2543 Nr. 10 oktober 2025 Pris 109,95

NORGES STØRSTE MAGASIN FOR KVINNER 40+

tara

– få mer ut av livet!

KRYSSORD MED PREMIE

KUNSTNERENS BESTE TIPS!

Björg Thorhallsdottirs forvandling:

– SLIK FIKK JEG TRENINGSGLEDEN TILBAKE

HØSTMOTE:

MASKULIN TREND

KREFTOVERLEVERE:

VÅRE POSITIVE «SENSKADER»

EKSPERTEN SVARER:

HORMONER & HUD

Finn din egen ENERGI-kilde

MOR OG DATTER VANT OPPFØLGING MED BERIT NORDSTRAND I TARA:

NY ENERGI OG NYTT KOSTHOLD

PUSTETEKNIKKENE SOM GIR KRAFT OG OVERSKUDD

INTERIØR:

ENKEL MAKEOVER – 15 KJAPPE KNEP

FRU TIMIANS RASKE MIDDAGER

BC 786 010 KR 109,95
MOTE
7 023063 307865 56010

heart of lule

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.

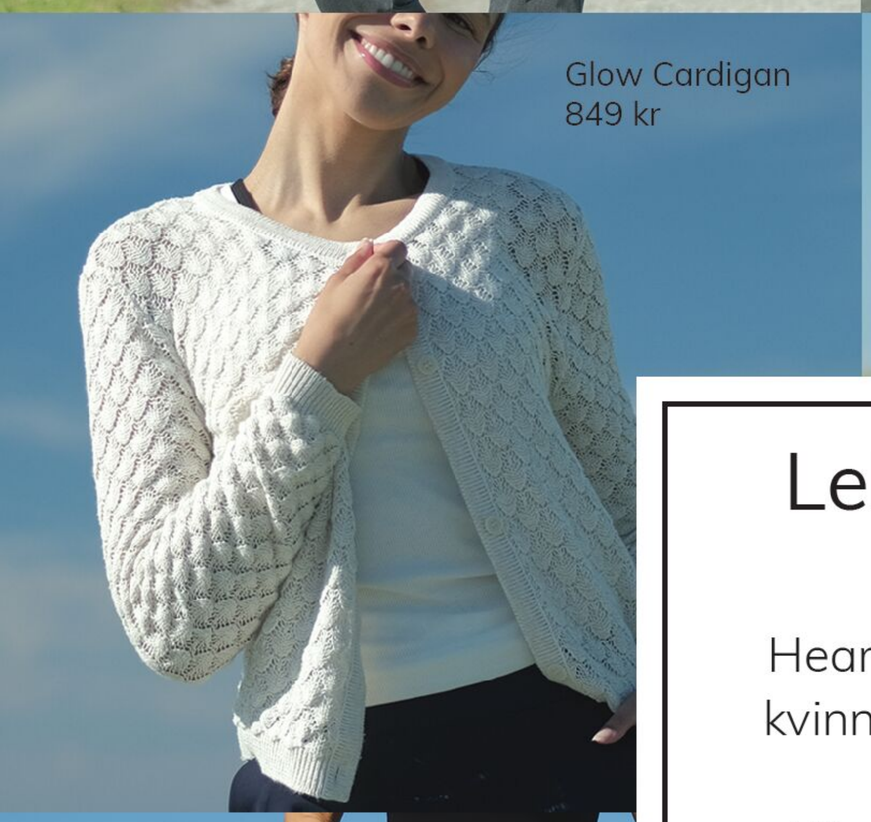
Hold kamera ditt over QR-koden
så kommer du rett til butikken

Lule The Wide
Jacket
3100 kr













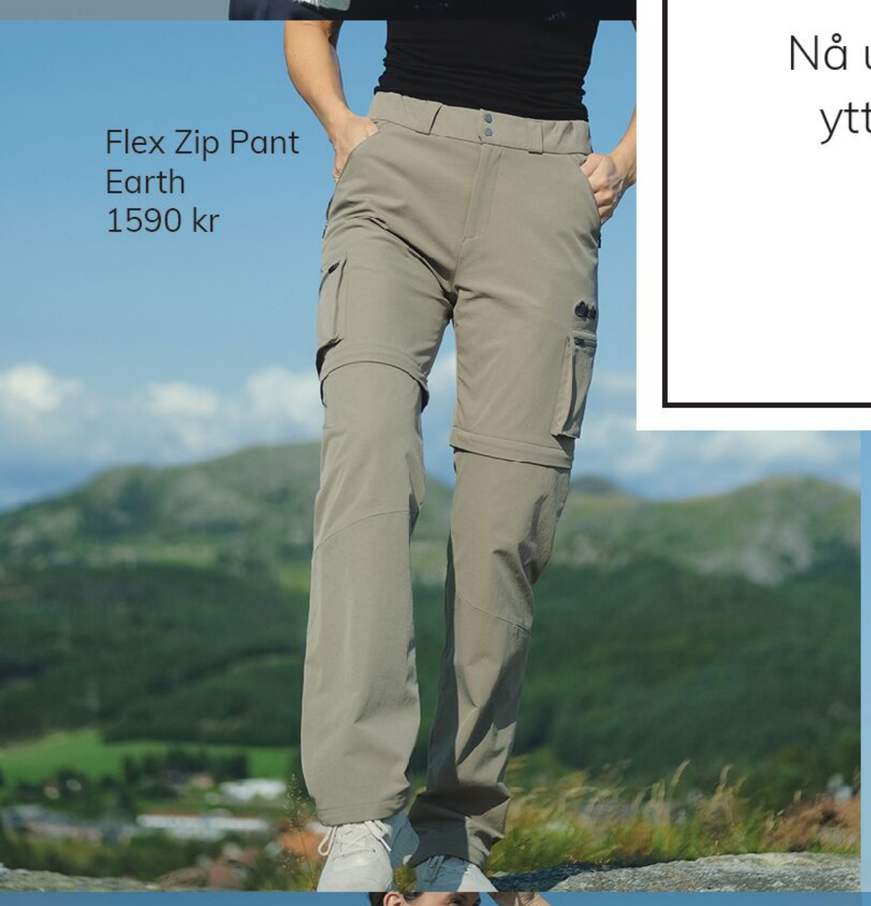
Lekre og smarte høstnyheter

⭐⭐⭐⭐⭐

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













Arven etter Lebensborn

Av Kjersti Herland Johnsen

I *Solsikkehuset* løfter debutforfatter Adriana Allegri frem et av de mest skammelige og minst omtalte kapitlene i nazistenes ideologiske prosjekt: Lebensborn-programmet. Romanen er en gripende fortelling om mot, kjærlighet og overlevelse – og om de barna som ble født inn i et system som forsøkte å forme fremtidens "rene" rase.



En roman med historisk forankring

Handlingen i *Solsikkehuset* følger Allina Strauss, en ung tysk kvinne med jødisk bakgrunn som tvinges til å arbeide som pleier ved det som nazistene kalte et Lebensborn-hjem, men som man med rene ord også kan omtale som en babyfabrikk. Kvinner av "arisk blod" fødte barn som skulle adopteres bort til nazistiske familier. Allina må skjule sin identitet for å overleve, men da hun blir vitne til omsorgssvikt og mishandling, bestemmer hun seg for å redde så mange barn som mulig – med livet som innsats.

> “Kvinner av "arisk blod" fødte barn som skulle adopteres bort til nazistiske familier.

Oversatt av Teje Vejrup

Arbeidet med *Solsikkehuset* har tatt over tjue år. Da Adriana Allegri fikk høre om Lebensborn-programmet, klarte hun ikke å få det ut av tankene, og brukte flere år på å samle opplysninger til det som skulle bli romanen *Solsikkehuset*. Tidlig i prosessen lærte hun at Himmler i krigens siste dager beordret at alt arkivert materiale skulle ødelegges. Det meste ble destruert – men nok materiale overlevde til at man kunne sette sammen et bilde av sannheten. Anslagsvis ble så mange som 25 000 barn født ved ulike Lebensborn-hjem i Tyskland. Slike hjem fantes også i andre land, som Norge, Østerrike, Frankrike og Danmark.

Gyldendal

Om Lebensborn:

Lebensborn-programmet ble etablert i 1935 av Hitlers nære medarbeider Heinrich Himmler som en del av nazistenes raseideologi. Kvinner som ble ansett som "rasemessig verdifulle", ble oppmuntret til å få barn med SS-offiserer. Barna ble enten adoptert bort til tyske familier eller oppdratt i statlige institusjoner. Mange av disse barna vokste opp uten å kjenne sin opprinnelse, og flere har i ettertid fortalt om traumer og identitetskriser.

Også i Norge fantes det institusjoner som fungerte som fødehjem og barnehjem for kvinner som ventet barn med tyske soldater. Rundt 10 000 barn ble født i Norge innenfor Lebensborn-systemet.

En roman for vår tid

Romanen kombinerer historisk presisjon med litterær nerve, og gir et nytt perspektiv på en del av krigshistorien som lenge har vært underkommunisert. Med sin sterke hovedperson, sitt historiske bakteppe og sin emosjonelle dybde, er *Solsikkehuset* en roman som både beveger og opplyser.

Den minner oss om hvor viktig det er å fortelle historiene som ellers risikerer å gå tapt – og om kraften i empati og motstand, selv i de mørkeste tider.



Også i Norge fantes Lebensborn-hjem. Her fra Bygdøy Allé i Oslo. Foto:NTB

«*Solsikkehuset* er en uforglemmelig historie om kjærlighet og oppofrelse ... en eksepsjonell debut.» Heather Morris

«En gripende debut ... Allegri beskriver karakterenes moralske overlegninger godt, og hun skildrer Lebensborn-programmets redsler på en overbevisende måte. Dette vil bli hos leserne.» Publishers Weekly

ET ENERGI-KICK



Uten tvil, høsten er en tid for å gi seg selv nye utfordringer. Derfor bruker vi mange sider i denne utgaven på en «Energi- og trening-spesial». Vi håper du finner masse inspirasjon som passer akkurat deg. Selv liker jeg å lese om Ina Djuv Søfting og moren hennes, Hanne Gro Djuv Fingann. De ble trukket ut blant alle som meldte seg på hos Tara for å vinne personlig oppfølging med lege Berit Nordstrand.

FANT TRENINGSGLEDEN: – Jeg fant treningsgleden tilbake, forteller Björg Thorhallsdottir. Les hvordan og hva det har betydd for den populære kunstneren og tv-profilen, fra side 54.

– Veldig interessant og nyttig, sier mor og datter, som begge elsker naturen og fjellene der de bor, på Sauda i Ryfylke. Les mer om den sporty duoen og prosessen de gikk igjennom sammen, fra side 48.



PÅ TARA-WEEKEND: Standuper Dora Thorhallsdottir og relasjonsterapeut og Tara-spaltist Bjørk Matheasdatter satte begge sitt preg på årets Tara-weekend.

Opplevelser sammen gjør noe med oss. Vi var nylig på Tara-weekend med over 100 lesere. I neste utgave gir vi en fyldig rapport på en utrolig morsom og innholdsrik helg.



HERLIG HYLLEST: Art Director Siri Hass Gjermundsen og meg selv var stolt vertskap på årets Tara-weekend.

Les fra side 46:

MER ENERGI og mer treningsglede – STOR SPESIAL!

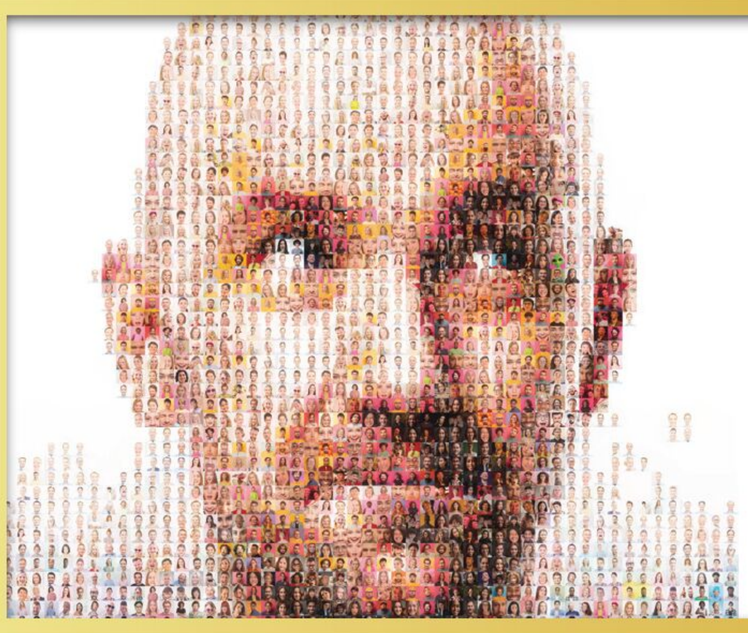
MORO TIL FJELLS: Vi takker alle som ble med på årets Tara-weekend på Vestlia Resort på Geilo. Les om turen i neste utgave av Tara.

Torunn Pettersen,
sjefredaktør i Tara





HVA SKJER PÅ LATTER ❤



STANDUP NORGE PRESENTERER

DAGFINN LYNGBØ

FOLK

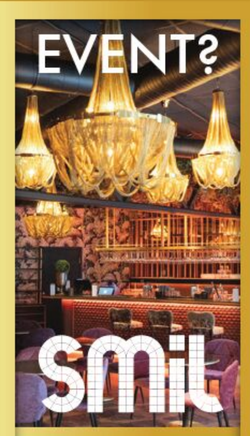
LES MER OG KJØP BILLETTER PÅ LATTER.NO

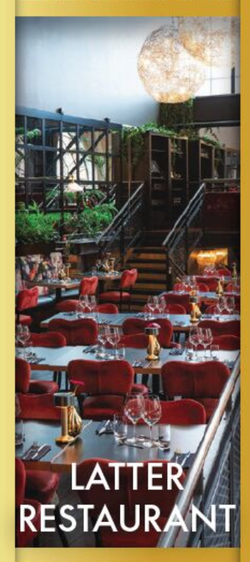


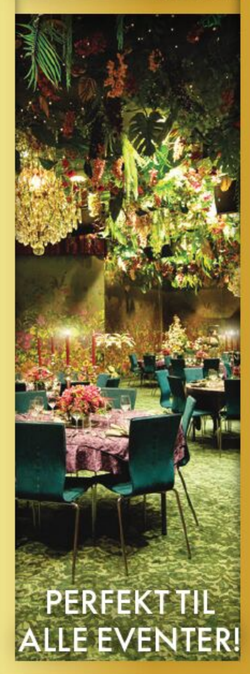
SISTE SJANSE!



SISTE SJANSE!





