### Sykdommen er knyttet til B12-mangel

Du får ikke B12-mangel fordi du har et stoffskifteproblem, eller omvendt. Men både lavt stoffskifte og B12-mangel er ofte forårsaket av autoimmune sykdommer, og når du først har en autoimmun sykdom, er det mer sannsynlig at du utvikler andre autoimmune sykdommer. På denne måten kan begge sykdommene oppstå samtidig.



### Alkohol og stoffskiftesykdommer

Det finnes ingen spesielle alkohol anbefalinger for de som ikke produserer nok stoffskiftehormon. Generelle anbefalinger om alkohol gjelder også ved stoffskiftesykdommer.

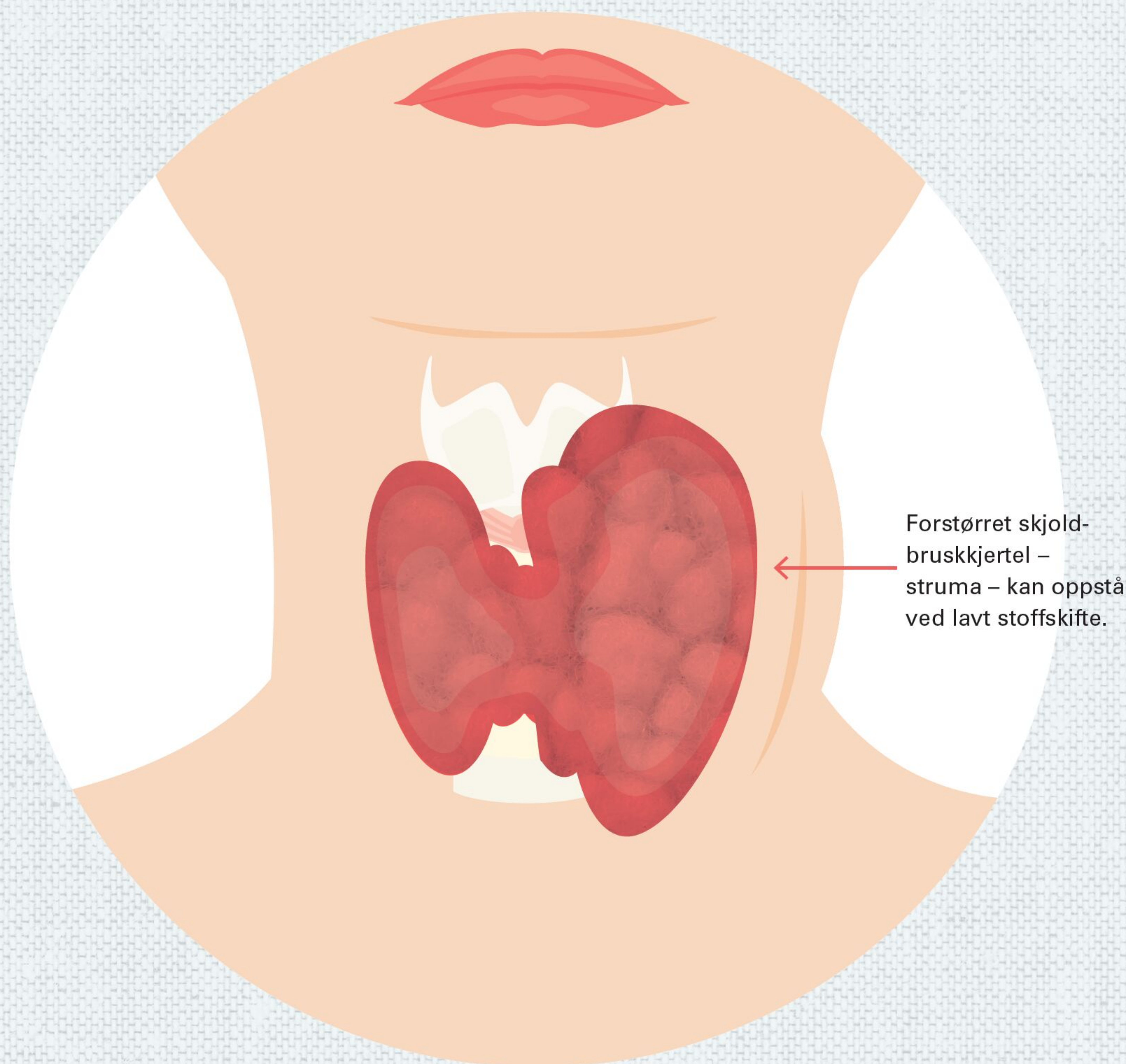


## Kan man trene med lavt stoffskifte?

Hvis du har nedsatt stoffskifte, men er velbehandlet (og derfor faktisk har normalt stoffskifte), kan du trene på helt de samme vilkårene som friske.

Hvis sykdommen nettopp er diagnostisert og stoffskiftet er svært lavt, er trening en dårlig idé. Du er sannsynligvis også for trøtt og uopplagt. Et sterkt redusert stoffskifte gjør at kroppen ikke takler trening.





## Kan man se om noen har lavt stoffskifte?

Personer med nedsatt stoffskifte kan se slitne ut og virke eldre enn de er fordi kroppen går på lavgir. De kan også ha tørr hud og tørt hår.

Men det er ikke slik at du kan gå nedover gaten og plukke ut personer med nedsatt stoffskifte, for det finnes ikke noen absolutte kjennetegn – og personer med normalt stoffskifte kan også se slitne ut og ha tørt hår.

Det er litt annerledes for personer med høyt stoffskifte. De kan ha store, utstående øyne som gjør dem lettere å få øye på.

### Struma og lavt stoffskifte

Det er ikke uvanlig å ha struma, som betyr forstørret skjoldbruskkjertel, hvis man har lavt stoffskifte. Men man kan også ha det selv om man har helt normalt eller for høyt stoffskifte.

Skjoldbruskkjertelen sitter på forsiden av halsen, rett over brystbenet. Hvis du ikke har struma, er kjertelen ikke synlig, og du kan bare kjenne den litt hvis du stryker fingrene nedover forsiden av halsen.

Hvis kjertelen er forstørret, vil du derimot kjenne en hevelse eller en eller flere klumper, og du bør få en lege til å ta en titt på halsen. Dette gjelder spesielt hvis hevelsen har oppstått plutselig.

Noen strumaer må behandles, men en liten struma som ikke plager deg, trenger ikke behandles. Ifølge Birte Nygaard har minst 25 % av alle kvinner over 65 år struma i form av en lett hevelse, små klumper eller cyster.

**25 %**

av kvinner over 65 år har struma i form av hevelse eller små knuter eller cyster.



# Er det **vanskeligere** å gå ned i vekt hvis du har lavt stoffskifte?

Hvis du vil gå ned i vekt, trenger du «bare» å forbrenne flere kalorier enn du spiser. Eller gjør du det? **Her svarer en overlege på om det er vanskeligere enn du tror å gå ned i vekt hvis du sliter med lavt stoffskifte.**

**“H**un kan spise hva som helst uten å gå opp i vekt, så hun må ha et høyt stoffskifte.

Du har sikkert hørt den setningen eller en som ligner på den mange ganger. Kanskje du til og med har sagt det selv. Mange av oss tror nemlig at et høyt stoffskifte hindrer oss i å gå opp i vekt eller til og med gå ned i vekt. Omvendt innbiller vi oss at et lavt stoffskifte betyr at vi går opp i vekt eller i det minste har vanskelig for å gå ned i vekt hvis vi ønsker det. Men er det noe hold i dette?

– Nei, i hvert fall ikke i praksis, er det korte svaret fra Birte Nygaard, overlege ved Endokrinologisk avdeling på Herlev Hospital. Det litt lengre svaret gir hun nedenfor.

## **Lavt stoffskifte gir mindre appetitt**

Foran på halsen sitter en liten kjertel som kalles skjoldbruskkjertelen. Det er den som sender stoffskiftehormoner til alle cellene i kroppen din. Hvis stoffskiftet er høyt, sender det ut for mange hormoner – men hvis det er lavt, sender det ut for få hormoner. Dette påvirker hele kroppen, også forbrenningen. Det er derfor sant at et høyt stoffskifte øker forbrenningen, mens et lavt stoffskifte reduserer den. Men det betyr ikke så mye for vekten din, av to grunner.

Den første er at stoffskiftet ditt hjelper deg med å regulere appetitten.

– Hvis stoffskiftet er høyt, det vil si at du har en økt mengde hormoner, har du også større appetitt, forklarer Birte Nygaard.

Motsatt vil et lavt stoffskifte typisk føre til redusert appetitt. Derfor kan forbrenningen være lavere hvis du har lavt stoffskifte, men du vil sannsynligvis



Kiloene forsvinner ikke av seg selv når du begynner å ta medisiner. Selv om du har et svært lavt stoffskifte og normaliserer det med medisiner, vil du kanskje gå ned rundt 2-3 kg.

Birte Nygaard, overlege

også spise mindre, så det ene jevner mer eller mindre ut det andre.

Den andre grunnen er at betydelige metabolske ubalanser alltid blir behandlet, og de små forskjellene utjevnes.

– Hvis for eksempel skjoldbruskkjertelen er overaktiv og produserer for mye stoffskiftehormon, går du ned i vekt. Men så snart du får stoffskiftet på rett kjøll igjen, går du opp i vekt igjen, og noen ganger litt mer, sier Birte Nygaard.

## **Stoffskiftehormoner er ingen mirakelkur**

Birte Nygaard møter ofte pasienter med lavt stoffskifte som ønsker å gå ned i vekt, og som tror at kiloene vil forsvinne så snart de starter behandling med stoffskiftehormon.

– Det skjer ikke. Selv om du har et svært lavt stoffskifte og normaliserer det med medisiner, vil du vanligvis bare gå ned 2-3 kg, sier Birte Nygaard.

Og det er ikke slik at du bare kan ta overdoser av stoffskiftehormoner for å øke forbrenningen. For det første er det veldig slitsomt for kroppen å ha et høyt stoffskifte, og for det andre vil det øke appetitten, og da er du ille ute.

Stoffskiftet spiller med andre ord bare en svært beskjeden rolle for vekten din, og et lavt stoffskifte er derfor neppe til hinder for vektnedgang. ♥





## Visste du at ...

... tretthet og forstop-  
pelse er noen av  
symptomene på lavt  
stoffskifte?

# 5

ganger hyppigere rammes  
kvinner av lavt stoffskifte  
enn menn. Det kan hende  
kjønns hormoner spiller en  
rolle, men det vet man  
faktisk ikke.

# 3 kg

Mer skal du ikke regne med  
å gå ned i vekt når du går fra  
å ha veldig lavt stoffskifte  
til å være velmedisinert.