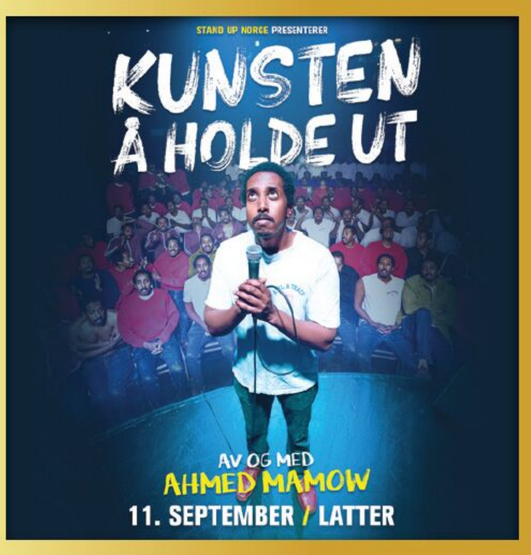
















INNHOLD

PROFILER & REPORTASJER

6 **Redaktøren** har ordet
10 **Fru Timians matfilosofi**
42 Bjørk Matheasdatter: – Dette er **kjærlighetens blikk**
112 Spaltist **Tove Nilsen:** – **Noen menn kler speedo** bedre enn andre

MOTE & SKJØNNHET

18 Høstens trend: **Maskulin mote**
28 Slik påvirker **hormoner** huden din

FÅ MER UT AV LIVET

46 **Stor energi- og trening-spesial:**
48 Mor og datter vant oppfølging med **Berit Nordstrand**
54 Kunstneren **Björg Thorhallsdottir:** – Jeg fant tilbake treningsgleden
56 **Skru opp gnisten** med Funkygine
68 Pust deg til **mer energi**
78 **Effekten av** uttøyning

MAT & VIN

82 Smaken av **Nord-Thailand**
90 Velsmakende **viner til vilt**
94 Ny serie: **Våre kaffefavoritter**

INTERIØR, REISE & KRYSSORD

98 Kreftoverlevere: **Positive senskader** på Zanzibar
102 **Enkel makeover** – fra rom til rom
110 Kryssord



COVERFOTO:
Foto:
Ingebjørg Bergseng

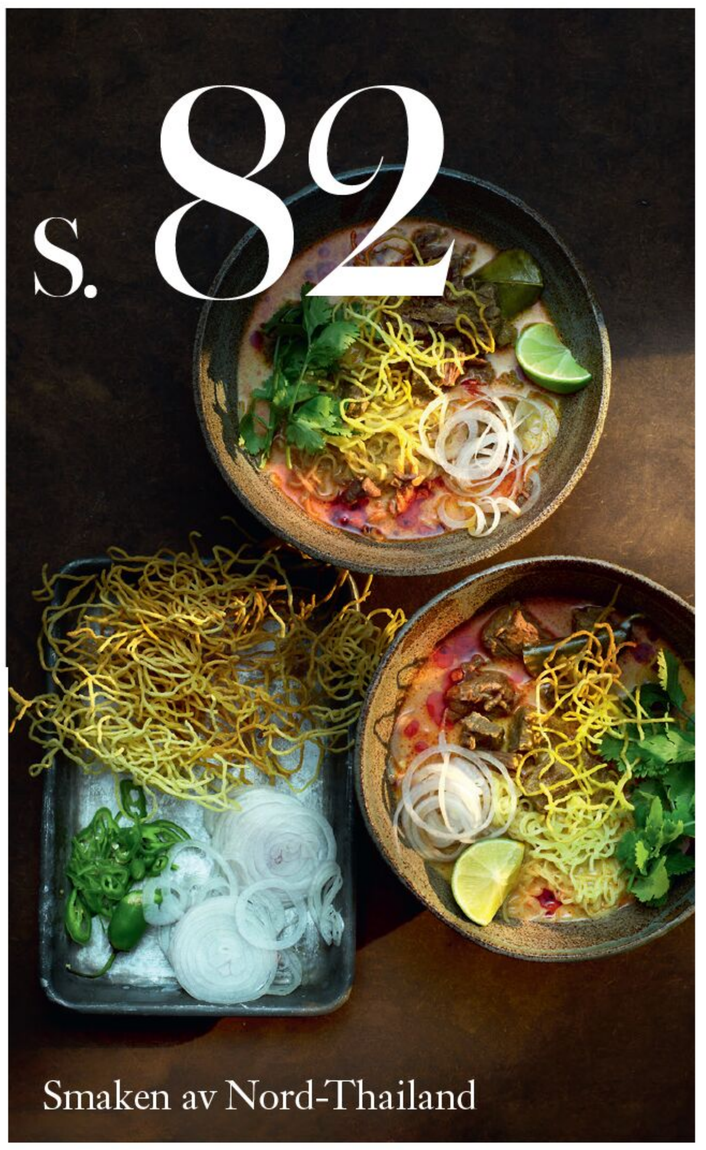


s. 18
Maskulin mote er høstens store trend

s. 98
Positive senskader

s. 56
Skru opp gnisten med Funkygine







NYHET!
JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil

jacmotors.no

LEASING

0,- I FORSKUDD
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd / 10 000 km per år Egenkapital kr 0,-. Etableringsgebyr 4.995,-. Totalt kr. 112.630,-.
Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul er inkl. i prisen.

Lanseringskampanje fra

219.900,-

Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!

Høyt utstyrsnivå I 15,6” skjerm I 374 km rekkevidde I Rask levering
41/51,5kW batteri I 310l bagasjerom I jacmotors.no





Fru Timians *ujålete retter*

– For meg har middagsbordet bestandig vært mer enn et sted å spise. Det er et samlingspunkt, et fristed, sier matformidler Marit Røttingsnes Westlie, alias Fru Timian, som er aktuell med boken «Fru Timians knallgode middager på 15, 30 og 60 minutter».

Av Gunnhild Bjørnsti Foto Øystein Westlie

Marit Røttingsnes Westlie (55)

Matformidler og forfatter.
Driver selskapet Fru Timian, med egen maksserie som selges hos 180 forhandlere.
Bor i Rakkestad.
Gift
2 barn (22 og 24 år)
Er på alle sosiale medier med navnet Fru Timian.

Marit Røttingsnes Westlie, best kjent som Fru Timian, vet hvor hektisk og stressende hverdagen kan være. Det kan gå utover matlaging og tid sammen med familie og venner.

– Jeg leste en gang at vi nordmenn veksler mellom 13 middager. Kanskje kan denne boken utvide repertoaret ditt til 25 favoritter? Her får du 62 middager, tre brød og ni sauser og dipper. Oppskriftene er delt inn i kapitler ut fra hvor lang tid de tar å lage, så du enkelt skal finne noe som kan passe deg, forteller Fru Timian engasjert.

Kan man lage mat på bare 15 minutter?

– Med god organisering er det fullt mulig å lage en knallgod middag på 15 minutter. Mange hverdager har du kanskje 30 minutter til rådighet, og det er utrolig mye godt å lage på den tiden. Andre ganger har du kanskje fri og vil hygge deg ved kjøkkenbenken. Her er det bare å slå opp og finne den retten som passer, sier hun.

– For meg har middagsbordet bestandig vært mer enn et sted å spise. Det er et samlingspunkt, et fristed, en oase i hverdagen der vi legger bort telefonene, ser hverandre i øynene og snakker om livet.

Hvorfor ble du så opptatt av måltider?

– Det har jeg hatt med meg hjemmefra, hvor måltidet alltid har vært viktig, som middag eller ettermiddagskaffe. Det å sitte rundt et bord og ha en hyggelig stund betyr mye, uten at det må være fancy pancy. Da jeg fikk barn, likte jeg at barna rundt bordet kunne fortelle om hva de hadde gjort i løpet av dagen. I dagens samfunn trenger vi å legge vekk mobiltelefonene når vi spiser. Da barna ble 14–15 år elsket de fortsatt å sette seg rundt middagsbordet, selv om det noen dager ble kun tid til korte samtaler, mens vi andre dager kunne sitte i flere timer. Med grunnlaget med måltidene fra tidligere, ble det lettere å skape gode relasjoner da de ble tenåringer.

Nå har ungene flyttet hjemmefra, og jeg og mannen min synes fortsatt det er viktig å legge vekk telefonene og sette oss rundt bordet. Her om dagen satt vi lenge og ren-





EGENPRODUKSJON: Marit elsker livet rundt matfatet, og egendyrkede grønnsaker gir en ekstra piff til rettene. Her sammen med Gråpus, en av familens fem katter.

set reker, vi investerer i tid sammen. Jeg hørte nylig en lykkeforsker som sa at Finland ligger øverst på listen over land hvor befolkningen er lykkelige. I Finland har de både sauna og middagen for å stimulere fellesskapet.

Hva tenker du om vår hektiske tid i forbindelse med matlaging og inntak av mat?

– Ofte får vi tid til det vi har lyst til, det handler om prioritering. For meg er det å spise mat en viktig ting, jeg prioriterer det og å trene. I boken finnes masse oppskrifter som tar kun 15 minutter. Husk, det tar litt tid å varme opp ferdigmat også. Har man 30 minutter tilgjengelig, klarer man å lage god mat og sette seg ned for å spise. Enkelte dager rekker man det ikke, det er også helt ok. Om du bare klarer å lage egen mat 4–5 dager i uken, så gjør det så ofte du kan. Og i helgene har man gjerne bedre tid.

Hvordan ta tiden tilbake i hverdagen?

– Klarer du å planlegge litt? Tenk tre dager frem i tid. Det deilig å ha råvarer for tre dagers middager i kjøleskapet. Ofte er man helt tom for kreativitet når man er sulten etter jobb. Det er verre enn å lage maten. Et annet tips: Når du skal følge en oppskrift og kanskje mangler en ingrediens, for eksempel sitron, blås i det!

Hva er sunn mat for deg?

– Jeg snakker aldri om kalorier, teller dem heller aldri. Sunnhet for meg er å lage variert mat med ferske råvarer. Da kommet sunnheten naturlig. En dag kan man ha pasta og litt grønnsaker, en annen dag masse ovnsbakte grønnsaker. Til sammen får man nok grønnsaker over tid.

Det gjelder å ha et avslappet forhold til mat. Ikke at du MÅ spise det og IKKE det. Råvarebasert matlaging er sunnhet for meg. Jeg spiser sjokolade og masse nøtter, men kan ikke ha store kakestykker hver dag.

For meg er sunnhet også å klare å ikke ha stress rundt mat. Mye av den usunnheten folk opplever, er å miste grepet rundt ting vi kan. Det står så mye i magasiner og aviser; dette må du spise for å slippe magefettet. Vi glemmer å stole på oss selv, stole på kroppen. Den gir signaler så vi kan leve mer harmonisk.

Har du noen gode tips for tidsbesparende handlerutiner?

– Jeg har alltid basisvarer i huset, som løk, hvitløk, sitron, grønnsaker, ris, pasta, fetaost, parmesan og masse hermetikk med tomater og bønner. Meieriprodukter som laktosefri krem- og matfløte har uendelig lang holdbarhet, og kan bare stå i kjøleskapet.

«For meg er sunnhet også å klare og ikke ha stress rundt mat»

Slik klarer man seg lenge med et storinnkjøp innimellom. Fra dag til dag handler jeg kun inn hovedproteiner, som fisk og kjøtt, med kortere holdbarhet.

Et godt måltid handler ikke bare om smak, men også om tekstur. Noe mykt, noe sprøtt, noe som gir motstand – det løfter hele opplevelsen. Akkurat som en glatt suppe blir enda bedre med sprøstekt topping, eller tre tortillachips på toppen av tacolefsen.

Hva slags mat er du selv mest glad i?

– Egentlig er jeg glad i det meste, jeg spiser ut fra vær og sesong. Utover høsten og vinteren liker jeg kjøttgryter som koker i 4 timer, ingenting er bedre enn en varm, putrende gryte når det er kaldt utendørs. Om sommeren smaker det med friske salater når solen skinner.

Hvilke ingredienser bør man fokusere på?

– Kjøp det som er i sesong, da er råvarene billigst og de smaker best. Som norske rotgrønnsaker og brokkoli fremover nå. Det kan handles i vanlige dagligvarebutikker. Jeg selv bor på landet, og har ikke så mange butikker å velge fra.

Hva betyr farger på maten, og våre sanser?

– Veldig viktig, for lenge før vi begynner å spise, kjenner vi lukten av den. Jeg er opptatt av mat som ser bra ut, vi spiser også med øynene, men det skal ikke gå på kompromiss med smaken. Jeg drysser gjerne grønt over retten, og bruker pepperkverna, som gir fine, svarte prikker. Maten skal ha tiltalende farger!

Husk at det er med matlaging som det meste annet her i livet, vi blir ikke kjempeflinke på første og andre forsøk. Men vi kan bli skikkelig gode når vi bare får øvd litt. Og aller best blir det når vi husker å smake oss frem underveis mens vi lager maten.

Hvor henter du inspirasjon?

– På sosiale medier har jeg mine favoritter som jeg følger. Jeg kjøper matbøker og abonnerer på matmagasiner og aviser, og leser andres matting. Når jeg ute og reiser, blir jeg inspirert av restauranter og hva jeg spiser. Jeg finner inspirasjon litt her og litt der. Utover mat inspirerer mote og yoga meg, de er mine inspirasjonskilder til livet. Instagram er nok den største kilden til inspirasjon da.

Har du noe på hjertet til Taras lesere?

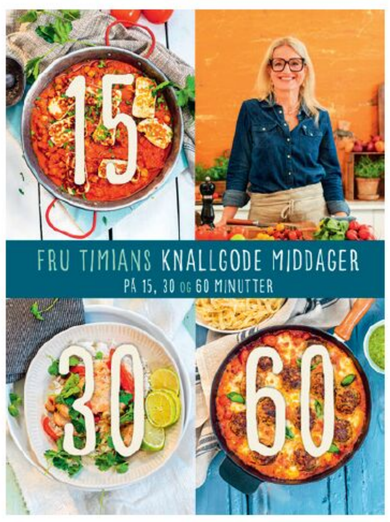
– Når vi blir godt voksne, kan vi senke garden og kjenne oss mer som oss selv. Damer server ofte andre, men det kommer en tid også til å få være seg selv. Voksne kvinner kan nyte å være mer avslappet i livet, det går fint. Spiller ingen rolle om det litt støv i hjørnet. Man må ikke ha mat og interiør som ser ut som et interiørmagasin. Når man skal ha selskap, er det ikke så hyggelig med en vertinne som er sliten. Alt trenger ikke være perfekt. Ingen vet at du kanskje tenkte å ha brettet serviettene på en annen måte. Det går helt fint!

Til slutt, hvor kommer navnet «Fru Timian» fra?

– Jeg hadde lyst på et navn som ikke hadde noe med Marit å gjøre, jeg ønsket distanse til fornavnet mitt. Fru Timian havnet på blokka, og da tenkte jeg «yes». Timian er en urt som har litt sting i smaken, og passer til både salt og søt mat. Det er en hardfør staude, kommer igjen år etter år, Slik jeg følte jeg meg også, timian det er meg, avslutter Marit Røttingsnes Westlie. ■

Marit Røttingsnes Westlie (f. 1970)

er en av Norges mest populære matformidlere. Hun står bak bloggen og profilen Fru Timian, og har utgitt en rekke kokebøker. Hun er opptatt av god og enkel matlaging i hverdagen. I tillegg har hun sin egen produktserie og er aktiv på sosiale medier, hvor hun deler oppskrifter og matglede. Aktuell med boken **«Fru Timians knallgode middager på 15, 30 og 60 minutter», Bonnier forlag, 449 kr.**





SMØRSTEKT TORSK MED SØTPOTET, BLOMKÅL OG SAUS

60 minutter

600 g torskefilet, uten bein, gjerne med skinn
40 g smør
2 ss olivenolje
5 stilker timian
1 ts flaksalt
kvernet pepper

Søtpotet:
750 g søtpotet
2 gulrøtter
1 blomkål
flaksalt
kvernet pepper
50 g smør
4 stilker timian

Hvitvinssaus:
1 sjalottløk
1 fedd hvitløk
25 g smør
½ ts salt
½ dl hvitvin
1 ss hvetemel
1 dl fiskekraft eller vann 1 ½ dl fløte
½ syrlig eple
1 dl crème fraîche
¼ potte dill
kvernet pepper
1 skvis sitronsaft

Slik gjør du:
Sett stekeovnen på 200 grader varmluft.
Skrell søtpotetene og gulrøttene og skjær dem i små, jevne terninger – gjerne ca. 1 x 1 cm. Skjær blomkålstilkene i små terninger og del bukettene i munnstore biter.

Fordel grønnsakene utover en langpanne med bakepapir. Dryss over litt flaksalt og kvernet pepper, og legg timianstilkene over. Fordel smøret i små klatter rundt omkring. Sett pannen i ovnen og bak grønnsakene i ca. 25 min. – til de er møre og har fått litt farge.

Finhakk sjalottløk og hvitløk til sausen og ha det i en kjele sammen med smør og salt. La det surre på ganske lav varme i 4–5 minutter, til løken er myk og blank. Hell i hvitvinen og la det koke nesten helt inn. Rør inn hvetemel og spe med kraft eller vann, litt etter litt, mens du rører godt. Kok opp og rør ut eventuelle melklumper før du heller i fløten. La sausen småputre rett under kokepunktet i 15–20 minutter.

Del eplet i små terninger (ca. ½ x ½ cm Når det nærmer seg servering, har du eplebitene og crème fraîche i sausen og lar den få et nytt oppkok. Spe med litt vann dersom den har blitt for tykk.

Finhakk dill og rør inn. Smak til med kvernet pepper, eventuelt litt flaksalt – og en skvis sitronsaft til slutt.

Tørk torsken godt med kjøkkenpapir. Del den i porsjonsstykker hvis det ikke allerede er gjort. Dryss over flaksalt og litt kvernet pepper.

Når smøret begynner å boble, legger du fiskestykkene i pannen med skinnsiden ned (selv om den ikke har skinn). Stek i 3–4 minutter uten å røre fisken. Nå kan du se på sidene av stykkene at fargen begynner å endre seg. Snu dem forsiktig, og stek videre i 2–3 minutter.

Fordel grønnsakene på tallerkener, legg over den smørstekte torsken og hell den varme hvitvinssausen over.

Trikset som gjør torsken perfekt: Klipp ut bakepapir like stort som stekepannen din, og legg i bunnen før du tilsetter fettet og fisken. Da slipper du å bekymre deg for at den setter seg fast eller faller fra hverandre. Resultatet er gyllen stekeskorpe og torsk som flaker seg som den skal.

KYLLING OG PASTA MED SPINATPESTO

15 minutter

500 g kyllingfilet, delt i to på langs så skivene blir tynne
1 ts tørket timian
½ ts løkpulver
salt
kvernet pepper
2 ss olivenolje
100 g cherrytomater

Pastaen og tilbehøret

300 g pastaskruer
2 ts salt
200 g brokkolini

Spinatpesto

30 g pinjekjerner
1 fedd hvitløk
30 g parmesan
65 g spinat
1 ½ dl olivenolje
1 ts flaksalt
kvernet pepper
en skvis sitron

Slik gjør du:

Start med å koke opp vann til pastaen. Bruk en stor kjele, for du skal koke brokkolinien i samme kjele.

Del hver kyllingfilet i to på langs. Så fordeler du krydderet og olivenoljen rundt filetstykkene. Varm en grillpanne og stek kyllingfiletene på høy varme, gjerne i to omganger. Ettersom filetstykkene er så tynne, trenger de ikke mange minuttene på hver side for å bli gjennomstekte. Bruker jeg en vanlig stekepanne, og ikke grillpanne, liker jeg best å ha oljen rett i stekepannen. Ta ut kyllingen og legg på en skjærefjøl. La bitene hvile i noen minutter før du skjærer dem i skiver, litt på skrå.

Samtidig som kyllingen steker, koker du pastaen i saltet vann etter anvisning på pakken. Skjær av den nederste enden på brokkolinien. Når det er ca. 2 min. igjen av koketiden, har du i brokkolinien.

Lag spinatpesto. Ha pinjekjernene i en tørr stekepanne og stek til de blir brunflekkete. Skrell hvitløkfeddet. Ha alt i en food processor eller stavmikser med halvparten av olivenoljen. Kjør til massen begynner å bli jevn. Spe med resten av oljen og smak til med salt, pepper og sitron.

Ta vare på litt av kokevannet før du heller av vannet. Ha pastaen og brokkolinien tilbake i kjelen. Bland mesteparten av pestoen sammen med pasta, brokkolini og nok kokevann til at pestoen fordeler seg fint rundt pastaen. Del tomatene i to og bland inn i pastaen. Server med kyllingen ved siden av.





ONE POT MED PØLSER OG PASTA

30 minutter
400 g pølser (grove, kjøttrike pølser)
1 løk
2 fedd hvitløk
200 g tomater
2 vårløk
250 g cherrytomater
800 g hakkede, hermetiske tomater eller passata
4 dl ferdig utblandet grønnsaksbuljong
300 g spagetti
1 ts oregano
1 ts salt
kvernet pepper
50 g spinat
100 g ost (gjerne mix av parmesan og osterester)
1 dl crème fraîche (kan utelates)

Slik gjør du:
Dersom det er skinn på pølsene, fjerner du det før du skjærer dem i mindre biter. Finhakk løk og hvitløk, del tomatene i mindre biter og skjær vårløken i ringer.

Ha de hermetiske tomatene og grønnsaksbuljongen i kjelen og fordel resten over. Kok opp. Bland det sammen etter beste evne. Spagettien er jo fremdeles hard, så det er litt knotete å blande i starten. Legg over et lokk og la det småkoke i 15–17 min. Rør rundt innimellom slik at pastaen ikke blir liggende som en klump i midten. Det blir enklere å blande skikkelig etter hvert.

Blir sausen for tørr underveis, tilsetter du litt mer vann. Eksakt hvor mye væske som kreves, avhenger både av hvor vid kjelen er og hvor tykke de hermetiske tomatene er i konsistensen. Riv osten og rør den inn helt på slutten. Noen ganger rører jeg inn crème fraîche helt på slutten for å runde av sausen, andre ganger ikke. Så «feel free!

Tips fra Fru Timian:
Når du koker pasta og ris rett i sausen, trenger den litt mer tid enn vanlig – men til gjengjeld trekker den til seg all den gode smaken. Husk å bruke en stor gryte. Alternativt må du bryte spagettien i to.

MAGNOR

& STORM STORM

Palazzo

MAGNOR.NO



TIPS!

Blazeren blir langt mer avslappet sammen med et par jeans og en skjorte.

Lag på lag

Hvorfor ikke øke kroppstemperaturen med doble skjorter!

Oversize blazer i ull/polyesterblanding med belte fra **Rodebjer,** str. xs–xl, **4795 kr.**
Hvit bomullsskjorte fra **Kappahl,** str. xs–xl, **399 kr.**
Over stripete skjorte i polyester/viskose/bomull fra **Lindex,** str. xs–xl, **499 kr.**
Bomullsbukser i denim med sidelommer fra **Sofie Schnoor,** str. 34–42, **1290 kr.**
Caps i bomullsdenim fra **Ball Jeans, 800 kr.**
Sneakers fra**Tamaris,** str. 36–42, **899 kr.**

Maskulin HØST

Oversize-dresser, «gubbebukser» og trenchen – kanskje kan du finne noe i mannens garderobe? Her er plaggene for høstens hotteste look!

Av Janett Wågesson Foto Marica Rosengård Hår & makeup Leena Waggoner

Modell Frida/Mikas Takk til Kasthall

Trenchcoat med en twist

Velg en tidløs klassiker med oppdaterterte detaljer som signaliserer høsten 2025.

Oversize trenchcoat uten belte med sidelommer i økologisk bomull/polyamid fra **Kappahl,** str. xs–2xl, **1499 kr.**
V-ringet strikkegenser i merinoull med tillhørende langt skjerf fra **Rodebjer,** str. xs–xl, **2995 kr.**
Halskjede i rustfritt stål fra **By Bertlett, 649 kr.**
Skinnveske i sølv fra **Ceannis, 999 kr.**

Herlig miks

Bland gjerne det strenge og det myke sammen. Miks for eksempel rette blazere med avrundede bluser og bolgende bukser.



Strikkevest med glidelås fra **Karen By Simonsen,** str. xxs-xxl, **1600 kr.**



Bukser med myke legg fra **Inwear,** str. 32-46, **1400 kr.**



Lærbelte fra **Munthe,** str. s-l, **1260 kr.**



Skjorte med vide ermer **fra Brit Sisseck,** str. 34-42, **4200 kr.**



Sølvøreringer fra **Maria Black, 2200 kr** per stk.



Blazer fra **Gestuz,** str. 32-44, **2700 kr.**



Skinnveske fra **Cos,** **2150 kr.**



Blazer fra **Object,** str. 34–44, **890 kr.**



Bukser fra **Gestuz,** str. 32–44, **1900 kr.**



Silketørkle fra **Hermès,** 42 x 43 cm, **3100 kr.**



Loafers fra **Billi Bi,** str. 36–42, **2370 kr.**

Dresstrikset!

La skoene vise vei – enten kler du du dressen opp med skovalget, eller så kler du den ned.

Dress i svart polyester/rayon/elastan fra Sofie Schnoor, str. 34–42, jakke, **2599 kr,** bukser, **1699 kr.**
Hvit bomullsskjorte med bred mansjett fra **Kappahl,** str. xs–xl, **399 kr.**
Armbånd i stål fra **By Jolima, 599 kr.**
Lærloafers i beige fra Apair, str. 36–42, **3445 kr.**





Beste basen

En skjorte som denne blir man glad av å ha i garderoben – her med kul detalj på ermen.

Stripete bomullsskjorte fra **Sofie Schnoor,** str. 34–42, **1529 kr.**
Langt mønstrete skjerf fra **Keen, 1900 kr.**
Vide bukser i polyester viskose/elastan fra **Lindex,** str. 34–54, **599 kr.**
Lærbelte med dekorativ spenne fra **Rodebjer, 1095 kr**

Høstens vakreste «gubbe»

Vide gubbebukser med legg er sesongens stiligste bukse.

Strikkevest i akryl/polyamid/polyester fra **Lindex,** str. xs–xl, **399 kr.**
Kort skjorte i bomull med to brystlommer fra **Project AJ 117,** str. xs–xl, **1099 kr.**
Ørepynt i stål fra **By Jolima, 449 kr.**
Bukser i polyester/viskose/akryl fra **Sofie Schnoor,** str. 34–42, **2199 kr.**
Slips, privat.

TIPS!

Lek litt med dandy-stilen med slips og bukser med mye legg.

Hvilken stil vil du velge?

Frakker finnes i et utall varianter – trenchcoat, kjørefrakk, kimonokåpe. Felles for alle er at de holder antrekket stilsikkert sammen.

Fiskemønstret frakk fra **Lovechild 1979,** str. 32–42, **6100 kr.**



Lattefarget trenchcoat fra **& Other Stories,** str. xs-l, **2350 kr.**



Khakifarget trenchcoat fra **Karen by Simonsen,** str. s-l, **3150kr.**





Kjørefrakk med ruter fra **Baum und Pferdgarten,** str. 32-44, **6100 kr.**



Mørkebrun og oversized frakk fra **Massimo Dutti,** str. xs-l, **4100 kr.**



Rutete frakk fra **Selected Femme,** str. 34-42, **3150 kr.**



Kamelfarget kåpe fra **Filippa K,** str. 32-44, **5700 kr.**



Mørkerød kåpe fra **Inwear,** str. 32-46, **3400 kr.**



Strikkekåpe fra **Red Green,** str. xs-xxl, **2699 kr.**

TIPS!
De lange, ullkåpene med knytebelter à la kimono ser tilforlatelig elegante ut.

Forts. side 26 ➤

Swedish design with a colourful soul

Strikkejakke
«Canwood»
med mønster av
rognebær og
rever, 995,-

VINTER 2025

Fra OKINAWA til ALASKA

Gudrun Sjödén

gudrunsjoden.com

SWEDEN GERMANY NORWAY DENMARK FINLAND UNITED KINGDOM USA CANADA FRANCE SWITZERLAND NETHERLANDS



Skreddersydd vest

Sats på en varmende vest i høst
– strikket, eller som en dress, som her.

Vest i blanding av polyester/viskose/elastan fra **By Malene Birger,** str. 32–44, **5400 kr.**
Matchende bukser i polyester/viskose/elastan med sydd press, fra **By Malene Birger,** stlr. 32–44, **3400 kr.**
Polo i ull fra **Sofie Schnoor,** str. xs–xl, **1600 kr.**
Fiskebensmønstret kåpe i ullblanding fra **Carin Wester**, str. 34–44, **2999 kr.**
Ring i sterlingsølv fra **CbyC Jewelry, 1795 kr.**
Ring i sterlingsølv med hvite zirkoner fra **Sif Jakobs Jewellery, 1399 kr**.

SKECHERS®

skechers.no

CRAFTED WITH STYLE

Slik påvirker hormoner din VOKSNE HUD

Har du fått tenåringskviser igjen? Eller vokser det plutselig ut hår på haken? Dette kan være hormonenes skyld. De spiller nemlig en stor rolle for hva som skjer med huden vår. Her forklarer eksperten de 5 vanligste hormonpåvirkningene på voksenhuden.

Av Anne-Sophie Jessen

Hud er ikke bare hud. Hud lever, reagerer og forandrer seg – både i korte perioder og gjennom livet. Og noe av det som har aller mest å si underveis, er hormonene. Hormoner kan få huden vår til å stråle av velvære, men de kan også etterlate den trist og grå. Det er hormonene som har den egentlige makten over hudens helse og utseende.

Vi har snakket med sykepleier og overgangsalderekspert Sanne Gottlieb om sammenhengen mellom hud og hormoner, og hva vi kan gjøre for å hjelpe huden når hormonelle ubalanser gir hudutfordringer.

3 raske spørsmål til eksperten

1. HVORDAN PÅVIRKER HORMONER HUDEN?

– Hudens celler inneholder reseptorer – altså proteiner – som er skapt for å motta signaler fra hormonene. Så når hormonene kommer med en ordre til cellene i huden om hva de skal gjøre, går cellene straks i gang med for eksempel å dele seg eller danne et bestemt protein.

Hormonene og deres innbyrdes balanse er derfor ekstremt viktig for hudens helse og utseende. Kommer hormonbalansen i ubalanse, kan det oppstå både kortvarige og langvarige hudproblemer, forklarer Sanne Gottlieb.



EKSPERTEN:
Sanne Gottlieb
er sykepleier og overgangsalderrådgiver.