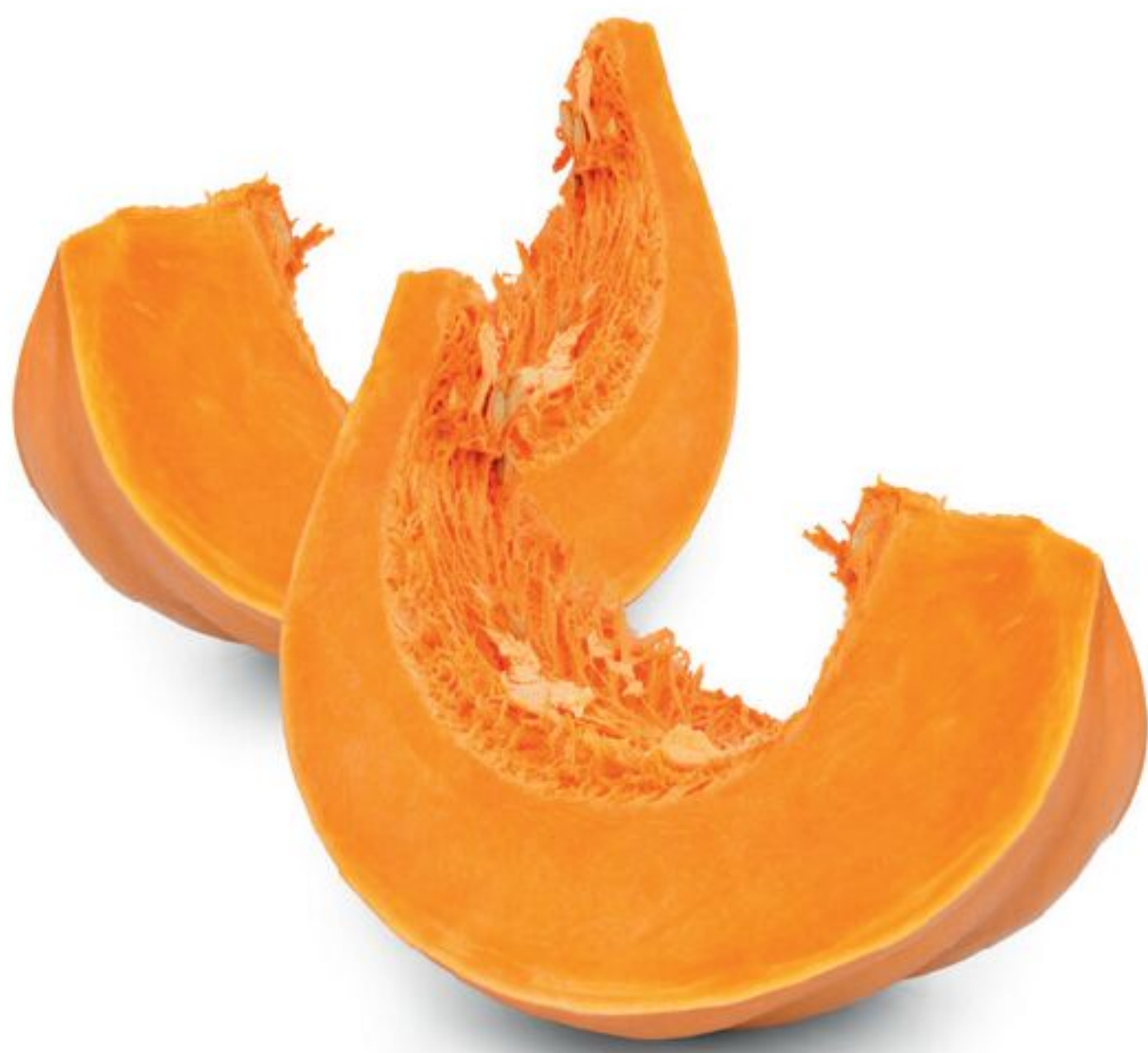
# Høstens *oransje* hjerte



# Sunt og nærende

Som med andre grønnsaker vil regelmessig inntak av gresskar bidra positivt til helsen din. Selv om næringsverdiene ikke er på nivå med grønnsaker som rosenkål og brokkoli, får du likevel i deg en del nyttige vitaminer og mineraler.

Samtidig er det ganske enkelt å få i seg anstendige mengder gresskar i et måltid, noe som til en viss grad kompenserer for den lavere næringstettheten.



Det kalorifattige gresskaret er en fargerik stjerne i alt fra supper og gryteretter til bakevarer og salater. **Piff opp oppskriftene dine med denne sunne frukten** som kommer i mange ulike former og farger.

**G**resskar er en klassiker på høstkjøkkenet, og det med god grunn. I tillegg til å være velsmakende, smakfulle og fargerike, gir gresskar oss også massevis av vitaminer og sunne næringsstoffer. De mest kjente er nok det smakfulle hokkaido, butternut squash (flaskegresskar) og det vakre oransje halloweengresskaret. Bruksmulighetene er uendelige, fra suppe og pai til kake og fritter i ovnen.

Gresskar kan deles inn i to kategorier: prydgresskar, som du ikke bør sette tennene i, og spiselige gresskar. Sistnevnte er en stor og fargerik familie som du kan glede deg til å bli bedre kjent med i denne artikkelen. Til dette formålet har vi alliert oss med Maren Korsgaard, tidligere gresskardyrker og fruktforsker ved Institutt for Plante- og Miljøvitenskap ved Københavns Universitet.

## De viktigste næringsstoffene

➔ **Innholdet av betakaroten** er spesielt høyt i oransje gresskar. Det er en forløper til vitamin A, og er en kraftig antioksidant som kan bidra til å støtte kroppens immunforsvar og som også er gunstig for øynene og huden.

➔ Det er også rikelig med **B-vitaminer**, som er involvert i en rekke prosesser i kroppen. Dette gjelder spesielt folat, som

ofte kalles «det kvinnelige vitaminet». Dette er på grunn av dets sentrale rolle i blodproduksjonen og fordi det spiller en avgjørende rolle i å forebygge ryggmargsbrokk hos gravide kvinner.

➔ På mineralsiden skiller innholdet av **kalium**, et viktig mineral for blodtrykket, seg ut. Men du får også mindre mengder kalsium, jern, magnesium og andre mineraler fra gresskaret.

## God erstatning



**Gresskar** er ideelle for å lage kalorifattig fyll på tallerkenen. Hvis du liker å spise en god porsjon mat, er et av de beste tipsene for å gå ned i vekt å senke kaloritettheten i måltidet. Det er her gresskaret kommer til sin rett, for med mindre enn 35 kcal per 100 gram er kaloriinnholdet mindre enn halvparten av **potet** og  $\frac{1}{3}$  av **ris** og **pasta**.

Hvis du erstatter 300 gram kokte poteter med samme mengde gresskar, sparer du 150 kcal på kort tid, noe som er omtrent  $\frac{1}{4}$  av kaloriinnholdet i et vanlig hovedmåltid.

På den annen side inneholder gresskar mye mer vann enn potet, søtpotet og pastinakk. Dette må du ta hensyn til når du tilbereder det, da det har en litt annen og mer flytende konsistens når det varmes opp.



## Sommer og vinter

Spiselige gresskar kan deles inn i sommergresskar og vintergresskar:



**Sommergresskar** høstes tidlig i vekstsesongen, når skallet fortsatt er mykt og tynt og frøene ikke er ferdig utviklet. De er ofte mindre og mildere i smaken enn de store vintergresskarene, noe som gjør at de egner seg til et bredt spekter av retter. Et godt eksempel på et populært sommergresskar er squash, som kan spises rå eller tilberedt. Fordi skallet er tynt, kan du spise hele gresskaret uten å skrelle det. De vakre, gule squashblomstene er også nydelige. Sommergresskar holder seg typisk 1-2 uker i kjøleskapet.



**Vintergresskar** høstes senere i sesongen når skallet har blitt tykt og hardt. Det harde skallet beskytter fruktkjøttet inni, noe som gjør at de holder seg lenger. De er også ofte større og mer smakfulle enn sommergresskar. Typiske varianter er butternut squash og hokkaido. Du kan bruke dem i supper, gryteretter og bakverk, der den søte, nøtteaktige smaken kommer godt frem. Vintergresskar kan holde seg i 2-3 måneder, noen ganger opp til sju måneder hvis du oppbevarer dem på riktig måte.





### Visste du at ...

... alt i gresskaret er spiselig? I tillegg til fruktkjøttet, kjernene og ofte skallet, kan frøene, blomstene og bladene på planten spises.

## Fargen viser formålet

Gresskar kan tilberedes på mange forskjellige måter. Du kan for eksempel mose, bake, koke, steke eller sylte gresskaret ditt.

Du kan få en idé om hva som passer best til hva ved å se på fargen:



**De grå gresskarene** inneholder mer tørrstoff og er mindre vannholdige når de tilberedes. De egner seg derfor godt til baking, steking eller mosing. Dette er gresskar som crown prince og butternut squash.



**De grønne gresskarene** har et litt høyere sukkerinnhold og et lavere tørrstoffinnhold. De egner seg derfor godt i desserter. Her trenger du for eksempel et delicata-gresskar eller en burgess buttercup squash.



**De oransje gresskarene** har et lavt tørrstoffinnhold og en søt, nøtteaktig smak. De er gode i suppe eller puré. Dette gjelder for eksempel hokkaido.

Felles for alle gresskar over hele linjen er at du har en hovedingrediens som i seg selv er ganske smakløs – og det kan du utnytte til din fordel, forteller tidligere gresskardyrker Maren Korsgaard:

– Gresskar er ypperlig til å få frem smaken av krydder som timian, hvitløk, chili, salvie eller rosmarin.



## Sprø gresskar-fritter med parmesan og sitron

4 PERSONER



**Tilberedningstid:**  
50 min.

- 1 kg butternut squash, øko
- ½ sitron, saften
- 2 ss extra virgin olivenolje
- 1 dl parmesan, revet
- 1 bunt fersk timian
- 1 dryss svart pepper, nykvernet
- Litt havsalt

1. Skrell gresskaret og skjær det i to.
2. Skrap ut frøene. Du kan spise skallet på butternut squashen, men det kan bli litt seigt når det tilberedes.
3. Skjær tynne skiver på ca. 1,5 cm tykkelse.
4. Riv parmesanen og ha halvparten i en

bolle sammen med olivenolje, sitron, salt og pepper.

5. Legg frittene på et stekebrett.
6. Dryss over fersk timian og resten av parmesanen.
7. Stek i 25-30 minutter på 200°C – sjekk at gresskarfrittene er møre og har fått farge. Hvis de ikke er sprø nok, kan du steke dem i ytterligere 5-10 minutter med grillfunksjonen.

### Næringsinnhold | per person

Energi: **626 kcal** | Proteiner: **19 g**  
Fett: **39 g** | Karbohydrater: **60 g**  
Fiber: **21 g**



## Best til sylting

➤➤ Gresskar smaker godt syltet! Men bruk sorter som er faste i kjøttet, da de beholder strukturen bedre under tilberedningen. En populær sort til sylting er hokkaidogresskar eller butternut squash, som du ofte kan finne i vanlige matbutikker. Begge har fast fruktkjøtt og en mild smak som lett tar til seg smak. Sommergresskar som squash, agurk (ja, det er faktisk et gresskar) eller asieagurk kan også syltes.



# 8 delikate gresskar

Det finnes mange spiselige gresskar – de mest kjente er kanskje hokkaido, butternut squash (flaskegresskar) og det store, runde Halloween-gresskaret. Men det finnes faktisk mer enn 40 forskjellige typer, og det kommer stadig flere til. Her er en liste over åtte delikate gresskar som garantert vil få maten din til å komme til sin rett.



## Hokkaido uchiki kuri (oransje hokkaido)

**Egenskaper:** Lite til middels stort med et spiselig rødoransje skinn. Et hokkaidogresskar veier ca. 500 gram.

**Smak:** Fast fruktkjøtt med en søt og nøtteaktig smak.

**Bruk:** Populært gresskar som er tilgjengelig i mange matbutikker. Bruk det til supper, baking og i pureer.



## Butternut squash (flaskegresskar)

**Egenskaper:** En butternut squash er pæreformet med et beigefarget skall som er glatt og hardt. Den veier ca. 1-2 kilo.

**Smak:** Søt, smøraktig smak med et hint av nøtter.

**Bruk:** Brukes ofte i supper, gryteretter og bakst. Kjøttet er fast og mindre vannaktig ved tilberedning.



## Muscat de provence

**Egenskaper:** Stor og riflet. Skinnen er skinnende gyllen-brunt. Til tross for størrelsen – mellom 5 og 15 kilo – er det relativt tynnhudet og kan skrelles med en vanlig poteteskreller.

**Smak:** Intens, søt og krydret, minner litt om søtpotet.

**Bruk:** God til pureer, paier og gratenger.



## Spagettigresskar

**Egenskaper:** Spagettigresskaret er en krysning mellom sommer- og vintergresskar og veier mellom 1 og 2,5 kilo. Det har en oval form, et tykt skall og gult fruktkjøtt.

**Smak:** Mild og nøytral.

**Bruk:** Kjøttet er fast når det er rått, men seigt og ligner spaghetti når det er stekt.



## Eikenøttgresskar

**Egenskaper:** Lite og mørkegrønt – noen ganger med oransje flekker – og riflet overflate. Ser litt ut som en eikenøtt uten hatt og veier mellom 500 gram og 1 kilo.

**Smak:** Søt og lett med en nøtteaktig undertone.

**Bruk:** Kjøttet er litt seigt og egner seg best til en tur i ovnen. Det er også ideelt å steke med fyll, på grunn av det skålformede hulrommet.



## Delicata gresskar

**Egenskaper:** Avlang form og et kremfarget, tynt skall med grønne striper. Kjøttet er oransjegult i fargen. Veier mellom 500 gram og 1 kilo. Gresskaret har et tynt og spiselig skall.

**Smak:** Søt og smøraktig, minner om mais og søtpoteter.

**Bruk:** Skallet er spiselig, så delicata gresskar er lett å tilberede og steke i skiver eller uthulet med fyll.



## Kabocha (japansk gresskar)

**Egenskaper:** Rundt, mørkegrønt eller oransje med et hardt, klumpete skall og oransje innside. Kabocha veier mellom 500 gram og 2 kilo.

**Smak:** Veldig søt og kastanjesmak.

**Bruk:** Kabocha kan spises rå, men er også populært i supper og wokretter eller stekt som tilbehør. Det egner seg også godt til sylting.



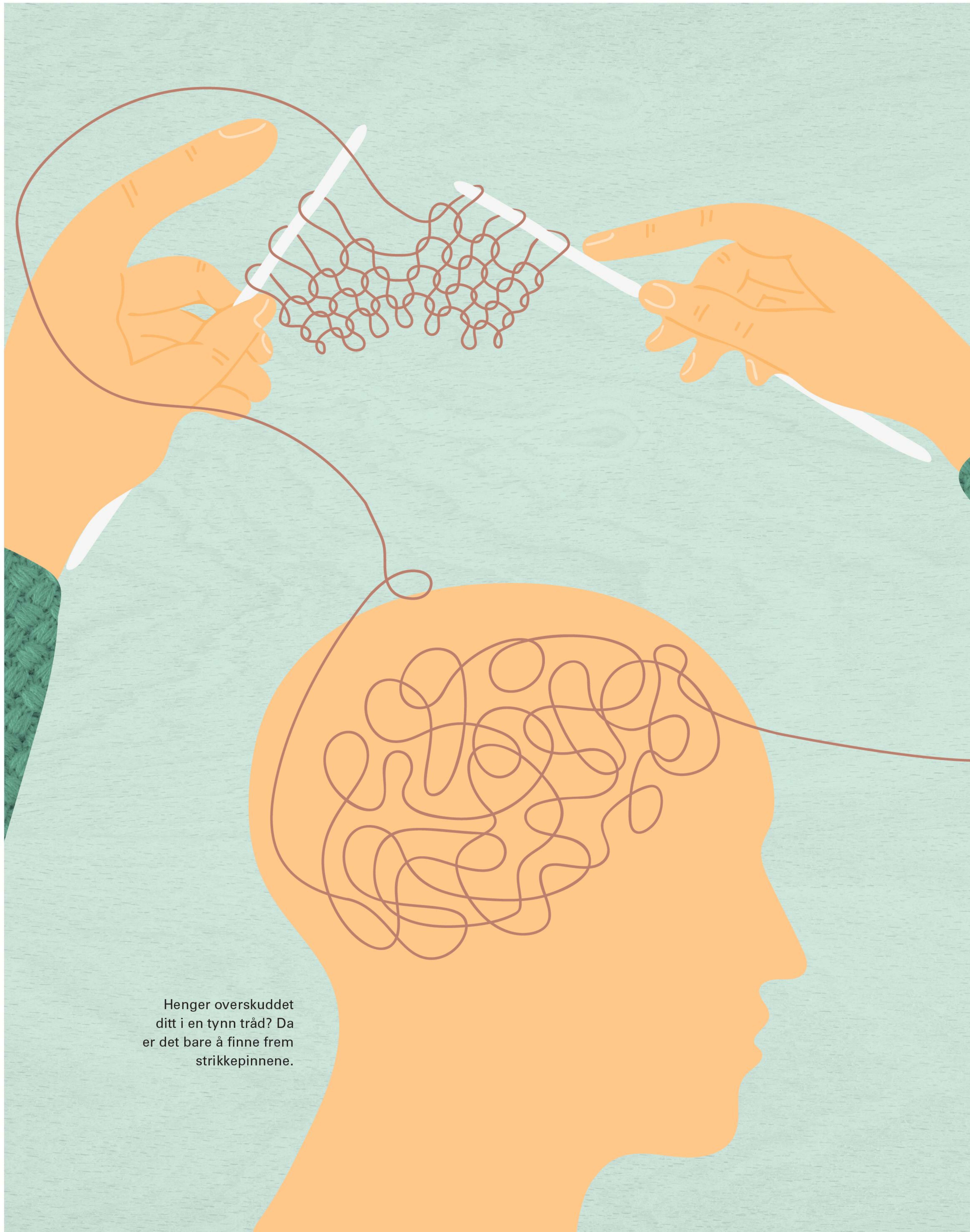
## Crown prince gresskar

**Egenskaper:** Vakkert og rundt sølvblått skall og et flott gyllent indre. Veier ca. 3-4 kilo.

**Smak:** Søt og intens nøtteaktig smak med fast fruktkjøtt.

**Bruk:** Passer utmerket til kremete supper, grillet eller stekt i ovnen, pureer og som fyll i paier. ♥





Henger overskuddet  
ditt i en tynn tråd? Da  
er det bare å finne frem  
strikkepinnene.



# Bruk hendene for hodets skyld

Håndverk handler ikke bare om å skape et ferdig produkt.

**Når vi bruker hendene, reduserer vi stress, angst og bekymringer og styrker den mentale helsen vår.**

**S**trikker du? Broderer du? Eller kanskje du lager kermikk? Da er du en del av en stor trend.

Mange tyr til håndarbeid i disse dager, og det resulterer ikke bare i utallige gensere, krus og broderier. Det bidrar også til å styrke den mentale helsen vår.

Det viser forskning utført av Anne Kirketerp. Hun er håndarbeidslærer, psykolog og doktorgradsstipendiat, og har bakgrunn som profesjonell vever.

Anne Kirketerp har utviklet begrepet craft psykologi, som med hennes ord beskriver «psykologien i alt det som skjer med oss når vi gjør en eller annen form for aktivitet med hendene». Det kan være strikking og andre populære typer håndarbeid, men det kan også være å bygge en fuglekasse, lage mat eller luke i hagen. Craft psykologi er altså ikke det Anne Kirketerp

med et smil om munnen beskriver som «husflidspsykologi».

## Tre psykologiske behov

Når vi driver med hobbyen vår, eller pasjonen, som Anne Kirketerp liker å kalle det, tilfredsstiller den først og fremst våre grunnleggende psykologiske trivselsbehov.

Disse er beskrevet i selvbestemmelsesteorien fra 1980-tallet og er henholdsvis behovet for autonomi, kompetanse og samhørighet. Med pasjonen vår oppfyller vi behovet for autonomi på en veldig tydelig måte. Vi velger aktiviteten og setter oss frivillig ned med strikketøyet eller ved dreiebenken. Fordi vi har lyst.

Vi opplever også mestring når vi følger pasjonen vår. Det er vi som bestemmer hvor komplisert strikkeoppskriften skal være, eller hvor vakre sammenføyningene skal være på benken →





vi bygger. Og her stiller vi vanligvis lavere krav til oss selv enn på andre arenaer i livet, så det skal ikke så mye til før vi føler oss kompetente.

– Mange klarer også å gi slipp på kravet om perfektjon som de har på for eksempel jobb eller studier. Her blir man ikke bedømt på samme måte, og resultatene har ikke så stor innvirkning på livene våre. Det er et sted der mange kan gjøre et unntak og si «glem den feilen», sier Anne Kirketerp.

Behovet for samhörighet blir tilfredsstillt når vi dyrker pasjonen vår sammen med andre, men mindre kan faktisk også gjøre det. Å tenke på den vi broderer til, eller å minnes bestemoren som lærte oss håndverket, gir oss også en følelse av samhörighet.

Når alle tre behovene er oppfylt, føler vi oss veldig bra og indre motiverte. Vi har lyst til å sitte og pusle med materialet – det er ikke bare noe som må gjøres eller der sluttresultatet alltid er i tankene. Aktiviteten er belønning nok i seg selv.

### En følelse av flyt

La oss zoome litt inn og se på hva som faktisk skjer med oss når vi sitter med strikkepinner eller leire i hendene. Her må vi ta tak i et viktig begrep innen håndverkpsykologi – flow eller flytsone. Det er en følelse du sikkert kjenner igjen hvis du selv er håndverker. Anne Kirketerp beskriver det som følelsen av å være fullstendig tilstede her og nå i en slags meningsfull selvforglemmelse, der alt bare flyter og vi glemmer tid og sted. Denne tilstanden gir håndarbeid når vi fordyper oss i den – og den er gull verdt for vår mentale helse.

– Når vi er i flow, slapper kroppen av. Vi kan for eksempel ikke produsere adrenalin når vi er der, så det er ikke mulig for oss å være stresset eller oppleve angst mens vi er i flow, forklarer Anne Kirketerp. Hun prøver ikke å fortelle noen at man kan brodere seg ut av psykisk sykdom, men pasjon kan skape et frirom og en avstand til grublingene, noe mange lengter etter i disse dager.

– Vi lever i en tid hvor det er mye negativ input med krigssnakk og kriser

Når vi er i flow, slapper kroppen av. Vi kan for eksempel ikke produsere adrenalin når vi der, så det er ikke mulig for oss å være stresset.