2. HVILKEN BETYDNING HAR HORMONER FOR KVINNERS HUD?

– Hormoner styrer mye mer enn vi kanskje tror. Også i huden. De regulerer for eksempel produksjonen av kollagen, hyaluronsyre og talg. Hormonene påvirker også hudens pigmentering, celledeling og immunforsvar.

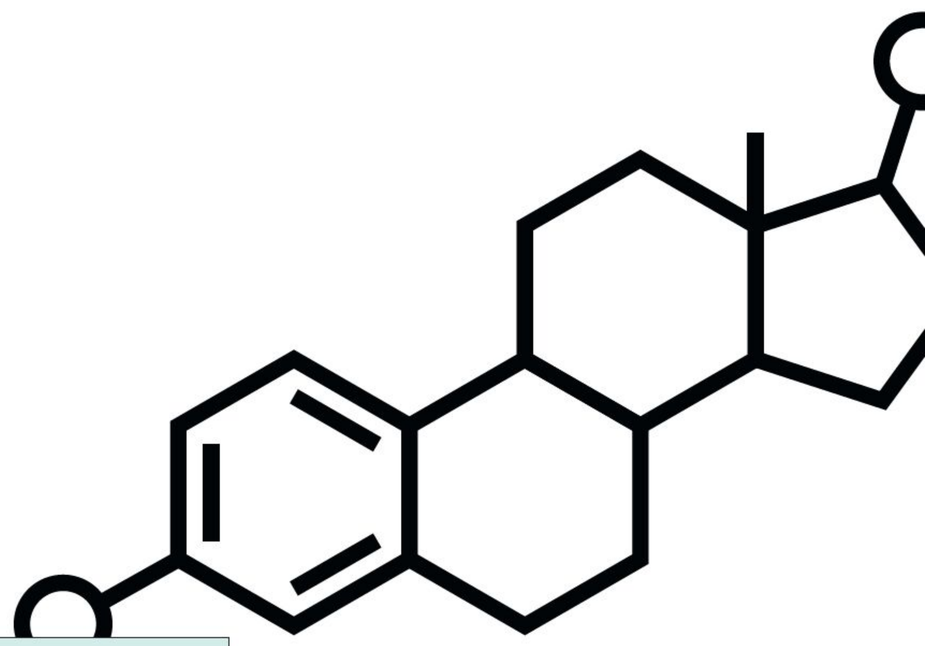
Spesielt kjønnshormonene påvirker huden. Østrogen sørger for fukt og spenstighet. Derfor får mange kvinner i den første delen av syklusen, hvor østrogennivået stiger, mer glød og liv i huden. Androgener, som for eksempel testosteron, styrer talgproduksjonen. Er testosteronproduksjonen for høy, kan vi få uren hud, selv om vi er midt i voksenlivet.

3. HVORDAN PÅVIRKER HORMONENE KVINNERS HUD I OVERGANGSALDEREN?

– Når vi kvinner kommer i overgangsalderen, synker spesielt østrogennivået drastisk. Og det kan merkes. Huden blir tynnere, tørrere og mindre elastisk, fordi kroppen produserer mindre kollagen og elastin. Huden blir også dårligere til å holde på fukt, og cellefornyelsen går saktere.

Samtidig blir huden mer reaktiv – den kan føles sår, med kløe, rødme eller sviing uten noen spesiell grunn.

Overgangsalderens tørre og irriterte hud kan også skyldes at bakteriefloraen på hudoverflaten endrer seg. En nyere studie fra 2023 viser at kvinner i overgangsalderen har færre av de bakteriene som normalt lever i den naturlige talgen på huden. De hormonelle endringene påvirker altså også hudens mikrobiom – det vil si de mikroorganismene som beskytter og holder huden sunn.



HORMONER BETYR ...

Hormoner er kjemiske budbringere. Ordet «hormon» kommer fra det greske ordet «hormao», som betyr «å stimulere» og «sette i gang». Det treffer ganske presist for hva hormoner gjør.

Hormoner produseres i kroppens hormonproduserende kjertler – de endokrine kjertlene. Derfra skilles hormonene ut i blodet, som blant annet transporterer dem til huden, hvor de setter aktiviteter i gang i celler og vev.

5 hormonelle hudtilstander – fremkalt av hormonelle svingninger og ubalanser

1. VOKSENAKNE

Kviser oppstår i hudens talgkjertler, hvor også hårsekken befinner seg. Talgkjertelens jobb er å produsere en oljeaktig substans som holder hunden smidig og beskyttet mot påvirkninger utenfra.

Men blir talgkjertelen for aktiv, og huden dermed for fet, er det risiko for at kvisene dukker opp, fordi åpningen til hårsekken blir tetter med fett, døde hudceller og bakterier.

Mange tenåringer har fet hud og må slite med kviser, men også voksne kan oppleve et gjensyn med den kvisete huden, og da kaller vi det for voksenkviser. Men det er i bunn og grunn det samme.

DE HORMONELLE SVINGNINGENE SOM KAN FORÅRSAKE VOKSENKVISER

De hormonene som gir fet hud, er de mannlige kjønnshormonene androgener – spesielt testosteron. Både menn og kvinner produserer disse hormonene – kvinner har imidlertid bare et lavere nivå av dem.

Når androgenene blir for dominerende, øker hudens talgproduksjon. Et slikt utsving i testosteronnivå kan for eksempel skje rundt menstruasjonen og under graviditet.

Når kvinner kommer i overgangsalderen, synker produksjonen av det kvinnelige kjønnshormonet østrogen. Dette gjør at de mannlige kjønnshormonene kommer til å utgjøre en større del. Derfor får mange kviser i overgangsalderen.

Også tilstanden PCOS (polycystisk ovariesyndrom) og visse prevensjonsmidler øker nivået av androgener, og kan derfor forårsake voksenkviser.

ANDRE ÅRSAKER TIL VOKSENKVISER?

Skitt og smuss: Renser du ikke huden jevnlig og frigjør den for døde hudceller, vil porene bli tette. Legger du til pleie med for fete kremer og bruk av poretilstoppende sminke, vil det dannes et kraftig lag over porene, og kviser kan dannes.

Mat og drikke: Det er ikke vitenskapelig bevist at man får kviser av matvarer. Men det er noe som tyder på at blant annet fastfood og andre karbohydratrike matvarer kan utløse kviser.

Stress: Studier har vist at det kan forverre kviser å ha for mye å stå i. Spesielt langvarig stress påvirker hudens immunforsvar, slik at det ikke kan slå ned bakterieangrep.

KAN JEG FOREBYGGE VOKSENAKNE?

En god forebyggende innsats mot kvisene kan redusere de betente knoppenes herjinger. Her er hva som gir huden din de beste forutsetningene:



3 TIPS MOT KVISER

Er du blitt rammet av en omgang voksenkviser, så ty til hudpleie som inneholder disse tre ingrediensene:

Benzoylperoksid: Virker ved å åpne porene og drepe kvisebakteriene i huden.

Salisylsyre: Trenger gjennom fettet og renser porene. Virker også antiinflammatorisk.

Hyaluronsyre: Binder fukt i huden, noe som virker regulerende på talgproduksjonen.

Sunne vaner: Selv om forskerne ennå ikke er helt enige om sammenhengen mellom livsstil og kviser, har de fleste av oss erfart på egen hud hvordan pommes frites, alkohol og søvnmangel virker på huden. Skru derfor ned vininntaket og opp de sunne vanene. Sink og B- og C-vitamin styrker huden. Og Omega-3 har en antiinflammatorisk effekt.

Hold fingrene av fatet

Ikke klem og pill hvis du har en begynnende kvise. Det sprer bakteriene, forverrer tilstanden og øker sannsynligheten for arr.

Hudpleierutine

Ikke bruk renseprodukter som stripper huden for fett, for da kompenserer talgkjertlene med ekstra fett. Tilfør masse fukt, for en fet hud kan godt være dehydrert, og da kompenserer den også med ekstra talgproduksjon. Bruk jevnlig en lett kjemisk peeling med AHA-syre eller salisylsyre, som også har en antiinflammatorisk effekt.

Unngå poretilstopning

Velg hudpleie- og sminkeprodukter som er merket som ikke-komedogene – det betyr at de ikke tetter porene.

BEHANDLING AV VOKSENAKNE

Er kvisene dine vanskelig å bli kvitt, kan det være nødvendig med reseptpliktig medisin, som typisk er:

Krembehandling

Man bruker krem med azelainsyre, benzoylperoksid eller A-vitamin. Det virker antiinflammatorisk og løser opp tetthetene i porene. Man kan også få antibiotika i kremform, som er effektivt for å slå ned bakterieangrep.

Tablettbehandling

Du kan få forskrevet A-vitaminpiller mot uttalte voksenkviser. De første månedene vil det forverre kviseutbruddet. Deretter inntrer bedringen gradvis. Man bruker også antibiotika i tablettform og visse typer p-piller.

Kombinasjonsbehandling

Er du hardt rammet, kan man behandle med både en antibiotikakur i tablettform sammen med for eksempel azelainsyrekrem – eventuelt supplert med A-vitaminkrem.



Kremaktig serum som både reduserer akne og forebygger fremtidige utbrudd. Den stimulerer også kollagenproduksjonen. Retinol Blemish Complex fra **ZO Skin Health,** 50 ml, **2180 kr.**

Et aktivt serum spesielt utviklet til voksenakne. Renser bort urenhetene, gir en fin hudtone og forebygger nye utbrudd. Age Bright Clearing Serum fra **Dermalogica,** 30 ml, **1030 kr.**

Daglig eksfoliering med salisylsyre som raskt fjerner tilstoppede porer og regulerer sebum for å gi huden mer glød. Skin Perfecting 2 % BHA Flytende Eksfoliering fra **Paula's Choice Skincare,** 118 ml, **430 kr.**

Dette serumet reduserer urenheter og forstørrede porer med en dyptgående eksfoliering. Beroliger, hydrerer og minsker rødme. Acne Serum 20 ml fra **Ecooking, 550 kr.**

2. MELASMA

Har du mørke flekker på ansiktshuden, er det sannsynligvis melasma. Melasma er pigmentflekker formet som skjell, med ujevn hudtone. Flekkene kan ikke føles når du stryker hånden over dem, og kommer typisk der huden får mest sol – i pannen, på kinnene og på overleppen.

Flekkene ligger relativt dypt i huden – i det hudlaget som kalles lærhuden – og det kan derfor være vanskelig å fjerne dem.

Det er flere kvinner enn menn som får melasma, og mennesker med mørk hudtype er mer utsatt for å få melasma.

DE HORMONELLE SVINGNINGENE SOM KAN FORÅRSAKE MELASMA

Man vet ikke helt nøyaktig hvorfor noen mennesker utvikler melasma, men mye tyder på at det er de kvinnelige kjønnshormonene østrogen og progesteron som er i spill.

Man mener at de stimulerer hudens pigmentceller til å overprodusere pigment når huden utsettes for UV-stråling fra solen. Det er nemlig i de periodene hvor kvinner har høye nivåer av de kvinnelige kjønnshormonene at risikoen for å utvikle melasma er størst.

Nivået av kvinnelige kjønnshormoner økes for eksempel når man er gravid. Derfor kalles melasma også graviditetsmaske.

P-piller inneholder syntetisk østrogen, men kan likevel gi større risiko for melasma.

ANDRE ÅRSAKER TIL MELASMA

UV-stråling fra solen er også medvirkende til å fremkalle melasma. Sollyset stimulerer hudens pigment i huden og aktiverer cellene til å danne mer, noe som øker risikoen.

KAN JEG FOREBYGGE MELASMA?

Du kan ikke endre på hudens følsomhet overfor kjønnshormonenes påvirkning av pigmentcellene. Men du kan gjøre dette for å påvirke risikoen:

Vern huden mot solen: Beviset er at flekkene alltid opptrer på ansikt, hals og hender, mens de mer tildekkede deler av kroppen går fri. Følg derfor solrådene: Skygge mellom klokken 12 og 15, ta på deg klær og hatt, og bruk solkrem med minimum solfaktor 30 – hele sommerhalvåret, også når det er overskyet.



3 TIPS MOT MELASMA

Du kan ikke fjerne melasma med hjemmebehandlinger, men du kan kanskje redusere utviklingen av flekkene med disse tiltakene:

Peeling: Bruk kjemiske peelinger med AHA-fruktsyrer, enzymer og salisylsyre. Husk å bruke solkrem i periodene du bruker peeling.

Dermaroller. En dermaroller – en nålerull – lager mange små hull i overhuden, som gir huden et minitraume. Dette kan stimulere produksjonen av nye hudceller og bindevevsfibre. Det kan ha en reduserende effekt på de mest overfladiske delene av melasma.

C-vitaminkrem: Flere studier viser at kremer med C-vitamin i en konsentrasjon på ca. 10–20 prosent har god effekt på pigmentansamlinger. Vitaminet lysner huden og hemmer melaninproduksjonen.

Reager raskt: Søk lege hvis dine nye p-piller gir deg flekker. For den økte lysfølsomheten kan kanskje stoppes ved å bytte p-pillemerke. Men du må reagere raskt. For når de hormonelt fremkalte flekkene først har dukket opp, er de vanskelige å bli kvitt.

BEHANDLING AV MELASMA

Hør med legen din hvilken behandling som er egnet for deg. Medisinsk behandling av melasma går dypere i huden enn hjemmebehandling, og gir derfor større effekt:

Medisinsk peeling

Behandlingen fjerner overhuden og den øverste delen av lærhuden. Det skjer ved at en kjemisk løsning smøres på huden. Løsningen består typisk av salisylsyre, glykolsyre og andre typer syre i en konsentrasjon på opptil 40 prosent. I dagene etter peeling hever huden seg, det kommer rødme og væskende sår, deretter skaller huden av. Medisinsk peeling må kun utføres av leger som er godkjent av myndighetene til å utføre dype peelinger.

Krem som bleker

Inneholder det pigmentreduserende stoffet cysteamin. Det er en sterk antioksidant som også finnes naturlig i kroppen. En undersøkelse publisert i British Journal of Dermatology har vist at cysteaminkrem etter 8 ukers bruk reduserer pigmenteringen med 47 prosent og etter 16 ukers bruk med 65 prosent. Forskrives av lege, og smøres på hjemme.

Tablettbehandling

Medisinsk behandling med tranexamsyre-tabletter kan være en mulighet. Tranexamsyre hemmer produksjonen av melanin. Fordi melasma ligger i hudens dypere lag, kan denne medisinske behandlingen i mange tilfeller være det eneste som hjelper. Men det er medisin som går i blodet, og bør derfor være siste utvei.