Anne Kirketerp

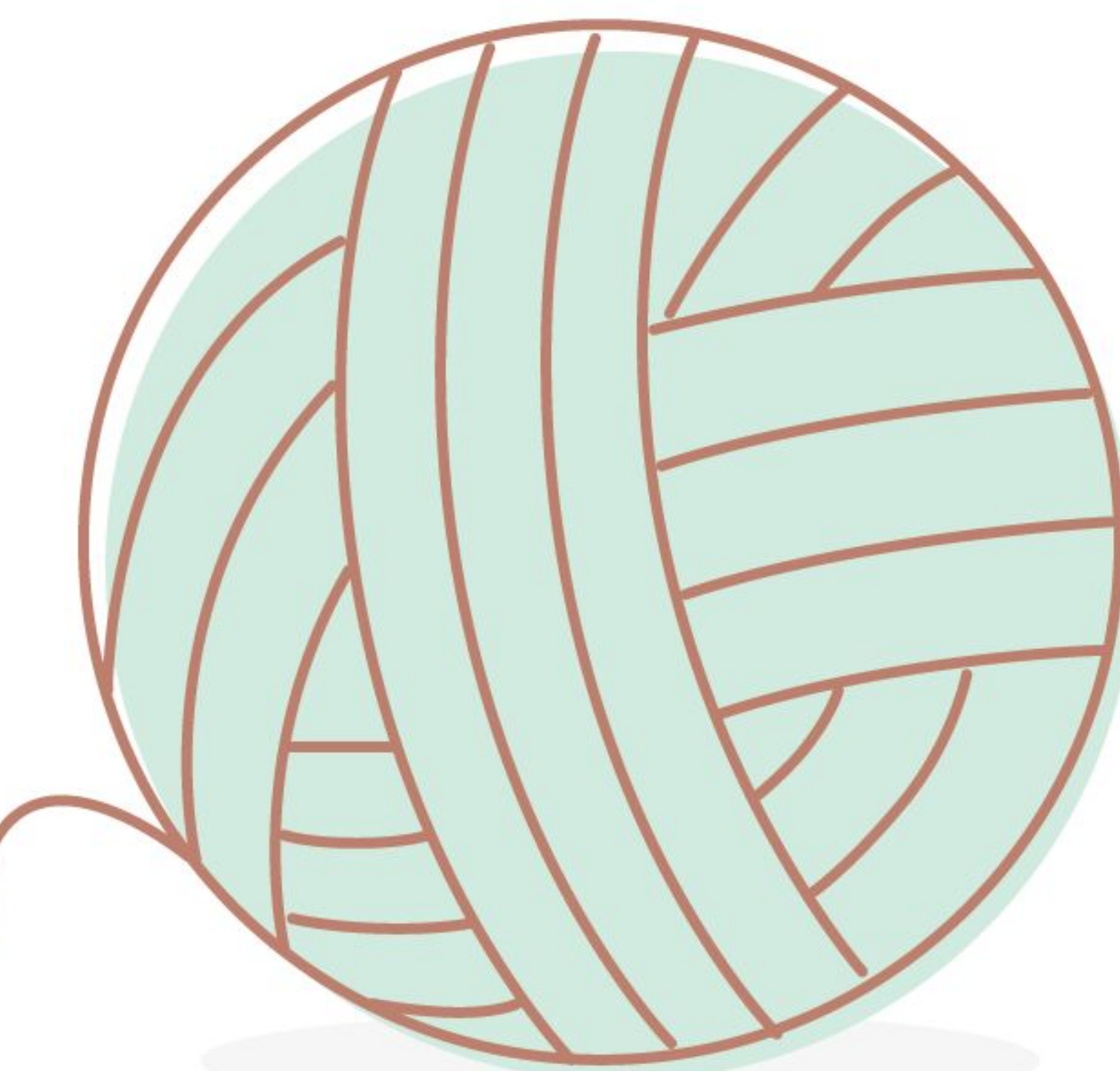
rundt om i verden. For en stund kan man oppleve en slik selvforglemmelse, som også gjør at man føler seg mer håpefull og glad etterpå, sier Anne Kirketerp.

### Pasjonen skal prioriteres

Følelsen av å være i flow – og de mentale fordelene som følger med – får du bare hvis du prioriterer pasjonen din og holder på med den ofte. Det skal ikke være noe du gjør en gang i blant, når du har gjort alt annet du skal.

– Det går ofte galt hvis vi tror at alt må være perfekt hjemme, og at noe må være gjort før vi kan begynne med hobbyen vår. Da kollapser vi om kvelden og får ikke gjort noe, sier Anne Kirketerp.

Ifølge psykologen bør vi holde på med det vi brenner for 30-60 minutter hver dag, men det er som med trening: 10 minutter er bedre enn ingenting. Og du kan ha mange prosjekter gående samtidig – det bør du faktisk ha.



En av Anne Kirketerps kjepphester er at det er en stor misforståelse at vi må bli ferdige med noe før vi begynner på noe annet. På den måten går liden-skapen vår fra å være en glede til å bli en prestasjon. Samtidig er det viktig at vi har prosjekter som matcher ulike energinivåer.

– Du skal aldri ha bare ett prosjekt om gangen. Du kan nemlig aldri oppnå samme ro med samme vanskelighetsgrad, ettersom energinivået ditt jo varierer, sier Anne Kirketerp. Du trenger altså noe lett for de dagene du har like mye energi som en slapp oppvaskklut – og du trenger noe mer krevende for de dagene du er frisk og uthvilt.

### Dopaminrus og rytme

De utfordrende prosjektene er viktige å prioritere. Det er når vi lykkes med noe som er vanskelig – når vi er i såkalt overkantflow – at vi opplever suksess. Det er da kroppen frigjør dopamin og serotonin, som blant annet motvirker depresjon.

– Overkantflow er et herlig sted å være, der det er litt vanskelig, men ikke så vanskelig at vi blir sittende fast. Og heller ikke så kjedelig at vi ikke blir utfordret nok, forklarer Anne Kirketerp.

Etter hvert som vi blir mer erfarne, skal det mer til for å sette oss i overkantflow. I stedet vil vi oftere være i dyp flow, der bevegelsene er mer automatiserte og vi har energi til å føre en samtale eller lytte til musikk mens vi broderer eller skjærer ut trefigurer. Dopaminrusen blir en sjeldnere gjest, men de repeterende rytmiske bevegelsene du gjør når du for eksempel strikker den ene masken etter den andre, er noe nervesystemet liker veldig godt.

– Det er som å vugge en baby eller sitte i en gyngestol. Det aktiverer det parasympatiske nervesystemet, noe som vanligvis resulterer i lavere hjerterytme og roligere pust, forklarer Anne Kirketerp, og legger til:

– Uansett om du bygger høybed eller broderer blomster, eller du er midt i et utfordrende prosjekt eller pusler med noe velkjent, er håndarbeid en flott flukt fra bekymringer og en snarvei til større velvære. ♥





Hokuspokus – leiren fanger oppmerksomheten din. Og det er veldig smart hvis du har lett for å stresse og bekymre deg.

## 3 typer *håndarbeid* til mindre uro og mer velvære



### Strikking

Strikking er populært – og med god grunn. Teknikkene er enkle å lære, det finnes et vell av mønstre i ulike vanskelighetsgrader, og du kan ta med deg pinner og garn hvor som helst. Når du strikker, kan du utfordre deg selv og få mikrodoser av dopamin når du lykkes med noe vanskelig. Du kan også sitte stille og nesten automatisk lage den ene masken etter den andre. De rytmiske, repeterende bevegelsene aktiverer det parasympatiske nervesystemet og skaper ro.



### Keramikk

Leire gir fantastiske sanseopplevelser og håndverket er spesielt ideelt for dem som opplever angst og uro. Å lage keramikk krever mye fokus, så det er ikke rom for angst og tankemylder. Det finnes mange keramikkurs, og de er gull verdt hvis du vil lære deg håndverket. Det er bare å møte opp og la en erfaren instruktør veilede deg. Ta med deg en venn eller et familiemedlem – håndverk er enda sunnere når vi gjør det sammen med andre.



### Treskjæring

Hva for noe, tenker du kanskje, men treskjæring er ikke bare for eldre menn og Emil fra Lønneberget. Du kan skjære mange ting i tre, for eksempel små figurer, og ifølge psykologen er det veldig tilfredsstillende. De beste opplevelsene får du når du tar med kniven ut i naturen i stedet for å sitte hjemme i stua eller hagen, fordi det er så mange sansestimuli i naturen som påvirker oss positivt. Se en instruksjonsvideo før du går i gang med tre og kniv, slik at du kan skjæreteknikkene og ikke skjærer deg.

## **Slik** får du mest mulig velvære ut av hobbyen din

Sett av 30-60 minutter hver dag. Du må prioritere hobbyen din – det skal ikke være noe du først begynner på når klesvasken og oppvasken er unnagjort.

Ett prosjekt er altfor lite. Du bør ha flere prosjekter samtidig, og de bør variere i vanskelighetsgrad, slik at du har noe for de dagene du er sliten, men også for ferier og helger når du har mer energi.

Senk ambisjonene og husk at det tar tid å mestre noe nytt. Gi deg selv et frirom i håndarbeidet der resultatet ikke trenger å være perfekt.

Dropp et prosjekt hvis du går lei, gi garnet eller stoffet til noen andre og begynn på noe annet. En hobby skal være morsom og hyggelig.





# Slik påvirker trening

Del 1:  
**Søvnen**

Del 2:  
**Kolesterolnivået**

Del 3:  
**Huden**

Del 4:  
**Hukommelsen**

Del 5:  
**Skjelettet**

Del 6:  
**Magefettet**

Del 7:  
**Selvfølelsen**

Del 8:  
**Immunforsvaret**







Trening gir flere og mer aktive immunceller. I tillegg skiller en trent kropp ut myokiner som bekjemper betennelse.

# Topptrim immun- forsvaret ditt

Sammen med vind, regn og kulde fører høsten typisk med seg forkjølelse, feber og sykedager. Hvis du vil minimere risikoen for å havne på legens venterom, bør du trene.

**Trening er et av de beste stedene å begynne hvis du ønsker å holde deg frisk**  
– både nå og senere i livet.

**H**vitløkskurer, kamillete og varm kyllingsuppe. Verden er full av velmenende husråd som skal styrke immunforsvaret og holde høstens forkjølelser, influensa og vanlige plager på avstand. Problemet med dem alle er at de ikke fungerer. I hvert fall ikke hvis du spør vitenskapen. Det finnes rett og slett ingen bevis for at alle de tingene vi forteller hverandre at vi skal gjøre for å styrke immunforsvaret, faktisk har den ønskede effekten.

## Mer trening – mindre sykdom

Det finnes derimot mye dokumentasjon når det gjelder et annet svært enkelt tiltak vi kan iverksette for å unngå

sykdom. Og det handler om trening. Trening har vist seg å være svært effektivt for å styrke immunforsvaret – både her og nå, når virus og bakterier forsøker å trenge inn i kroppen, og gjennom hele livet når vi skal holde mer alvorlige sykdommer på avstand.