Beskytt huden mot solen med denne ansiktssolkremen med spf 50+, som også reduserer hyperpigmentering og gir en jevnere farge. Parfymefri og allergi-godkjent. Hyperpigmentation Defence fra **P20,** 50 g, **399 kr.**

Et nattserum med C-vitamin og tranexamsyre, som lysner hyperpigmentering. Tranexamic Acid Serum (2 %) fra **The Inkey List,** 30 ml, **285 kr.**

Solkremen har en lett, «dry touch»-tekstur, som tilfører fukt og etterlater en usynlig finish samtidig som den motvirker synligheten av pigmentflekker. Produktets farge gir ekstra beskyttelse mot skadelige effekter av blått lys på huden. Melascreen Tinted Protective Anti-Spots Fluid fra **Ducray,** 30 ml, **230 kr.**



Fugtighetskrem med CL302 Brightening Complex™ som hjelper med å forbedre flere forskjellige misfarginger, så huden ser klarere ut. Even Better Clinical Brightening Moisturizer fra **Clinique,** 50 ml, **780 kr.**

3. HIRSUTISME (ØKT HÅRVEKST)

Når det begynner å vokse hår på steder i ansiktet hvor det ikke har vokst før, og når hårene utvikler seg til kraftige, strie børster, kalles det hirsutisme, eller i dagligtale «heksehår».

Hårene vokser på hake, overleppe og kinn. Noen får også kraftig hårvekst på brystet og ryggen, spesielt i overgangsalderen.

Den økte hårveksten i ansiktet er omgitt av stillhet, sannsynligvis fordi mange oppfatter det som lite feminint. Men dette er en del av livet for mange kvinner, så la oss snakke åpent om det.

HORMONELLE ÅRSAKER TIL HIRSUTISME

Det er testosteron som står bak denne økte hårveksten. Dette mannlige kjønnshormonet stimulerer veksten av kropps- og ansiktsbehåring.

Et forhøyet testosteronnivå kan oppstå:

- I overgangsalderen når produksjonen av kvinnelige kjønnshormoner synker
- Ved PCOS (polycystisk ovariesyndrom)
- Før eller under graviditet

ANDRE ÅRSAKER

I svært sjeldne tilfeller kan økt hårvekst skyldes sykdom i binyrene eller svulster i eggstokkene. Da oppstår hårveksten plutselig og vil være ledsaget av andre tydelige symptomer.

FOREBYGGING

Nei, dette kan ikke forebygges. Det er bare slik din kropp fungerer.

BEHANDLINGSALTERNATIVER

P-piller

Ved PCOS kan p-piller redusere mengden mannlig kjønnshormon, og dermed bremse hårveksten.

IPL-behandling (Intense Pulsed Light)

Fjerner hårene permanent ved å varme opp hårsekken. Virker kun på mørkt hår. Kostbart og ikke dekket av forsikring.

Reseptpliktig salve

Hemmer hårveksten ved å påvirke enzymer i hårsekken. Virkningen forsvinner når bruken av salven opphører.

Andre hårfjerningsteknikker:

- Hårfjerningkrem
- Epilering
- Voks
- Tråding
- Bleking

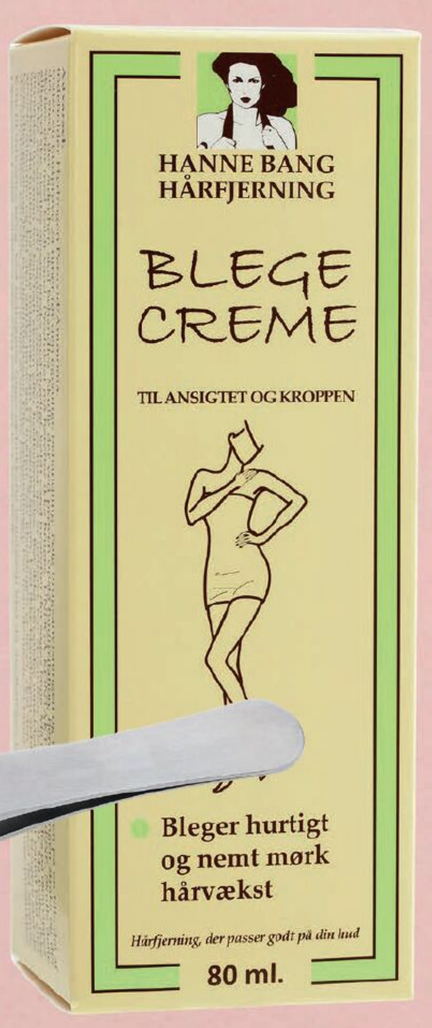
ER BARBERING EN GOD IDÉ?

Det er en myte at barbering gir grovere hår. Barbering påvirker ikke hårsekken. Men barbering kan irritere huden, så bruk en skånsom barberhøvel og antibakteriell krem.





Til deg som foretrekker å bleke uønsket hårvekst i stedet for å fjerne den. Kan brukes både i ansiktet og på kroppen, og resultatet holder i opp til 4 uker. Blekekrem fra **Hanne Bang,** 2 x 40 ml, **220 kr.**



Bruk en pinsett hvis du har behov for å fjerne enkelte hår. Denne her har håndslipte og ultraskarpe spisser, som gir et et presist grep, så du lett får tak på selv de minste og fineste hårene. Point Slant Pincet fra **Tweezerman, 209 kr.**



Forts. side 36 ➤



Marina Miracle

Ageless Boosting Cream

Ageless Boosting Cream fra Marina Miracle er en prisvinnende, anti-age ansiktskrem. Kliniske studier beviser at kremen reduserer rynkedybde, forbedrer hudens elastisitet og øker fuktighetsnivået i huden.

Ageless Boosting Cream er vannfri, noe som betyr at den kun inneholder ingredienser med effekt. Dette gir et mer konsentrert og virkningsfullt produkt, da huden tilføres aktive ingredienser uten fortynning.

Hyaluronsyre er en av denne kremens nøkkelingredienser og tilfører intens fuktighet, binder fuktmolekyler og gir huden en fyldigere struktur.

Probiotika styrker hudens mikrobiom som gir en sunn og sterk hudbarriere.

Bio-retinol fremmer cellefornyelse uten å irritere huden, noe som gjør kremen spesielt godt egnet for sensitiv hud og langvarig bruk.

5 raske om bio-retinol

1. Naturlig alternativ til retinol.
2. Omdanner karoten til vitamin A i huden.
3. Skånsomt og ideelt for sensitiv hud.
4. Rik på antioksidanter, forebygger UV-skader.
5. Har anti-inflammatoriske egenskaper, effektiv mot sensitiv hud og rosacea.

Få 25% rabatt på Ageless Boosting Cream med koden:

TARA2510

Gjelder 1 gang pr kunde
Gyldig til 01.11.25
på marinamiracle.no

beauty shortlist AWARDS 2025 WINNER

MARINAMIRACLE.NO

Kåret til til beste naturlige og økologiske hudpleiemerke i Skandinavia i 2025!

- The Beauty Shortlist Awards

4. ROSACEA

Rosacea er en kronisk hudlidelse som viser seg som rødme, små kviser og synlige blodårer i ansiktet, spesielt på kinn, nese og hake. Kan også gi kløe og brennfølelse.

Vanligst hos lyshudede kvinner i 30–50-årene. Rosacea forsvinner aldri helt.

MULIGE ÅRSAKER

Kombinasjon av:

- Hormonelle svingninger
- Arv
- Miljøfaktorer

Mange opplever forverring i overgangsalderen, muligens på grunn av fall i østrogen og progesteron.

UTLØSENDE FAKTORER:

- Sol
- Ekstrem varme/kulde
- Alkohol
- Krydret mat
- Visse medisiner
- Stress

FOREBYGGING/TIPS:

- Bruk solkrem med høy faktor
- Unngå store temperaturvariasjoner
- Begrens alkohol og sterk mat
- Reduser stress
- Bruk milde rensemidler
- Unngå skrubb og parfyme
- Bruk spesialutviklet hudpleie

BEHANDLING:

- Antibiotika
- Laserbehandling
- A-vitaminsyrederivater



Er utviklet til rødmende og sart hud, med mandarinekstrakt, og har en fuktende og øyeblikkelig beroligende effekt. Biology Anti-Redness Care fra **A-Derma,** 40 ml, **290 kr.**



Fuktighetskrem med farge som fukter og utjevner hudtonen, samtidig som den beskytter huden med SPF 30. Den gir en naturlig glød og forbedrer hudens utseende. Hydrance BB Rich, 40 ml, fra **Avène, 440 kr.**



Krem med patentet Rosactiv™ motvirker utvidelse av de små blodkarene i huden, som forårsaker rødme. Enoxolon demper rødmen, og kremens farge utjevner hudtonen og minimerer også rødme. Photoderm AR Tinted Cream SPF 50+, 30 ml, fra **Bioderma, 280 kr.**



Forts. side 36 ➤

Dr. med. Christine
SCHRAMMEK
GREEN PEEL®

Thank you
NATURE

Naturens ressurser styrker
hudens egne ressurser

NR. 1 I VERDEN
GREEN PEEL®
PÅ NATURLIG HUDFORNYELSE

GREEN PEEL®

The power of nature

Medisinsk utviklet peeling beriket med naturens helbredende kraft.
GREEN PEEL® bekjemper hudaldring, styrker sensitivisert hud, forebygger
inflammasjoner og akneutbrudd, uten uheldig stress.

SCHRAMMEK.NO

5. TØRR OG TYNN HUD

Mange kvinner opplever tørr og tynn hud i midtlivet.
Årsaker:

- Redusert talgproduksjon
- Mindre hyaluronsyre
- Nedsatt kollagen- og elastinproduksjon

HORMONELL PÅVIRKNING

Fall i østrogenproduksjonen som

- stimulerer kollagen og elastin
- regulerer hyaluronsyreproduksjon
- påvirker fettlagring

ANDRE ÅRSAKER:

- Arv
- Dehydrering
- Hard hudrens
- Feil hudpleie

FOREBYGGING/TIPS:

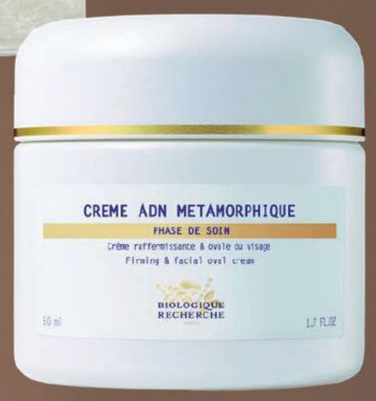
- Bruk produkter med hyaluronsyre
- Oliebasert rens
- Unngå alkohol i hudpleie
- Bruk ceramider og lipider
- Beskytt mot sol og vind
- Unngå eksfolierende produkter
- Drikk nok væske
- Unngå lange, varme bad

BEHANDLING:

Kombinasjon av fuktighetskremer og ovenstående tiltak. Ved ekstrem tørrhet eller kløe, konsulter lege for å utelukke allergi eller eksem.



Lett som vann er dette gel-serumet med hyaluronsyre, som gir huden godt med fukt, samtidig som niacinamid styrker huden. Hyaluronic Dew Drops fra **Mario Badescu,** 29 ml, **439 kr.**



Oppstrammende krem til slapp hud, med masse fukt og næring til den modne og tørstende huden. Crème ADN Métamorphique fra **Biologique Recherche** 50 ml, **1820 kr.**



En myk fuktighetskrem til både kropp, ansikt og hender. Inneholder prebiotisk havre og sheasmør, som gjør huden myk og glatt. Daily Mosturising Cream fra **Aveeno,** 400 ml, **260 kr.**



Zooca® Original

Naturlig styrke for kvinner 40+

Etter fylte 40 skjer det mye i kroppen. Hormonene endrer seg, og med det øker behovet for å ta vare på både hjerte, hjerne, beinbygning og muskulatur.

Zooca® Original er et unikt marint kosttilskudd laget av zooplankton høstet utenfor Nord-Norge. Råvaren er så ren at oljen kan utvinnes uten at næringsstoffene går tapt eller endres.

Oljen inneholder over 40 ulike sunne næringsstoffer som omega-3, astaxanthin, vitamin D og naturlige polikosanoler. Dette gir deg en unik kombinasjon du ikke finner i andre omega-3 produkter og gjør det ekstra godt egnet for kvinner i denne livsfasen.



Hvorfor Zooca® Original?

- **Støtter hjertehelsen - spesielt viktig etter overgangsalderen.**
- **Bidrar til bedre mental skarphet og energi i hverdagen.**
- **Bidrar til å opprettholde kroppens beinbygning og styrke.**



MADE IN NORWAY

Omega-3 | Astaxanthin | Vitamin D

Prøv i 30 dager

79,-

Bestill din prøvepakke i dag!

Kun 79 kr for levering rett hjem i postkassen!

Scan QR-koden med mobil eller besøk zooca.no/tara for å bestille.

zooca.no/tara

774 99 100

EPA og DHA bidrar til hjertets normale funksjon. Gunstig virkning oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA. DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon og syn. Gunstig virkning oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA. Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon og normale knokler.

Tilbudet gjelder prøvepakke i uforpliktende abonnement. Deretter mottar jeg 2 esker for 60 dagers bruk hver 2. måned til kun kr 498,- inkl porto og mva (tilsvarende 249/mnd).

ANNONSE

Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab:

– *Virker det egentlig?*

Ja, det virker! Studier* bekrefter at de bioaktive kollagenpeptidene i The Solution™ kan redusere rynker, forbedre hudens elastisitet og redusere cellulitter. Dette får vi også stadig bekreftet fra våre kunder, og her deler noen av disse sine bilder og historier.





Jeg ser mest forskjell og forbedring på huden på lårene, som tidligere var rynkete og ru. I tillegg har huden over hele kroppen blitt mykere og glattere.

JETTE (55 ÅR)

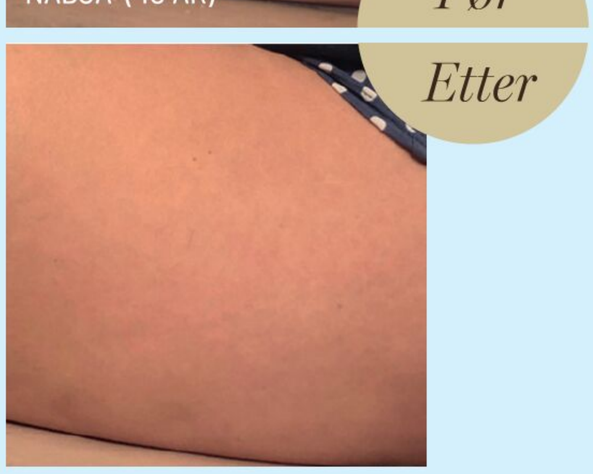




Jeg opplever at huden min føles mer spenstig, og at jeg ser mye freshere ut. Jeg begynte å merke en bedre spenstighet og glød etter ca. 2 måneder.

CHARLOTTE (42 ÅR)





OSLO SKIN LAB®
High performance skincare

ANNONSE

Et smaksnøytralt kollagentilskudd som består av 100% hydrolysert kollagen type 1 med dokumentert effekt på forbedring av huden*. En dagsdose blandes i valgfri mat eller drikke.



DIN PRIS:
227,-
Ord.pris: 649,-

+ Gave
HYDRO BOMB SHEET MASK
Verdi: 169.-

Mindre synlige linjer og rynker **Fastere og spenstigere hud**

Reduserer cellulitter **Forebygger aldringstegn** **Forbedrer hudoverflaten**

Vil du se om det kan gi lignende effekt på din hud? Nå får alle lesere av TARA **65% AVSLAG + SHEET MASK I GAVE**. SKANN QR-KODEN MED MOBILKAMERA OG BLI TATT RETT TIL DITT TILBUD, ELLER BRUK RABATTKODEN **TARA+GAVE** PÅ OSLOSKINLAB.NO

Bestill nå og du får tilsendt The Solution Beauty Collagen™ hver 4. uke med 65 % på første kjøp – dvs. kun 227,-. I tillegg får du 30 % avslag på alle senere forsendelser dvs. 454,-. Ingen bindings- eller oppsigelsestid. 14 dagers full returrett.

Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på rynker: Proksch E1, Schunk M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Skin Pharmacol Physiol. 2014; 27(3): 113-9. doi: 10. 1159/000355523. Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på cellulitter: Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. Michael Schunck, Vivian Zague, Steffen Oesser and Ehrhardt Proksch, J Med Food 18 (12) 2015, 1340–1348.

FÅ MER UT AV LIVET!



Bjørk Matheasdatter er parterapeut, relasjonspedagog, foredragsholder og forfatter. Hun er aktuell med boken: «Å se og bli sett – Ta vare på flokken din.» Hun har også skrevet de bestselgende bøkene: «Å elske og bli elsket – hvordan ta vare på kjærligheten?» og «Å løfte og bli løftet – Ta vare på gnisten i deg selv og andre».

Hun er en etterspurt foredragsholder, og har holdt kurs og foredrag om kjærlighet og relasjoner gjennom tjuefem år: «Jeg tror på kjærligheten og ønsker at alle skal ha det så godt som mulig i livet sitt», sier Bjørk.
Sosiale medier: @bjorkmatheasdatter.
Kjærligheten, gnisten og flokken.

Kjærlighetens blikk

Bjørk ser på sin elskede etter 39 år med kjærlighetens blikk. Derfor ser hun noe mer enn andre ser: Et liv.

Av Bjørk Matheasdatter Foto: Esten Borgos, Getty Images

Jeg ser på min elskede. Vi har vært sammen lenge. Så lenge at jeg snart har levd dobbelt så lenge med ham, som uten ham. Så lenge at livet har satt sine merker både i sinn og skinn. Så lenge at vi ser annerledes ut enn da vi møttes.

Men hva ser jeg når jeg ser på den mannen jeg har to barn og fem barnebarn med, den mannen jeg har delt bord og seng og regninger med i snart trettini år. Ser jeg det andre ser, eller ser jeg noe annet? Ser jeg noe mer? Noe som kanskje er usynlig for andre?



Når langvarige parforhold blir omtalt i media, kan det kan nesten virke som en vedtatt sannhet at «par som har vært lenge sammen, er lei hverandre». At de ikke har lyst på hverandre lenger, at de ikke har mer å snakke om, at følelsene er bleknet og flammen har sluknet. Det skapes en myte om at tiden i seg selv visker ut følelser og tiltrekningskraft. Jeg blir irritert over slike bastante oppfatninger og utsagn. For jeg kjenner jeg meg ikke igjen, verken som privatperson eller parterapeut.

Selvfølgelig har jeg både i jobb og privatliv møtt par som er lei hverandre, par som en gang hadde det bra, men som har mistet gnisten og gløden. Men når jeg borer i dette, da står det klart: Det er ikke tiden som ødelegger forhold, det er hvordan tiden blir brukt. Hvor har de hatt sin oppmerksomhet? Hvordan har de holdt hverandre og møtt hverandre? Har de støttet hverandre eller vendt seg bort? Hvordan har de ryddet opp i det som har vært vanskelig og gjort vondt?

Det er ikke sant som det sies at «alt tæres av tidens tann». Tiden kan også slipe kanter, viske ut forskjeller og gjøre det som var store irritasjonsmomenter helt betydningsløse. Tiden kan skape bånd og minner av hygge og moro, og av det vi har stått i og klart sammen. Tiden kan være den største styrke og den beste venn. Tiden kan gi oss øyne som har elsket lenge.

En mann fortalte meg om sin gamle hund: «Folk spør meg stadig om jeg ikke skal avlive hunden snart», sa han. «For han er så skrøpelig og svak i bena, og han kan ikke lenger løpe sammen med meg. Men jeg ser så mye mer når jeg ser på hunden min. Jeg ser ham slik han var som leken og litt engstelig valp. Jeg ser han som løp ved siden av meg i skogen og som alltid møtte meg med glade hopp når jeg kom hjem etter arbeidsdagen. Jeg ser han som trøstet meg i mine mørkeste stunder. Det gjør han fortsatt, men når jeg kommer hjem nå, halter han sakte mot meg, og vil bli løftet. Og når jeg bærer ham ned trappene til stua, fordi han ikke lenger kan gå dem selv, da kjenner jeg ikke bare den gamle hundekroppen mot min – men alt han har vært for meg i det livet han har levd.»

Der vennene ser en tilårskommen hund med grånende pels, kjenner han hvordan hunden koser seg når den blir strøket, og hvor rolig han selv blir når han stryker hendene gjennom hundens hår. Og selv om pelsen er blitt stivere å ta i, så husker hendene



hans hvor myk den en gang var. Og det som en gang var, blander seg med det som er nå. Ingenting av det er helt frigjort fra det andre. Der andre bare ser en gammel hunds øyne, ser han selve øynene, og i øynene ser han en sjel. En sjel han elsker, og som han kjenner seg elsket av, tenker jeg – og merker at tankene mine vender seg mot dem jeg kan se på med øyne som har elsket lenge. Og jeg håper du også har noen av dem i livet ditt. Kanskje et barn, en forelder, en bestemor, en venn, en kjæreste.

«Der andre bare ser en gammel hunds øyne, ser eieren en sjel»

Så hva er det jeg ser når jeg ser på min elskede?
Jeg ser ham også slik han var da han var tjueto og bar meg på skuldrene gjennom hele konserten, da han var trettitre og dro barna våre på kjelken, og jeg ser ham slik han nå som sekstiåring bærer barnebarna i armene. Andre ser kanskje bare sekstiåringen, men i mine øyne blandes hver alder han har hatt den tiden vi har vært sammen. Og slik føler jeg at han ser på meg også. Når han ser på meg, ser han meg ikke bare slik jeg ser ut akkurat i dag, men han ser meg også slik jeg en gang var, uten å klage på at jeg ikke er akkurat slik lenger. For han ser det jo likevel.

Og for oss begge smelter det sammen, den vi en gang var, den vi er og den vi skal bli. Og jeg stryker fingrene gjennom håret hans, det er tynnere nå, og med gråstenk ved ørene, men fingrene og øynene mine husker håret hans slik det en gang var. Men jeg savner det ikke, for i mine hender og i mitt blikk er det der fremdeles. I mitt blikk er han for alltid den aller kjekkeste.

Og når natten kommer og vi kryper under teppet sammen, når min kropp er inntil hans – da er vi både akkurat like unge som da vi møttes, og like gamle som vi er nå. Og samtidig er vi alle de snart trettini årene vi har vært sammen.

En forelskelse kan være overfladisk. Da tar tiden livet av den, slik tiden tar livet av alt som bare finnes i det ytre. Men den forelskelsen som blir til kjærlighet, har tiden som sin beste venn. Å elske innebærer noe mer enn øyeblikket, noe mer enn det er som nå. For det som var, vever seg inn i det som er, og kan ikke løsrives fra hverandre. For i vårt indre er ikke livet delt i dager, måneder og år. I vårt indre kan det som var lenge siden, være nært, og det som er nå, kjennes fjernt. I vårt indre smeltes livet sammen. ■



For kvinner med Tørre og sensitive slimhinner

- **Inneholder SBA24 ekstraktet som er lagd av bær og frø fra tindved**
- **Tindved er en av naturens rikeste kilder til vitamin A**
- **Vitenskapelig dokumentert formel**
- **Egnet for veganere og vegetarianere**
- **Inneholder vitamin A (betakaroten) som bidrar til å opprettholde normale slimhinner, normalt syn og normal hud.**

Les mer her:

Fås kjøpt på apotek, helsekost og www.pharmanord.no

Tørrhet i underlivet og tørre øyne er typiske plager som kvinner opplever før, under og etter overgangsalderen. Bio-Omega 7 fra Pharma Nord inneholder en formel spesielt utviklet for å bidra til å opprettholde normale slimhinner i dette stadiet av livet.

Pharma Nord
www.pharmanord.no

FÅ MER UT AV LIVET!

KLAR FOR ENERGI-KICK

Bli inspirert av vår store energi- og trening-spesial. BLA OM og møt kvinner som vet verdien av forandring.



VANT OPPFØLGING MED BERIT I TARA

Mor og datter, Ina Djuv Søfting og Hanne Gro Djuv Fingann, fra Sauda, har fulgt Berit Nordstrands plan.





Treningsgleden jeg hadde glemt

– og hvordan jeg fant den igjen

BJÖRGS NYE LIV

Den kjente kunstneren Björg Thorhallsdottir føler hun har funnet en ny vei med treningen. Hun kjenner det både i kropp og sjel.
Møt henne på side 48.

ENERGI- OG TRENING-SPESIAL



BROKKOLI

Hvorfor skal vi la brokkolien få en større plass i kostholdet vårt? Svaret finner du på side 66.

NORGES STØRSTE TRENINGSPROFIL PÅ SOSIALE MEDIER

– Motivasjon er ikke en forutsetning for å trene, du må bare gjøre det, sier Funkygine. Få hennes tips fra side 56.



PUST deg

TIL MER ENERGI

Lær deg metodene av puste-ekspertene Lone Paarup og David Owe fra side 68.

STREKK UT!

Fra side 78 kan du lese om en ny undersøkelse som forteller at verdien av uttøyning er større enn vi trodde.



Forts. side 48 ➤

Mor og datter vant oppfølging med Berit Nordstrand:

NY ENERGI OG NYTT KOSTHOLD – MED BERIT

Ina Djuv Søfting og moren Hanne Gro Djuv Fingann ble trukket ut ut blant alle som ønsket å vinne personlig oppfølging med lege Berit Nordstrand. – Veldig interessant og nyttig, sier mor og datter, og sender en stor takk til både Tara og Berit.

Av Torunn Pettersen Foto: Privat og Mats Dryer/Bonnier Forlag



EKSPERTEN:
Berit Nordstrand
er lege, forfatter og foredragsholder.

INA DJUV SØFTING (44)

– SØTSUGET ER BORTE OG ENERGIEN BARE ØKER

Jeg har nok alltid vært av den typen som ikke planlegger så godt når det gjelder mat. Det ble gjerne det samme hver dag, og jeg måtte kanskje innom butikken på vei hjem for å handle middag. Ofte resulterte det i at jeg hadde spist altfor lite og fikk cravings og spiste mye lettvinte løsninger på kvelden. Det har alltid vært en del matvarer som jeg ikke tåler så godt, men jeg har ikke alltid tatt hensyn til det. Når det noen ganger går fint når jeg spiser mel, men andre ganger jeg blir dårlig, er det ikke alltid så lett å vite. Det jeg har lært av Berit, er at selv om ikke magen er vond, kan leddverk og slapphet også komme av at en spiser mat som ikke passer for en.

– Jeg er 44 år snart, og hadde lyst til å vite hva jeg kunne gjøre for å forebygge og gjøre overgangsalderen god og med lite plager. Jeg opplevde diverse plager som både svimmelhet og tåkesyn, noe som resulterte i at jeg begynte å se nærmere på ulike endringer. Når en begynner å se på egen helse og opplevde plager, prøver en ofte ut ulike ting. For meg var det å melde meg på en konkurranse, en omstart. Da hadde jeg hatt noen legebesøk uten at de helt fant årsaken til plagene mine. Etter at jeg har startet omstarten, har jeg funnet ut at synet var dårlig og trengte endret brillestyrke, i tillegg var tårekanalene tette. Det er ofte slik at det ikke bare er en ting som gjør en bedre, men en sammensetning av flere faktorer. Og et endret kosthold har definitivt vært med på å gjøre en stor endring for meg.

MINE ERFARINGER

Hvorfor ønsket du å ta en Omstart30?

– Jeg hadde lyst til å ta en Omstart30 fordi jeg opplevde en periode med lavere energi samt at jeg hadde problemer med visse matvarer som blant annet hvetemel.



FELLES INTERESSER: Ina og Hanne Gro har begge hatt stor glede av oppfølgingen fra Berit Nordstrand.



PÅ TUR SAMMEN: Ina og Hanne Gro er del av en sporty familie. De elsker den vakre naturen rundt Sauda og oppsøker gjerne vakker natur andre steder også, som i sommer, da de reiste til Dolomittene sammen. Foto: Privat

ENERGI- OG TRENING-SPESIAL

VÅR HVERDAG

Sauda er en kommune innerst i Ryfylke, hvor det er lett og kjekt å være aktiv. Det er flere treningsentre og svømmehall. Vi liker begge å gå fjellturer, som avkobling og påfyll. Om vinteren blir det gjerne langrenn eller randonee.

I sommer har vi vært på guidet tur med Lars Madland Reiser i Dolomittene. En nydelig tur blant majestetiske fjell. Noen av turene var over to mil og med godt over 1000 høydemeter. Da var det fint å ha litt ekstra energi.

Jeg ville sjekke ut hvordan det å nullstille kroppen for så å tilføre slike matvarer, kunne virke inn på helsen. Jeg er glad i å trene og lever et aktivt liv, og ville sørge for at jeg fikk best mulig uttelling av treningen. Jeg ble veldig glad da jeg og min mamma vant en omstart gjennom konkurransen med Tara.

Hva gjorde du før du startet med Berits metode?

Forberedelser: – Jeg leste boken «Omstart 30», og handlet inn matvarene som jeg skulle bruke. Jeg prøvde meg på fermentering av kombucha, men første forsøk gikk heller dårlig. I tilegg var jeg så heldig å få en Teams-samtale med Berit Nordstrand. Hun motiverte, forklarte og ga ulike tips før oppstart. Blant annet å skrive ned egne mål og utfordringer før start.

Kan du kort beskrive hvordan du syntes disse fire ukene gikk?

– Den første uken var alt litt overveldende. Det var litt stress å tenke så mye på mat, og jobbe med litt ukjente oppskrifter kombinert med jobb og familieliv. Magen spilte ikke helt på lag, og jeg var egentlig ganske lav på energi. Utover i uke to gikk organiseringen bedre. Det var en fordel å være to som deltok på omstarten, slik at vi kunne hjelpe hverandre. I tillegg kom energien gradvis, og jeg greide å få inn mer grønnsaker og nok mat. Jeg har også kunnet kose meg med nøtter og energibarer som utrolig nok gjør at søtsuget har vært lite. Det krevde litt planlegging i starten å komme inn i en rytme i matpreppingen. Jeg har ikke preppet så mye langt frem i tid, men har prøvd å lage en plan for dagen. Å lage for eksempel havregrøt med chiafrø og egg om kvelden, gjorde at frokosten var enkel og god. Toppet med bær og nøtter er det noe jeg absolutt kommer til å fortsette med. Å lage grønnsakssmothier har blitt redningen til å få i seg nok grønnsaker. Å lage opp en del dressinger og pestoer som står i kjøleskapet er også en redning. I tilegg har jeg kjøpt meg ut av en del ting, som kombucha og nøttesmør. Fermenteringen består av en neve oliven, så her har jeg et forbedringspotensial.