Det første ble erkjent så snart forskningen kom i gang på midten av 1980-tallet. Når man tok blodprøver og så på dem under mikroskopet fra personer som nettopp hadde trent, så man en akutt økning i sirkulasjonen av ulike immunceller

i blodet. Det betyr at kroppen i timene etter (moderat hard) trening gjenkjenner invaderende mikrober raskere og dreper dem mer effektivt.

30

min. om dagen bør vi som minimum være fysisk aktive.





En av de konkrete effektene er at fysisk aktive mennesker blir mindre syke enn folk som ikke trener. Dette fremgår av en mye sitert studie fra 2002. Forskerne undersøkte risikoen for å pådra seg en infeksjon i de øvre luftveiene – forkjølelse, halsbetennelse, bihulebetennelse og så videre – hos 547 personer, og konkluderte med at de som trente moderat til hardt, hadde 20 prosent lavere risiko for å bli syke i løpet av et år sammenlignet med dem som ikke trente. Den største effekten så man hos de som trente mest. De hadde 23 prosent lavere risiko, mens de som trente lite, hadde 13 prosent lavere risiko.

Andre studier har også vist at immunresponsen på vaksiner er sterkere hos personer som trener enn hos personer som ikke gjør det. Mange vaksiner virker ved at en liten mengde levende eller dødt virus sprøytes inn i kroppen, og kroppens immunsystem reagerer ved å bekjempe det injiserte viruset. I denne sammenhengen reagerer immunforsvaret til trente mennesker raskere og sterkere. Det er for eksempel mer sannsynlig at de opplever feber og



ubehag i dagene etter å ha blitt stukket, noe som tilskrives et sunt, effektivt og hurtigreagerende immunsystem som raskt finner virus og dreper dem.

### Senker risiko for livsstilssykdom

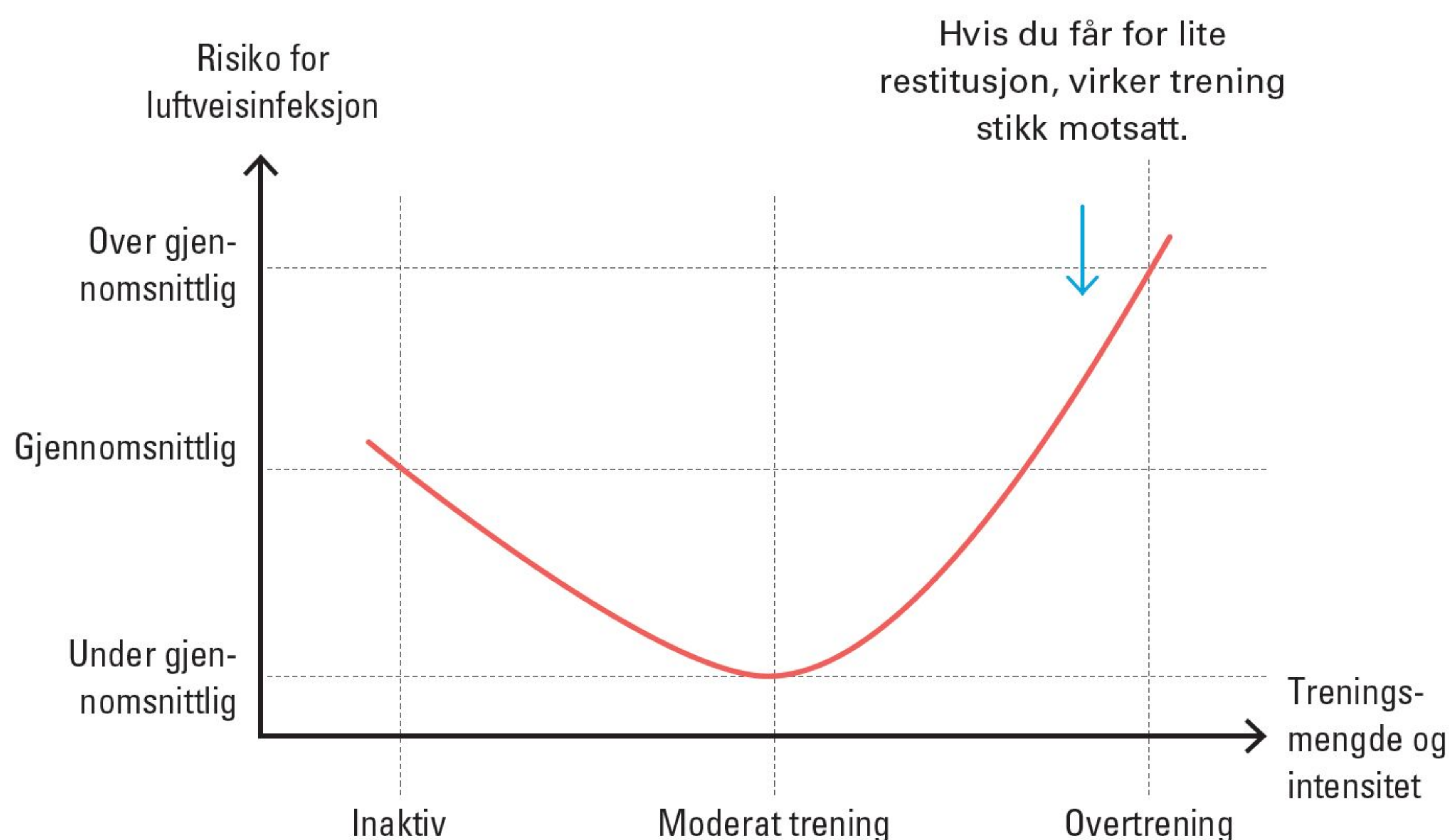
I tillegg til å redusere risikoen for forkjølelse, magetrøbbel, halsbetennelse og andre irriterende, men relativt ufarlige infeksjoner, er et styrket immunforsvar også et viktig våpen i kampen mot andre mer alvorlige tilstander som diabetes, demens, ulike hjerte- og

karsykdommer og kreft. Dette skyldes ikke så mye immunforsvarets evne til å bekjempe mikrober som dets evne til å bekjempe kroniske betennelser i kroppen – en tilstand som øker risikoen for alle de ovennevnte sykdommene, og som også er forbundet med smerter, tretthet og generell mistrivsel. Trening har en betennelsesdempende effekt ved å øke utskillelsen av såkalte myokiner – hormoner som reduserer betennelse ved å øke muskelmassen og insulinfølsomheten og ved å redusere mengden magefett, en type fett som øker betennelsen i kroppen.

Dette ble påvist i en stor studie som ble publisert i 2012. Forskerne fulgte mer enn 4000 middelaldrende menn og kvinner over en periode på ti år. De målte kontinuerlig mengden betennelse i blodet til forsøkspersonene, og så veldig tydelig at de som var mest fysisk aktive, også hadde minst betennelse i kroppen. De så også at mengden betennelse økte mye raskere med alderen hos de som ikke trente enn hos de som var aktive. Forskerne konkluderte med at trening bidrar til å holde immunforsvaret ungt.

## Finn en god balanse

Trening forebygger virusinfeksjoner ved å øke mengden hvite blodlegemer og redusere mengden stresshormoner. Overtrening øker derimot risikoen for å bli syk betydelig. Terskelen for overtrening er svært individuell, men påvirkes av alder, treningserfaring, varighet av utholdenhet, søvn, kosthold og andre stressfaktorer.



Kilde: Springer Nature, 2023



## Slik trener du immunforsvaret

Trening påvirker immunforsvaret på mange måter. Hvis du vil trene deg til et sterkt immunforsvar, trenger du et variert treningsprogram med fokus på kondisjonstrening, styrketrening og avstressende trening. Lag et program basert på følgende prinsipper:



**Hva:**

**Moderat til hard kondisjonstrening 2 ganger i uken.**

**Hvorfor:**

Det vekker immunceller, øker sirkulasjonen i kroppen og bekjemper magefett.

**Hvordan:**

Få opp pulsen med for eksempel crosstraining, spinning eller løping, ballspill med mye akselerasjon eller høyintensiv aerobic trening.



**Hva:**

**Tung styrketrening 2 ganger i uken**

**Hvorfor:**

Det øker muskelmassen og dermed myokinproduksjonen og forbedrer insulinfølsomheten. Begge deler reduserer kronisk betennelse og reduserer risikoen for en lang rekke sykdommer.

**Hvordan:**

Gjør styrkeøvelser for de store muskelgruppene. For eksempel beinpress, sittende roing og markløft.



**Hva:**

**Avstressende lavintens trening 1-2 ganger i uken.**

**Hvorfor:**

Reduserer stress og kan derfor ha en betennelsedempende effekt.

**Hvordan:**

Yoga, meditasjon eller en gåtur i naturen – med eller uten godt selskap.



## Trening styrker immunforsvarets tre forsvarslinjer

Immunforsvaret er en svært kompleks ting som består av flere forsvarslinjer. Trening har en gunstig effekt på dem alle.

### Den ytre barrieren

Huden og slimhinnene er immunforsvarets ytre forsvarverk. De sørger for at bakterier og virus fra omverdenen ikke kommer inn i kroppen vår. Forskning viser at aktive mennesker har et sterkere ytre forsvar enn stillesittende mennesker. Sår gror for eksempel bedre, og de er mindre utsatt for hudinfeksjoner. Slimhinnene deres skiller også ut flere mikrobepende enzymer.

### Vårt medfødte immunforsvar

Skulle enkelte bakterier eller virus trenge gjennom den ytre barrieren, for eksempel via sår, ting vi spiser, eller når vi klør oss i øyne eller nese, trer det andre forsvarssystemet i kraft. Dette er det medfødte immunforsvaret, som først og fremst består av en rekke enkle drapsceller, nøytrofile celler, som patruljerer kroppen, finner fremmedlegemer og ødelegger dem.

Trening påvirker det medfødte immunforsvaret i stor grad, blant annet ved at det mobiliseres flere drapsceller etter trening og ved at det sendes flere drapsceller til potensielle infeksjonssteder. Denne mekanismen er i stor grad ansvarlig for den styrkende effekten trening har på immunforsvaret rett etter at vi har trent.

### Vårt tillærte immunforsvar

Dersom det medfødte immunforsvaret ikke er i stand til å bekjempe virus og bakterier, tilkaller de forsterkninger fra immunsystemets tredje forsvar – det tillærte eller adaptive immunforsvaret. Det består primært av T-celler og B-celler. Mens førstnevnte har som mål å bekjempe infeksjonen, fungerer B-cellene som immunsystemets etterretningstjeneste, som samler informasjon og kunnskap om infeksjoner gjennom hele livet.

Det tillærte immunforsvaret lærer gjennom hele livet, og hver gang det har drept en type infeksjon, husker det hvordan, og utvikler dermed immunitet. Forskning har vist at trening styrker det adaptive immunforsvaret ved å øke antallet B- og T-celler i blodet umiddelbart etter trening, og ved å forbedre funksjonen til både B- og T-celler, slik at de blir bedre til å gjenkjenne og bekjempe infeksjoner. ♥



# Kom i mål med Kål

Kål er knasende godt. Og det er ikke bare i fårikål nordmenn spiser mye kål. En av favorittene i handlekurven er blomkål. Her får du den i en nytolket utgave av en maskert klassiker fra åttitallet, **sammen med tre andre suverene kåloppskrifter.**







## Tips

Hvis du er glad i krydret mat, så bruk gjerne fersk eller knust chili i denne retten.