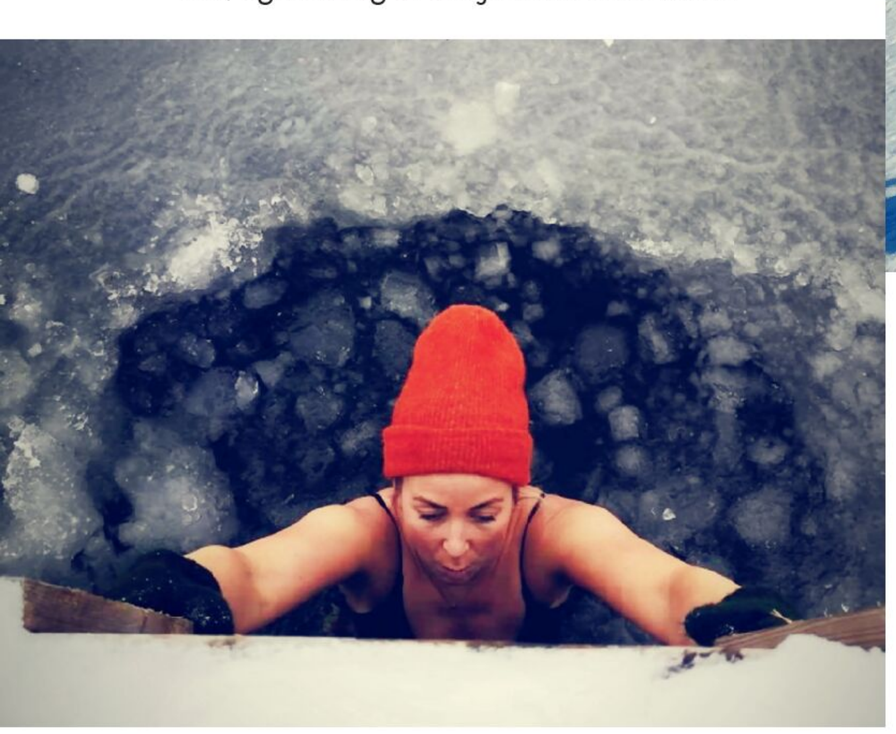
Har du en favorittrett fra Omstart30?

– Min favoritt er grønn smothie og GØT smothiebowl, i tilegg har det vært greit å ha vaffel-/pannekakerøre klart i kjøleskapet og en kaldgrøt klar til bruk.

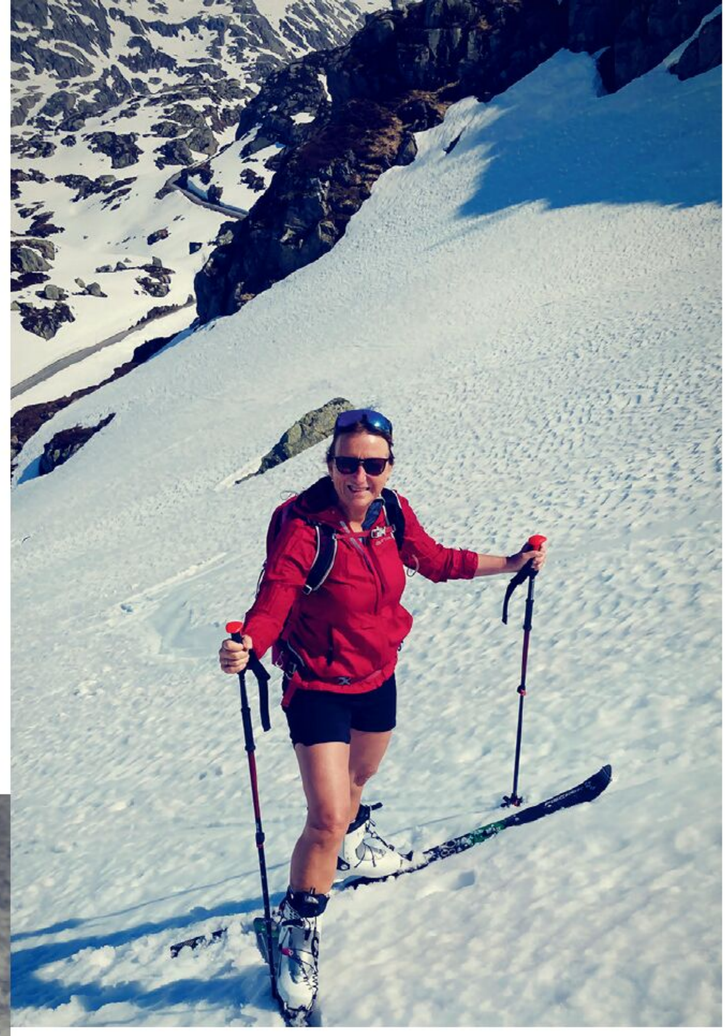
Hvilke endringer har du merket?

Jeg har merket at energien er bedre. Jeg slet med leddverk, og hadde et veldig stort sug etter sjokolade og søtt. Dette er så å si helt borte. Jeg merket vekttap allerede etter ca. 1 uke. Jeg har gått ned 4 kilo, har mer energi og føler meg i mye bedre form. Jeg kommer til å fortsette å minimere bruken av mel i kostholdet. Selv om jeg ikke har

FÅ MER UT AV LIVET!



ISBADING: Ina er ikke redd for å utfordre seg selv, og isbading er en kjrkommen aktivitet.





ELSKER NATUREN: Hanne Gro elsker naturen rundt Sauda. Her med ektemann Hallgeir Djuv.

påvist cøliaki, er det tydelig at det er noe som ikke passer min kropp så bra.

Vil du anbefale Omstart30?

– Jeg vil anbefale en Omstart 30 til absolutt alle. Det er en veldig fin anledning til å reflektere over hvilke matvarer en spiser, og hvilken mat som gjør kroppen godt. Metoden gir deg mulighet til å spise deg god og mett, og gir deg en metthetsfølelse som varer lenge. Du spiser mat som bygger kroppen din, og som gjør at du føler deg friskere.

Hva har det betydd at moren din og du har gjort dette sammen?

– Min erfaring er at det er veldig nyttig å være flere om å starte en endring. Det gjelder jo også om en skal i gang med trening eller en ny hobby. Det er lettere å gjennomføre når en kan motivere, inspirere og dele erfaringer og mislykkede matprosjekter med hverandre. Det er jo alltid slik at en endring krever at en forsaker noe, og noen dager kan endringer være vanskelig, da er det ekstra fint med en som jobber med det samme. I tilegg var det jo en ekstra motivasjon for oss å ha Berit på laget med flere møter som vi kunne bruke til å stille spørsmål.

HANNE GRO DJUV FINGANN (66):

– JEG HAR FÅTT MER ENERGI

Hvorfor ønsket du å ta en omstart 30?

– Jeg var veldig skeptisk i begynnelsen av omstart 30, men nå er jeg veldig glad for at jeg har gjennomført. Det var ikke vanskelig i det hele tatt. Jeg trodde at søtbehovet kom til å bli et problem, men en daddel eller Berit-sjokolade var nok. Læringskurven har vært bratt, men med god hjelp av Berit, har jeg lært utrolig mye. Allergien har vært mye bedre denne våren, og alt i alt har mat som medisin blitt noe som har festet seg hos meg. Jeg har ikke vært sulten en eneste dag, og det har vært spennende å lage mat.

Hva gjorde du før du startet Omstart30?

– Jeg leste i bøkene til Berit (som jeg lånte på biblioteket) og handlet inn litt forskjellig. Min mann ble heldigvis også litt interessert, og det hjalp.

Kan du kort beskrive hvordan disse fire ukene gikk?

– Utfordringen har kanskje vært å finne ingrediensene. Det var mat jeg aldri hadde hørt om før. Vi gikk for et ganske fast opplegg. Det var grøt på morgenen, lunsjen var stort sett knekkebrød med enten hjemmelaget syltetøy, makrell i tomat, skinke, egg og topping som tomater, avokado, agurk o.l. Søtbehovet forsvant etterhvert, utrolig nok. Middagen besto av fisk eller kjøtt med mye grønnsaker.

Har du en favorittrett fra Omstart30?

– Det må bli kaldgrøten om morgenen. Fort gjort og med masse bær og litt lønnesirup.

Hvilke endringer har du merket etter Omstart30?

– Jeg kommer til å fortsette med et forbedret kosthold, og merker at energien er mye bedre. Snop og hvetemel har jeg sluttet helt med, men det er veldig mange gode oppskrifter som både er salte og søte i bøkene til Berit Nordstrand. Nå har jeg kjøpt alle, og koser meg med dem.

Vil du anbefale Omstart 30?

– Ja, absolutt. Det har vært så utrolig lærerikt.

Jeg vil til slutt takke datteren min som meldte oss på, og takker Berit for god oppfølging.



– DERFOR VIRKER GØT-RESET

– Det har vært veldig inspirerende å jobbe med Ina og Hanne Gro, fordi de begge har vært så motiverte. Her kan du også bli motivert av rådene jeg ga mor og datter, sier Berit Nordstrand.

Når kroppen begynner å hviske til deg at noe skurrer – med diffuse plager som leddverk, slitenhet, tåkesyn, hjernetåke eller oppblåst mage – er det som regel tarmen som prøver å fortelle deg at den sliter, med mangel på «gode tarmbakteriearbeidere». Det opplevde nok både Ina og moren Hanne Gro. De testet GØT-reset-metoden i 30 dager gjennom appen GØT, og resultatene kom raskt: betydelig mer energi, søtsuget forsvant, søvnen ble bedre og diffuse helseplager ble borte.

Forklaringen ligger i tarmen – rotårsaken til alt av livsstilsrelaterte helseplager

FÅ MER UT AV LIVET!



BRENNER FOR: –Målet mitt er alltid å inspirere til en varig kursendring, sier Berit Nordstrand engasjert.

og lidelser finnes i tarmen – retter du opp ubalansen her, så kan en hel rekke helseplager forsvinne.

Når tarmen lekker – lekker helsa

En tarm i ubalanse kan få konsekvenser langt utover fordøyelsen. I boken «På lag med magen» forklarer Berit Nordstrand hvordan et svekket mangfold av tarmbakterier – ofte som følge av et moderne kosthold rikt på sukker, ultraprosessert mat og dårlig fett – svekker tarmslimhinnen og immunforsvarets forsvarslinje. Før vi fikk frysebokser og kjøleskap ble maten konservert med melkesyrebakterier gjennom tørking, saltmodning, syrning og fermentering. Urgamle metoder som beriket både maten og tarmen med millioner av gode melkesyrebakterier – arbeidere som så kan vedlikeholde tarmslimhinnen, programmere immunforsvaret og hjernen og holde kroppen energisk og frisk og hjernen klar. Vi trenger påfyll av «gode tarmbakteriearbeidere» hver dag for å holde oss friske, selv i moderne tid, da innsiden av kroppen og hjernen fremdeles fungerer rent biologisk som i urtiden.

Det som skjer når utvalget av gode tarmbakterier svekkes, er at vedlikeholdet av tarmslimhinnen svekkes og at «limet» mellom cellene i tarmveggen svekkes. På fagspråket kalles det «økt tarmpermeabilitet». På folkemunne «lekk tarm».

Det betyr at ufullstendig nedbrutte matrester og stoffer som normalt ikke skulle passert, kan lekke over i blodbanen og trigge immunsystemet. Dette kan sette i gang det vi kaller kronisk lavgradig inflammasjon – en slags vedvarende «ulmebrann», som sliter på hele kroppen og forbindes med en rekke moderne helseplager: tretthet, leddsmerter, hjernetåke, vektoppgang, matintoleranser, irritabel tarm (IBS), astma/allergi og hormonforstyrrelser. Men også Type 2-diabetes, høyt blodtrykk, autoimmune lidelser, depresjon og nevrodegenerative lidelser som Parkinson og Alzheimers sykdom.

Ina og moren hennes, Hanne Gro, slet med plager som kan tilskrives slik «ulmebrann» – inntil de gjorde et målrettet skifte med GØT-reset-metoden.

«Du spiser deg mett med ekte, ren mat»

Hva er GØT-reset?

GØT står for det engelse «gut», som betyr tarm og er en verktøykasse som kan guide deg til optimal tarmhelse, hjelpe deg ned i vekt om nødvendig og lindre helseplager. GØT-reset-metoden er utviklet for å gjenopprette balanse i tarmfloraen, støtte immunforsvaret og redusere inflammasjon i kroppen. Når inflammasjonen dempes, opplever mange at energifølelsen stiger, fordi forbrenningen faktisk øker og det blir enklere å gå ned i vekt om man behøver det. Insulinfølsomheten og blodsukkerreguleringen bedres også, på lik linje med effekten av andre hormoner. Søtsuget forsvinner fordi de tarmbakteriene som elsker søtsaker og «hyler etter søtt», forsvinner. Programmet går over 30 dager og bygger på:

Eliminasjon: Fjern råvarer som svekker tarmbakteriefloraen og vanligste «tarmirritanter» (som gluten, kumelk, sukker, sukkerfritt, ikke-fermentert soya og belgfrukt)

Reparasjon: Spis mer mat som styrker gode tarmbakterier, reparerer tarmslimhinnen og demper inflammasjon – som fermenterte grønnsaker (kimchi, sauerkraut), ekte kraft, extra virgin olivenolje, spekemat, moden ost av sau/geit/bøffel, grønnsaker og bær

Du spiser deg mett på ekte, ren mat – uten å måtte telle kalorier. Resultatet er mer energi, bedre humør, klarere hode og bedre fordøyelse, samtidig som mange opplever vektnedgang og færre helseplager. Mange opplever også renere hud og færre premenstruelle plager.

Som å ha Berit i lomma

GØT-reset er tilgjengelig i boken «På lag med magen», men enda enklere å gjennomføre via GØT-appen – som føles som å «ha Berit i lomma». Her får du hundrevis av matoppskrifter, handlelister og daglig veiledning. Du får også magevennlige aktiviteter, guidet meditasjon, yoga og hjelp til å kunne sove bedre. Appen hjelper deg også å finne igjen gode matvarer etter den 30 dagers GØT-reseten, så du kan leve videre på en måte som gir varige resultater.

Ina og Hanne Gro brukte nettopp denne kombinasjonen – boken og appen – og opplevde at det som før virket uoverkommelig, nå ble gjennomførbart, selv i en hektisk hverdag.

Mat som vedlikeholder kroppen – og roer immunforsvaret

Berit Nordstrand skriver at du kan spise deg frisk, og det er mer enn en metafor. Når du gir tarmen mat den kjenner igjen – uten tilsetningsstoffer, med god fettkvalitet, rikt med farger og fiber – vil den takke deg med mindre inflammasjon, roligere immunforsvar, mer harmoni og færre helseplager.

Målet er ikke en 30-dagers kur, men en varig kursendring. En tarmvennlig livsstil som både gir næring til deg og bakteriene som lever med deg – og som dermed påvirker alt fra humør og søvn til vekt og vitalitet. Det beste utgangpunktet for å kunne leve et godt liv.