## ROSENKÅL

er rik på C-vitaminer, kostfiber, folat og kalium.

## Paprika-kylling

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**  
50 min.

- 4 kyllingfileter
- 300 g rotgrønnsaker
- 2 rødløk
- 250 g rosenkål
- ½ dl hasselnøtter
- 2 dl perlespelt
- 4 dl kyllingbuljong
- ½ ts tørket rosmarin
- havsalt
- pepper, *kvernet*
- krydderurter, for eksempel rosmarin og timian

### Marinade:

- 2 ss extra virgin olivenolje
- 1 ss akasiehonning
- 1 ss paprika
- 1 ts malt spisskummen
- havsalt
- pepper, *kvernet*

1. Forvarm ovnen til 200° C.
2. Pisk alle ingrediensene til marinaden og vend kyllingfiletene i den.
3. Snitt rotgrønnsaker, løk og rosenkål i munnstore biter, og hakk nøttene grovt.
4. Fordel perlespelt i en ildfast form, hell over buljong til perlespelten er helt dekket, og så de ferdigsnittede grønnsakene og nøttene. Dryss rosmarin, salt og pepper over til slutt.
5. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side, til den har tatt farge, og legg den i formen. Dryss grovhakkede krydderurter over retten, og stek den i 35 minutter til.

### Næringsinnhold | per person

Energi: **448 kcal** | Protein: **43 g**  
Fett: **12 g** | Karbohydrater: **45 g**  
Fiber: **8 g**







## Laks og litt grønt

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**  
35 min.

- 150 g mascarpone
- 2 dl lettmelk 0,5 %
- ½ ts havsalt
- pepper, *kvernet*
- 600 g laks med skinn
- 1 liten spisskål
- 2 purrer
- ½ ss extra virgin olivenolje
- 1 økologisk sitron

1. Forvarm ovnen til 200° C.
2. Pisk mascarpone, melk, salt og pepper, og hell det i en ildfast form.

3. Skjær laksen i fire (eller bruk fire fileter) og skjær purre i skiver. Fjern stilken på spisskålen og skjær den i fire båter. Fordel det grønne i formen sammen med laksen.
4. Pensle kålen med olje. Del sitronen og press litt av safta fra den ene delen over laksen. Skjær den andre delen i skiver, som legges i formen.
5. Stek retten i ovnen i cirka 25 minutter.

### Næringsinnhold | per person

Energi: **550 kcal** | Protein: **37 g**  
Fett: **37 g** | Karbohydrater: **21 g**  
Fiber: **5 g**

### SPISSKÅL

*er en mild og god  
nybegynnerkål.  
Mindre bitter, men  
grovere enn salat.*

### Tips

Bytt ut laksen med kveite, torsk eller sei, og spisskålen med spinat eller grønnkål.



## Vegetarisk one pot kål og linser

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**  
30 min.

- ½ brokkoli
- 2 fedd hvitløk
- 100 g brune sjampinjonger
- 100 g grønnkål
- 1 purre
- 2 dl quinoa
- 1 ss extra virgin olivenolje
- 1 ss miso
- 500 ml grønnsaksbuljong
- 4 ss finrevet parmesan
- 1 boks grønne linser
- havsalt
- pepper, kvernet

1. Del brokkolien i bitte små buketter, og finsnitt hvitløk, sjampinjong, grønnkål og purre.
2. Hell quinoa, olje, miso, buljong og parmesan i en stor kjele, rør og legg de snittede grønnsakene og silte linsene over retten til slutt.
3. Gi det et oppkok og la retten putre under lokk i 15–20 minutter. Ikke rør underveis. Server eventuelt med litt revet parmesan, og salte og pepre.

**Næringsinnhold** | per person

Energi: **363 kcal** | Protein: **21 g**  
Fett: **9 g** | Karbohydrater: **55 g**  
Fiber: **9 g**

### Tips

Du kan godt bruke andre grønnsaker enn de som står i oppskriften. Bare fantasien setter grenser. Hvis du bruker rotgrønnsaker, så del dem i store biter.

### GRØNNKÅL/ BROKKOLI

*er noen av de sunneste kåltypene som finnes.*











## Tips

Bruk gjerne hendene til å gni misomarinaden godt inn i blomkålen.

## Helstekt misomarinert blomkål med grønn salat

4 PERS.

 **Tilberedningstid:**  
55 min.

- 1 blomkål
- 1½ ss miso
- 1½ ss sesamolje
- ½ lime
- 1½ ss soya
- 1-2 fedd hvitløk
- ½ ts chilipulver
- ½ ts havsalt
- pepper, *kvernet*

### *Dressing:*

- 1 lime
- ½ dl extra virgin olivenolje
- 1 ss akasiehonning
- ¼ rød chili
- 1–2 ts ingefær, *finrevet*
- havsalt
- pepper, *kvernet*

### *Salat:*

- 1 dl quinoa
- 1 avokado
- ½ agurk
- 135 g rød spisskål
- 2 vårløk
- 75 g spinat
- 2 dl soyabønner

### *Topping:*

- ½ ss sesamfrø
- 1 vårløk
- ½ rød chili

## BLOMKÅL

*er også fin å bruke som erstatning for ris, hvis du gjerne vil spare kalorier.*

1. Forvarm ovnen til 200° C. Skjær bladene og bunnen av det skylte blomkålhodet.
2. Pisk miso, olje, limesaft, soya, hvitløk, chili, salt og pepper, og fordel det over hele blomkålhodet.
3. Stek kålen i ovnen i 30–45 minutter, den skal være ordentlig brun i kanten. Blir blomkålen mørk før den er gjennomstekt, så dekk den med folie og stek den ferdig.
4. Hell alle ingrediensene til dressingen i blenderen og kjør til en jevn konsistens.
5. Kok quinoa som anvist på pakka og avkjøl. Snitt alle grønnsakene til salaten fint. Bland quinoa, grønnsaker og bønner.
6. Rist sesamfrø i varm panne og snitt vårløk og chili fint. Server blomkål med topping, salat og dressing. ♥

## Næringsinnhold | per person

Energi: **412 kcal** | Protein: **12 g**  
Fett: **26 g** | Karbohydrat: **38 g**  
Fiber: **9 g**



Det anbefales at vi beveger oss minst 30 minutter om dagen og får opp pulsen et par ganger i uken.



## Tips:

Varierer du treningen, vil det ha en ekstra positiv effekt. Hvis du sykler eller løper, kan du lage en rute med noen bakker underveis – det er utfordrende og bygger opp kondisjonen.

## Kondisjonstall – hva er det?

- ➔ Kondisjonstallet er det maksimale oksygenopptaket og kalles  $\dot{V}O_2$  max. Her måler man milliliter oksygen per minutt per kg kroppsvekt.
- ➔ For kvinner rundt 40 år er et kondisjonstall på 40 eller over høyt.
- ➔ Kvinner har et lavere kondisjonstall enn menn, fordi de har litt færre røde blodceller (som transporterer oksygen i blodet) og mer kroppsfett.
- ➔ Kondisjonstallet er cirka 50 prosent genetisk og 50 prosent påvirket av innsats. Du kan altså være født med bedre forutsetninger for et godt kondisjonstall, fordi du er født med et stort hjerte.
- ➔ Tallet er en god indikator for helse og forventet levealder.

# Hvilken kondisjons- trening er best?

**D**en beste kondisjonstreningen er den du faktisk gjør. Hvis du er nybegynner, kan du glede deg over at bare det å komme deg ut av døren og bevege deg vil øke kondisjonsnivået ditt.

Hvis du har trent regelmessig en stund, er det lurt å sikte mot trening med moderat eller høy intensitet. Hjertet er en muskel som du kan presse med hardt arbeid for å gjøre den større og sterkere.

Når du trener med høy intensitet, trener du hjertets evne til å tømme blod ut i kretsløpet (også kjent som hjerteminuttvolum). Et stort og sterkt hjerte kan tømme seg selv bedre, noe som er ensbetydende med et høyt hjerteminuttvolum. For å presse hjertet til å bli sterkere, er tommelfingerregelen at jo flere muskler du bruker, desto bedre kondisjonstrening og effekt får du.

Når det er sagt, er den beste kondisjonstreningen også et spørsmål om hva du kan

klare å gjøre uten å bli utbrent eller skadet. Å trene med høy intensitet over lengre perioder er mentalt tøft. Hvis du derimot trener intervaller, tar du den krevende innsatsen i små biter og vil sannsynligvis ende opp med å gi kroppen en mer effektiv treningsøkt enn hvis du ikke tar pauser.

Løping, svømming og sykling er noen av de opplagte treningsalternativene som er enkle å komme i gang med, og der du kan leke med intensitet og intervaller for å presse deg selv og hjertet. Hvis du har tilgang til en romaskin eller en ergometersykel, er det mye å hente her også, og du trenger ikke å bekymre deg for å falle eller skade deg.

Det viktigste du kan gjøre for kondisjonen din er å aktivere de store muskelgruppene og presse deg selv til det maksimale, så får du en god kondisjonsøkt. God fornøyelse! ♥

Kilde: Jørn Wulff Helge, professor, Biomedisinsk Institutt, Københavns Universitet



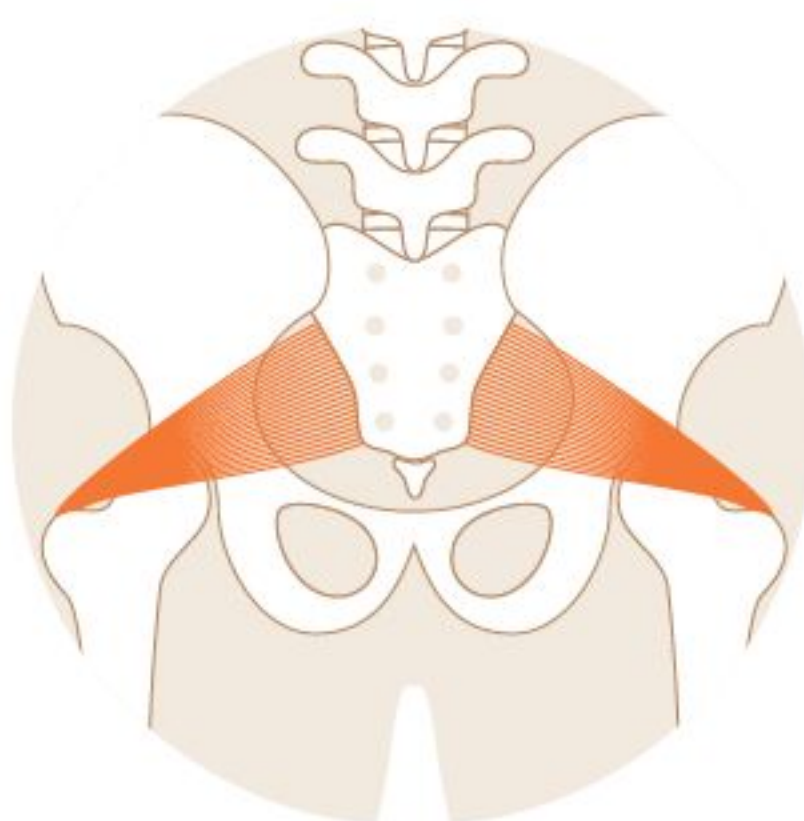


Skal tomater på kjøp?

# NEI

De herlige røde fruktene bør oppbevares i romtemperatur, fordi kulden i kjøleskapet hindrer modningen og stjeler både smak og aroma. Legg tomatene i en bolle på kjøkkenbenken, men hold dem for seg selv, da de utvikler mye etylen som fremskynder modningen av andre frukter.

Piriformis har sitt utspring fra korsbeinet, som er nederste del av ryggen.



## Hva er piriformis-syndrom?

Piriformissyndrom er ufarlig. Navnet kommer fra en muskel i bekkenet (piriformis) som aktiveres når du beveger hoften. Symptomene på piriformissyndrom er ømhet og smerter fra rumpeballen, som kan behandles med hvile, uttøying og fysioterapi. De fleste får bukt med ubehaget.



# Er rødvin sunt?

Studier opp gjennom årene har vist at ett enkelt glass vin var bra for hjertet. Det skyldes vinens milde blodfortynnende effekt, som kan redusere risikoen for blodpropp noe. Men det er ikke nok til å gi rødvin et helsestempel. Alkohol øker risikoen for en lang rekke sykdommer, inkludert kreft, så drikk bare vin fordi du liker det. Aldri for helsens skyld. Husk også at alkohol er proporsjonalt tøffere for kvinnekroppen enn for kroppene.



## Buldring

- Buldring er klatring på en mindre vegg. Du klatrer små, korte ruter med forskjellige utfordringer. Det er uten sikring, men til gjengjeld klatrer du aldri høyere oppe enn at du kan hoppe eller falle trygt ned igjen.
- Klatresko er det eneste nødvendige utstyret, og de koster omtrent det samme som løpesko. Buldring er derfor både billig og tilgjengelig, ettersom det ikke krever noen erfaring med verken tau eller sikringsutstyr.
- Du trener både styrke, balanse og teknikk. I tillegg jobber hjernen hele tiden med konsentrasjon og fokus.



## Hva er forskjellen?



## Klatring

- Klatring skjer på en større klatrevegg eller i et klatretårn. Du sikrer deg med tau og derfor krever sporten litt erfaring og kjennskap til sikringsutstyr for klatring.
- Klatring med tau gir en følelse av sikkerhet. Sporten krever likevel både styrke, balanse og teknikk. I tillegg er det en sosial aktivitet, fordi flere hele tiden sikrer hverandre.
- Du kan bevege deg temmelig fritt og trenger ikke å holde deg til en bestemt rute. Med tau kan du også klatre langt, noe som gjør aktiviteten både spennende og morsom.





Den beste veien til Q10 er å spise en variert og sunn kost.

## Hva er Q10 godt for?

**Q**10 (koenzym Q10) er en viktig del av cellenes energifabrikk, også kjent som mitokondriene. Det er verken et vitamin eller et mineral, men et hjelpestoff som sørger for cellenes energiproduksjon og opprettholder stoffskiftet. Kroppen kan produsere en viss mengde Q10 selv, men resten får du ved å tilføre matvarer som fisk, kjøtt og belgfrukter på tallerkenen.

Hvis du ser på de nordiske helseanbefalingene, er Q10 ikke nevnt. Det er med andre ord ikke noe de offisielle myndighetene fokuserer på. Q10 er heller ikke med i esken hvis du kjøper multivitaminer for å ta et daglig tilskudd, og en vanlig blodprøve viser ikke nivået av Q10 i kroppen.

Vi vet imidlertid at nivået av Q10 i kroppen synker når vi blir eldre. I tillegg kan personer med tarmproblemer ha behov for å øke Q10-nivået, men dette er ikke noe som anbefales offisielt.

Forskning på kreftbehandling tyder på at Q10-tilskudd kan beskytte hjertet under cellegiftbehandling, men også her mangler det mer dokumentasjon.

I samme retning går det når det gjelder fruktbarhet, der noen leger anbefaler at menn som gjennomgår fertilitetsbehandling, tar et daglig tilskudd av enzymet for å forbedre sædkvaliteten, og tilskudd til kvinner lover vedlikehold av eggbeholdningen.

Hvis du sjekker hyllene med kosttilskudd på apoteket, ser du ofte at Q10-piller reklamerer med at de bidrar til å forebygge sykdom og forbedre kondisjonen, men vitenskapelige studier viser ikke at dette løftet nødvendigvis holder vann. Det finnes imidlertid heller ingen bevis for at det er skadelig å ta. Q10 kan imidlertid forstyrre behandlingen hvis du tar medisiner som reduserer blodets evne til å koagulere, så det er alltid lurt å snakke med legen din hvis du bruker medisiner og vurderer å ta nye kosttilskudd. Alt i alt kan man trygt si at vitenskapen vet for lite om Q10 hos den enkelte, men at et sunt og variert kosthold er den beste måten å få i seg nok av enzymet på. ♥

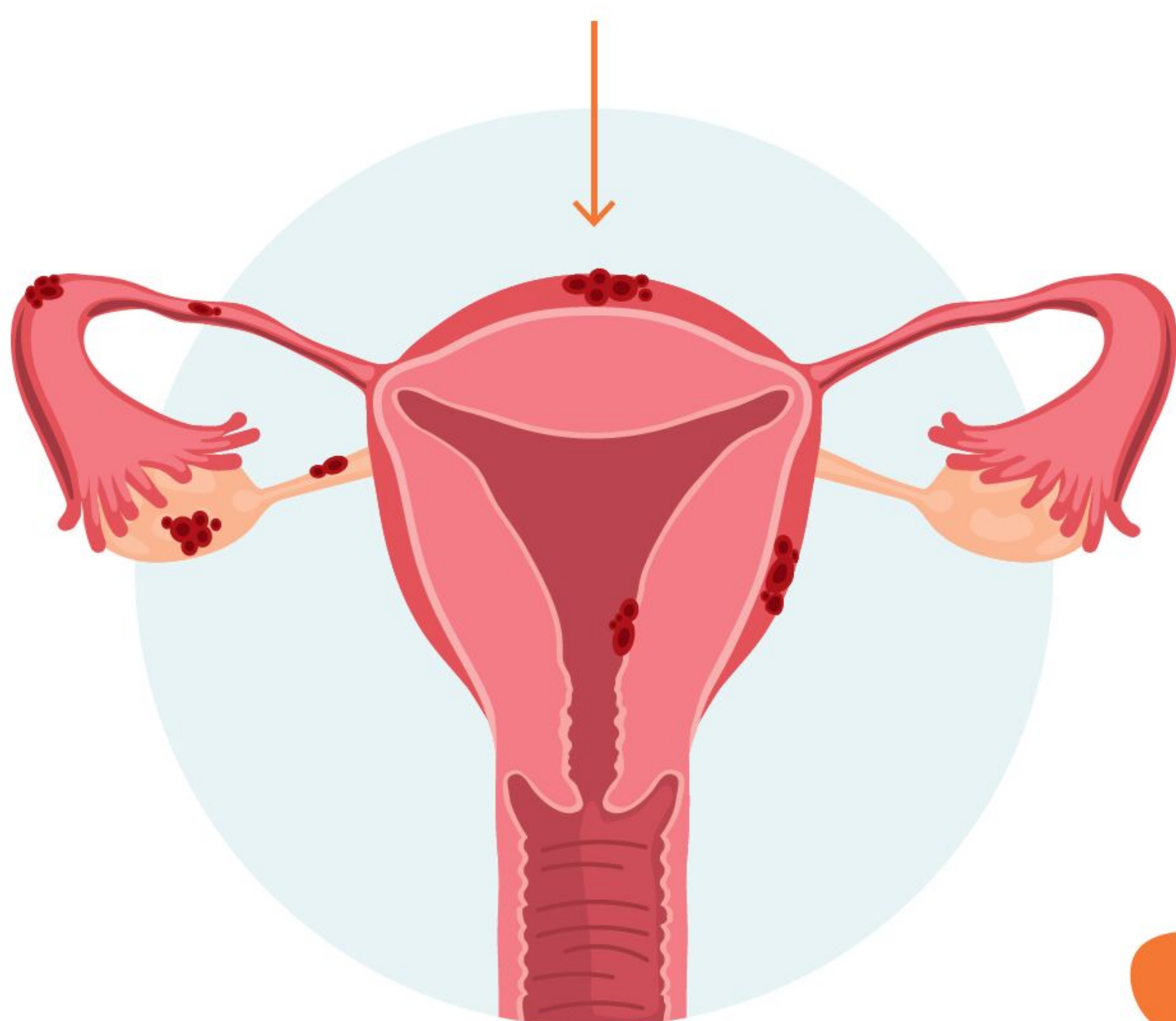
Kilde: Mette Borre, klinisk ernæringsfysiolog

### Gode kilder til Q10

- Kjøtt ➤ Fisk
- Olje ➤ Nøtter
- Belgfrukter



Endometriose er en kronisk tilstand der vev som ligner livmorslimhinnen også vokser utenfor livmoren.



## Kan man påvirke **endometriose** med kosten?

Du kan ikke få endometriose til å forsvinne med visse matvarer, men noen kvinner føler mindre smerte når de endrer kostholdet. Mange kvinner med endometriose opplever forstoppelse og føler seg oppblåste. Dette kan skyldes både sykdommen og at man tar for eksempel smertestillende eller jern. Det er derfor viktig å unngå rødt kjøtt og for mye mat med hvete og sukker i. Se etter mat som inneholder mye fiber, og prøv et daglig tilskudd av fiskeolje (omega-3). Sørg for å drikke vann, bevege kroppen og spis for eksempel sviker hvis du er forstoppet, men unngå bananer og melk.



**Litt snop hver dag  
vs.  
mye snop én dag?**

Kaloriene er de samme. Men daglig sukker kan gjøre søtsaker til en vane. Tennene dine vil definitivt takke deg hvis du bare spiser godteri én dag, for når du spiser sukker, bygger det seg opp syre som tærer på emaljen. Dette kan bli til mange små syreangrep hvis du småspiser hver dag. Til syvende og sist er det opp til deg, men argumentene for bare én godteridag er nok de sterkeste.



Uttøyningsøvelser er gode til å skape bevegelse og smøre leddene.



## Skal man **strekke ut FØR** trening?

Du kan gjerne gjøre det. Forskning viser at det er mye viktigere at du faktisk tøyer ut, enn når du gjør det. Hvis musklene dine er stramme før trening, så gjør det for all del. Men etter trening er også et alternativ, selv om stølhet ikke kan forebygges med tøying. Stølhet skyldes mikroskopiske skader på musklene når vevet blir stresset og må gjenoppbygge seg selv for å bli sterkere.

Kilde: Morten Pallisgaard Støve, lektor ved fysioterapeututdannelsen ved Profesjonshøgskolen UCN og ph.d.-stipendiat ved senter for allmennmedisin ved Aalborg Universitet



Unngå å anstrenge nakken, og ligg bare så lenge du kan holde ryggen rett.



## 3 om planken

1

### Hva gjør den?

Planken styrker skuldre, lår, setemuskler og hele kjernemuskulaturen som holder bukhulen på plass.

2

### Hvor lenge skal man planke?

Fordi den er tøff, er tre ganger 1-3 minutter nok. Stopp hvis korsryggen begynner å synke.

3

### Kan den varieres?

Ja, tren for eksempel de skrå magemusklene i en sideplanke eller gjør planken på strake armer.

?

# Hva er gua sha godt for?

Den tradisjonelle behandlingen fra Asia brukes ofte for å **lindre smerter og øke blodsirkulasjonen**. Skjønnhetsindustrien har også tatt behandlingen til seg, men hva er det egentlig belegg for, og hvordan gjør man det?

**G**ua sha (uttales gwa-sja) er en behandlingsteknikk som har vært brukt i Asia i århundrer for å behandle blant annet smerter og stivhet. Med en stein eller et stålverktøy skrapes det over huden slik at det oppstår små, midlertidige blåmerker (petekkier) som blekner etter 3-4 dager. Målet er å styrke blodsirkulasjonen i området og stimulere hudvevet. I kinesisk medisin mener man at behandlingen har en betennelsesdempende effekt som styrker immunforsvaret.

De siste årene har skjønnhetsindustrien omfavnet teknikken, og det er nå mulig å kjøpe gua sha-verktøy av varierende kvalitet både på nettet og i de fleste skjønnhets- og helsebutikker. Ved skjønnhetsbehandlinger masseres ansiktet for å gi det en midlertidig glød og for å få huden til å se yngre ut.

### Hvordan virker gua sha?

I tradisjonell gua sha presses en liten stein eller et metallverktøy over huden for å behandle smerter eller tilstander som forkjølelse, hetslag eller luftveisproblemer ved å øke blodsirkulasjonen. Selv om det ikke finnes overveldende mengder vitenskapelig dokumentasjon, forskes det fortsatt på gua sha-behandling, og det ser ut til at den har flere positive effekter når den utføres på riktig måte. Det er imidlertid ikke gjennomført noen større kontrollerte studier på området.

### Hvordan utfører jeg gua sha selv?

En god gua sha-behandling gis vanligvis av en utøver som også driver med akupunktur, massasje eller fysioterapi. Hvis du vil

prøve selv, må du sørge for at både hud og stein er grundig rengjort. Profesjonelle behandlere bruker olje for å få steinen til å gli over huden, men hvis du bruker den i ansiktet hjemme, kan du bruke det som føles behagelig for deg.

Hold gua sha-steinen i en skrå vinkel, og sørg for at den flate kanten hviler på huden. Begynn med å trykke forsiktig og stryk med verktøyet i én retning, bort fra midten av ansiktet eller kroppen, ikke frem og tilbake. Fortsett i 5-10 minutter. Unngå å trykke for hardt, og pass på at du ikke trekker for mye i huden. Gua sha som ansiktsbehandling skal aldri gjøre vondt.

### Hvilken gua sha skal jeg kjøpe?

Vitenskapen forteller deg ikke hvilken gua sha-stein du skal kjøpe, ettersom effekten ikke er bevist, men hvis du vil prøve ansiktsbehandlingen hjemme, kan du vanligvis velge mellom jade, rosakvarts, ametyst eller stål. Velg den steinen som passer best til ansiktet ditt, en som føles behagelig å holde i hånden eller en som du synes er vakker og laget av et behagelig materiale.

Rustfritt stål brukes ofte av profesjonelle behandlere fordi det er lett å rengjøre, men du kan også velge ulike steiner på grunn av deres symbolikk eller den følelsen du får når du holder den i hånden. For kroppsbehandling (altså ikke ansiktet) anbefales en gua sha med en glatt kant og eventuelt en som kan kastes etter bruk.

Det er imidlertid langt viktigere å forstå teknikken og hvor mye trykk du skal bruke når du stryker gua shaen over huden. ♥



Gua sha har blitt et hypet redskap, men teknikken er langt fra ny.



## Gua ... hva?

Gua sha betyr «å skrape frem rødhet» på kinesisk. Det er fordi ekte gua sha-behandling skaper små blodutredninger på huden.



Sterk  
kropp hele  
livet

## Tren etter din alder

Vi gir deg de beste  
treningsrådene til livets  
mange faser – **fra  
20-årene til 70-årene.**







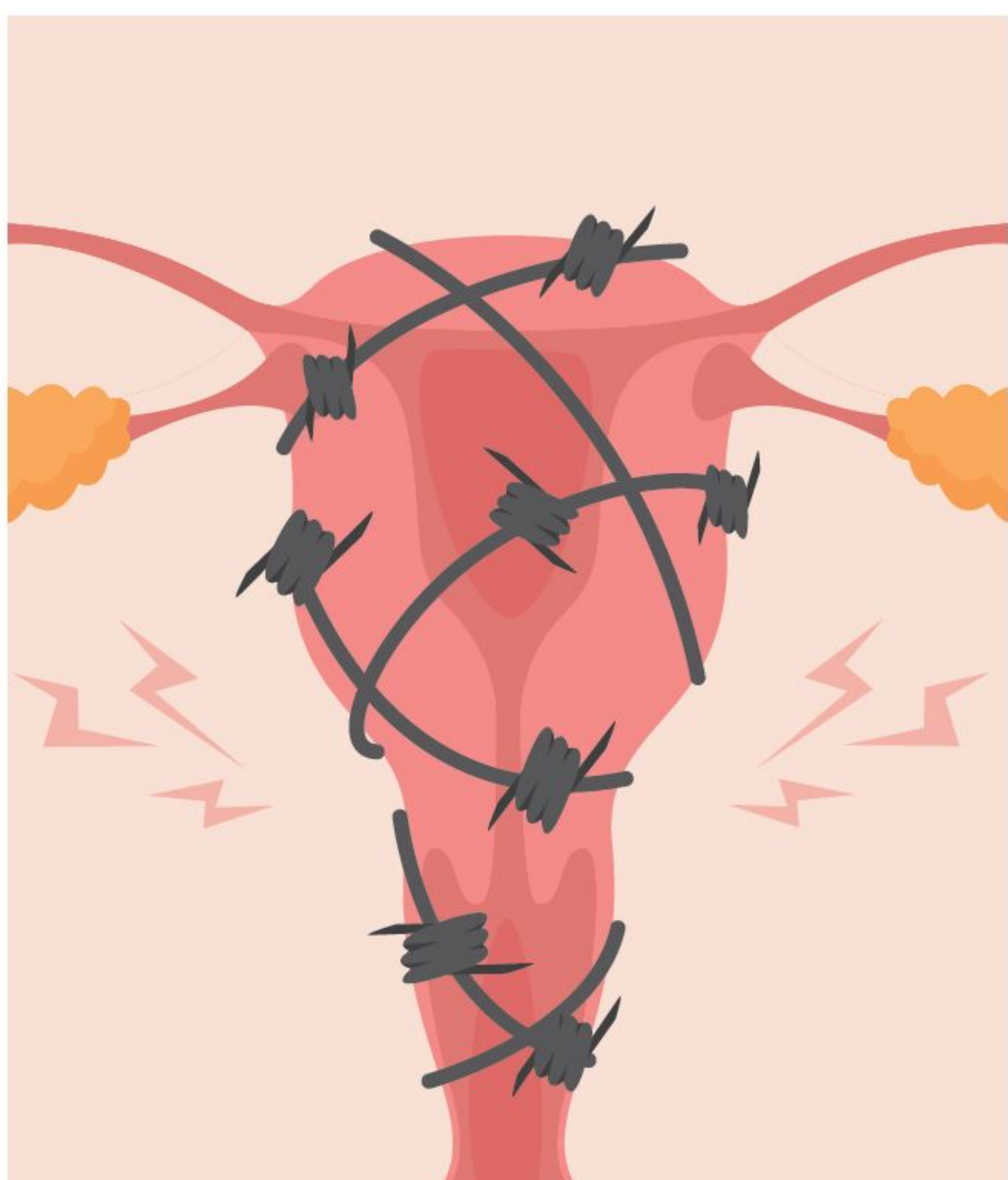
### Cecilie anbefaler

“ Regn, sludd og mørke kan ta fra de fleste motivasjonen til å løpe. Da er det godt vi har tredemøllen! Få de beste tipsene for morsom og variert innendørsløping.



## Sunne sauser: 6 oppskrifter på velsmakende dypp med få kalorier

**Smerter i underlivet:** Alt du skal vite om smertene og årsaken til dem



**Klar for skiferie:** Slik styrer du utenom skader og irriterende stølhet

Les også:



#### Oi ... hvor ble tiden av?

Derfor går tiden raskere med alderen



#### Slutt på fettforvirring

Få kontroll på det (faktisk) viktige fett



#### Klassiker med en tvist

Lekre og litt sunnere havregrynskuler



# i FORM

## REDAKSJONEN

**Sjefredaktør:** Cecilie Gormsen

**Redaktør:** Geir Nøsterud og Louise Hagemann

**Redaksjonssjef:** Irene Brøndum og Tine Piriypol Sandorf

**Layoutsjef:** Lars Sørensen

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

**Nettredaktører:** Signe Brogaard, Eva Skjøde og Nadia Claudi

**Produksjon og administrasjon:** Emilie Ewertsen

## HENVENDELSER TIL REDAKSJONEN

(abonnement, se nederst på siden)

I FORM, postboks 543, 1411 Kolbotn.

E-post: [redaksjonen@iform.nu](mailto: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

## ANNONSESALG

### Elisabeth R. Wåde

Medierådgiver: Salgsfabrikken AS

Tlf. +47 919 03 208

[elisabeth@salgsfabrikken.no](mailto:elisabeth@salgsfabrikken.no)

### Vivian Karlsen

Medierådgiver: Salgsfabrikken AS

Tlf. + 47 919 03 397

[vivian@salgsfabrikken.no](mailto:vivian@salgsfabrikken.no)

## KUNDESERVICE/ABONNEMENT

Kundeservice kan kontaktes på følgende måter:

• [Kundeservice.com](https://www.kundeservice.com) – bare for abonnenter.

• Tlf.: 23 06 87 00, mandag–fredag kl. 08.00–18.00.

Automatisk svartjeneste for abonnenter døgnet rundt.

• I FORM, Bonnier Kundeservice, postboks 1188 sentrum, 0107 Oslo.

Hvis du er abonnent, må du huske å ha abonnementsnummeret klart ved alle henvendelser til kundeservice. Du finner det 10-sifrede nummeret på girokortet.

Abonnementsprisen er kr 99,95 per utgave

Se [kundeservice.com/abonnementsbetingelser](https://www.kundeservice.com/abonnementsbetingelser) for ytterligere informasjon om abonnementet.

## Behandling av personopplysninger

Personopplysninger som oppis ved tegning av abonnement, behandles i henhold til retningslinjene for personvern, som du kan lese mer om her:

[bonnierpublications.com/personvernpolitikk](https://www.bonnierpublications.com/personvernpolitikk)

**BONNIER**  
Publications International



Printed matter  
3041 0876



# ***FEAR NOTHING***



Airtox setter nye standarder for vernesko. 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](http://www.airtox.com)