GØT-reset-metoden oppsummert:

- Gir tarmen pause fra mat som irriterer
- Styrker slimhinnen og tilheler lekk tarm
- Gjenoppbygger mangfoldet i tarmfloraen
- Roer ned immunforsvaret og demper inflammasjon
- Gir mer energi, bedre søvn og færre plager – på bare 30 dager

Vil du prøve selv?

Last ned GØT-appen og følg 30-dagers GØT-reset. Den gir deg verktøyene du trenger, når du trenger dem – og støtter deg gjennom hele reisen. ■



PRODUKTIV FORFATTER:
Berit Nordstrand har skrevet mange bøker. «På lag med magen», er årets bok fra Berit.

BERITS APP GØT-RESET:
Metoden GØT-reset er en oppdatert versjon av Omstart 30. Du kan laste ned appen å følge 30 dagers Gøt-reset, med all informasjon du trenger underveis.





TRENINGSGLEDEN JEG HADDE GLEMT – og hvordan jeg fant den igjen

– I mange år trodde jeg at trening først og fremst handlet om å se bra ut. Å stramme opp, bli mindre, bli mer, bli noe annet enn det jeg var, sier Björg Thorhallsdottir (50) – som nå opplever noe helt annet med treningen: Nemlig glede.

Av Gunnhild Bjørnsti Foto: Ingebjørg Bergseng og privat

SKAPERGLEDE: Kunsten har alltid vært veien i Björgs liv. Nå har treningen og naturopplevelsene også blitt det.



Multikunstner Björg Thorhallsdottir er en energibombe. Hun skaper nye bilder og prosjekter på løpende bånd. Ideene strømmer på kontinuerlig med motiver, bøker og kurs.

Men hvordan tenker hun om trening i sin hektiske livsstil?

– Det gikk tomt. Ikke i kroppen, men motivasjonen. For den formen for motivasjon med å alltid se bedre ut, varer sjelden. Den er som å fyre med glansbilder – det ser fint ut en liten stund, men gir verken varme eller kraft, forklarer Bjørg.

Så hva var det hun egentlig lengtet etter? Det tok tid å finne ut av det.

– Jeg hadde sett på «16 ukers helvete» lenge, med en slags blanding av frykt og fascinasjon. Men innerst inne visste jeg at det jeg savnet, var ikke et regime. Det var leken. Gleden. Den følelsen jeg hadde som barn når vi lekte «boksen går» i skumringen. Når vi brant bort skoene i «Brenna» og hjertet dunket av ren livskraft. Når jeg løp i skogen bare for å kjenne den friske luften fylle lungene og la beina løpe fordi de ville, ikke fordi de måtte.

Jeg savnet treningsgleden. Den ekte. Den som kommer innenfra!

Da Bjørg fikk en ordentlig plan og en person å trene sammen med, skjedde det noe.

– Et gammelt afrikansk ordtak sier: Vil du gå fort, gå alene. Vil du gå langt, gå sammen.

Det var akkurat det vi gjorde. Vi gikk

ENERGI- OG TRENING-SPESIAL



VÅR FINE VERDEN: – Tenk å oppleve det her på joggetur. Magisk, sier Björg.

sammen. Og plutselig ble ikke reisen så tung.

Samtidig kom det en liten krise. Du vet den dagen du ser deg selv i speilet og tenker: Hæ? Hvor ble det av mykheten? Hvorfor ser jeg plutselig blodårer og kjenner mer smerte i ryggen enn lyst til å danse?

Jeg sto ved et veiskille. Fortsette som før og ende opp i en kropp som ikke bærer meg dit jeg vil. Eller velge et annet liv. Et liv hvor jeg kan løpe i fjellet som 70-åring. Seile, padle, gå turer – være levende i hele kroppen. Jeg valgte det siste.

Hva tenkte du om utseendet underveis?

– Jeg valgte ikke å bli tynn eller veltrent – jeg valgte det bort fordi jeg heller vil leve. Jeg vil rett og slett ha et godt liv. Jeg vil ha overskudd. Jeg vil være snill med meg selv, og jeg vil ha det gøy.

Trening handler ikke om å fikse kroppen. Det handler om å bruke kroppen. Til å leve, elske, le – og kjenne ungdomskilden i hjertet!

Hvem inspirerte deg?

– Trine Lise fikk meg i gang igjen. Hun ringte og sa at «16 ukers helvete» lurte på om jeg ville bli med. Jeg ble så glad – det var som om noen tente en gnist jeg hadde savnet lenge. For det er tungt å komme i gang når man har vært en litt bedagelig labrador som helst vil ligge på gulvteppet.

Sakte, men sikkert begynte det å skje noe. Kroppen våknet, og det var som om et rådyr flyttet inn – mer sprett, mer liv. Når jeg tar på meg treningstøy og går ut i solskinnet nå, føler jeg meg som en ku på vårslipp: fri, leken og glad. Ja, til og med puppene spretter som om de også er med på festen. Det er rett og slett ren treningsglede!

Hva er de største utfordringene med å komme i gang med trening?

– Det handler ikke om kondis, tid eller motivasjon – det handler om identitet. For å få trening inn som en naturlig del av livet, må vi endre hvordan vi ser på oss selv. Det er en mental overgang fra «jeg er en som ikke trener» til «jeg er en som tar vare på kroppen min», eller enda mer konkret: «Jeg er en løper», «jeg er en som trener», «jeg er en som beveger meg fordi det gir meg glede».

Den amerikanske forfatteren og vanecoachen James Clear, kjent for bestselgeren «Atomic Habits», skriver at ekte og varig atferdsendring skjer når man ikke bare prøver å endre handlingene sine, men selve identiteten bak dem. «The goal is not to run a marathon, the goal is to become a runner», sier han. Altså, målet er ikke bare å gjennomføre en treningsøkt – målet er å bli en som trener.

«Trening handler ikke om å presse kroppen, men om å bruke den. Gi den kjærlighet. Hver dag»

Forskning fra University College London viser at denne identitetsbaserte tilnærmingen til vaneendring gjør det langt lettere å opprettholde nye vaner over tid.

– Når du begynner å se på deg selv som en som trener, blir det plutselig naturlig å tenke at treningsøktene skal inn i kalenderen, at ferieplaner gjerne kan inkludere en fjelltur eller en løpetur før frokost – ikke som et pliktløp, men som en del av det livet du lever nå. Et liv som passer med hvem du er blitt.

Den største barrieren å overkomme når man skal begynne å trene, er ikke selve treningen – det er kontinuiteten. Å gjøre det regelmessig, igjen og igjen, til det har blitt en vane. Til det kjennes rart å ikke trene. Til kroppen din savner bevegelse på samme måte som du savner frisk luft etter en tung dag. For når treningen har fått feste i deg – da er den ikke lenger bare noe du gjør, den er en del av den du er.

Hva har du lært underveis?

– Trening gir så enormt mye: overskudd, selvrespekt, glede. Ironisk nok, det er når vi trenger det som mest – i tøffe, mørke perioder – at vi ofte slutter. Når vi har minst energi, dropper vi det som faktisk kunne gitt oss kraft. Derfor tror jeg det er lurt å starte i en periode hvor du har litt overskudd. Ikke for å prestere, men for å etablere vanen. Bygge et solid, trygt fundament. Få treningen til å bli en god venn, en du stoler på, en som er der når det stormer.

For det vil storme. Livet gjør det. Og da er det så uvurderlig å ha den ene tingen som holder deg oppe. Jeg merker det selv når livet kaster bølger og jeg kjenner uro i kroppen – da trenger jeg å snøre på meg skoene, løpe inn i skogen, kjenne pusten, klarhet i hodet, og minne kroppen på at jeg fortsatt står støtt.

Hvordan legger du opp treningen i hverdagen?

– For meg starter treningsuken på søndag. Da setter jeg meg ned og planlegger uken – akkurat som jeg legger inn møter, middager og andre avtaler, legger jeg også inn treningsøktene mine. Det trenger ikke være avansert, og det må ikke være hardt – men jeg er opptatt av å bevege meg hver eneste dag. Det kan være så enkelt som å gå en tur, løpe en rolig runde, eller styrketrening på stuegulvet. Det viktigste er at kroppen får kjenne at den lever.

Et av de beste triksene jeg har lært, er å gjøre trening til en del av det jeg allerede gjør. Mange av møtene mine tar jeg som gåturer – og hvis det passer, tar jeg telefonsamtaler mens jeg går ute. Det gir meg både bevegelse og dagslys.

Nå har jeg rett og slett kjøpt meg en liten revolusjon i hverdagen: en kontorvennlig tredemølle. Den er flat og passer under pulten – og den har gjort underverker! Når jeg setter meg ned for å svare på e-poster i en time eller to, så oppdager jeg plutselig at jeg har gått fem kilometer. Uten å tenke over det! Det er helt genialt.

Hvor ofte trener du?

– Jeg prøver å få inn styrketrening minst tre ganger i uken, og løping omtrent like ofte. På søndagene sjekker jeg gruppetimer på treningssenteret og melder meg på det som passer inn i kalenderen. Hvis jeg skal møte en venninne, spør jeg ofte: «Skal vi trene sammen i stedet for å bare ta en kaffe?» Det er både sosialt og energigivende, og det gjør det lettere å komme seg ut på dager hvor dørstokkmila føles lang.

Jeg har også begynt å utfordre meg selv litt – kanskje prøve en ny sport jeg aldri har testet før, som klatring eller padling. Det skal være gøy! Jeg har oppdaget at det er utrolig mange venner jeg har som også trener, og plutselig føles det som jeg har en hel liten treningsklubb rundt meg.

Hva med jobbmøter utendørs?

– Det å legge opp møtene mine mens vi går og snakker, gjør faktisk at vi har enda bedre møtekvalitet. Når man går og snakker, fungerer hjernen bedre, jeg opplever å bli mer kreativ. Jeg får lett nye ideer og har like mye energi gjennom hele møtet i skog og mark. Når vi er på et møterom, kan jeg ofte holde ut, men det blir gjerne for tett og blodsukkeret går rett til værs med wienerbrød på bordet, så mot slutten av møtet har de raske karbohydratene gjort at blodsukkeret gikk rett ned igjen og jeg mistet konsentrasjonen.

Bruker du stadig mer tid på trening?

– Ja, fordi jeg får også mye tilbake som mer konsentrasjon og energi, som igjen gjør at jeg jobber mer effektivt. Selv etter bare en ekstra halvtime med trening får jeg det tilbake i form av arbeidskapasitet.

Det å trene styrketrening med venninner er så utrolig hyggelig at jeg har fast avtale med min elskede nabo Agnes om å trene 30 minutter styrke hver eneste morgen. De aller fleste morgener går bort, men når vi vet at andre venter på oss, så gjør det at vi kommer oss ut døren, eller at vi ruller ut mattene og får

«Trening handler ikke om å fikse kroppen. Det handler om å bruke kroppen. Til å leve, elske, le – og kjenne ungdomskilden i hjertet»

det gjort. Når den halvtimen er ferdig, så føler jeg at jeg allerede har vunnet dagen!

Vi trenger faktisk ikke å ta mer tid, det er bare å bytte ut med andre vaner.

Hva med de tunge dagene?

– De dagene jeg egentlig ikke har lyst, prøver jeg å gjøre bevegelse til noe hyggelig. Gå en tur med en podkast. Rulle på yogamatten. Ta en sang og danse på kjøkkenet. Det handler ikke om å presse kroppen, men om å bruke den. Gi den kjærlighet. Hver dag.

– Det jeg synes er så merkelig, er at de dagene jeg er så trøtt og det siste jeg har lyst til er å gå ut og begynne å trene, nettopp de dagene når jeg har en avtale med en venninne og vi trener sammen likevel, så har jeg så mye energi etterpå! Jeg går fra null energi til full energibrus. Hadde jeg lagt meg ned på sofaen, hadde jeg bare vært groggy resten av dagen.

Hvordan har du det fysisk og mentalt akkurat nå?

– Jeg føler meg 100 prosent bedre etter at jeg begynte å trene. Mange sier at jeg ser 10 år yngre ut, og det er faktisk sant. Jeg vet ikke om det er på grunn av all fornyelsen som skjer når man trener, at kroppen blir mer vital, at organene fungerer bedre når man får stresset ut og masse frisk oksygen inn. Hjertet blir sterkere når man bruker mer lungekapasitet, og giftstoffene forsvinner fra lunger og blodbaner. Med andre ord, jeg ser yngre ut og føler meg lykkeligere. Jeg vil aldri gå tilbake til ikke å trene, så minn meg på hva jeg har sagt hvis jeg glemmer det.

Alle leger i Norge ville ha gitt trening – om de kunne – på blå resept, fordi det er så utrolig forebyggende for de aller fleste sykdommer. Trening gir et enormt overskudd og er den raskeste veien til ungdomskilden i oss, med å leke og være i bevegelse. For jeg mener at vi må synes det er gøy og at man må oppnå mestringsfølelse. Da blir man så glad! Med sterkere kropp blir alt mulig fordi du klarer å gå den fjellturen du har lyst til å gå, eller dra på eventyr som du ellers kanskje ikke hadde trodd du skulle klare.

Trener du i fellesskap, sånn at du har mennesker rundt deg flere ganger i uken – det gjør deg også glad. Fellesskapsfølelsen og det sosiale er viktig, ikke bare treningen.

Hva med psykisk velvære?

– Jeg merker en enorm forskjell på psyken min når jeg trener. Det er nesten ikke til å tro hvor mye sterkere jeg føler meg psykisk. Spesielt i de periodene i livet hvor ting er tøft – enten det er på hjemmebane eller på jobb – da opplever jeg at trening gir meg en indre styrke jeg ikke får noe annet sted fra.

Før jeg begynte å trene jevnlig, trodde jeg ikke det skulle ha så stor effekt. Men forskjellen er virkelig stor. Når kroppen føles sterk, følger psyken etter. Det er som om fysisk styrke gir psykisk motstandskraft. Jeg kjenner meg mye roligere innvendig. Treningen får stresset ut av kroppen, og etterpå kommer det en slags indre ro. Og fordi jeg liker å løpe uten musikk på øret, får jeg også bearbeidet ting mens jeg løper. Det er da tankene faller på plass, og jeg finner løsninger jeg ikke har sett tidligere.

Hvordan virker trening i forhold til diagnosen ADHD?

– For meg er det nesten som medisin. Jeg konsentrerer meg bedre, har jevnere energi og får mer fokus i hverdagen når jeg trener. Det gjør livet lettere – og rikere, rett og slett. Jeg føler meg ti år yngre – og klar for alt!

Effekten av treningen har vært enorm. Bjørg ler når hun forteller om en opplevelse som virkelig fikk henne til å kjenne forskjellen.

– Jeg var med fem venninner, og vi skulle ta en kaffepause. Det sto en benk på andre siden av et lite gjerde. Uten å tenke meg om, bare hoppet jeg over. En venninne fulgte etter – mens de tre andre ble stående og lure på hvordan de skulle komme seg over. Da kjente jeg bare: Herregud, så mye det gir å være sprek! Det handler ikke om å være best, raskest eller tynnest – men om å kjenne at kroppen fungerer. At den bærer deg dit du vil.

Hvilke planer har du for tiden fremover?

– Jeg har satt meg noen mål som virkelig motiverer meg. Sammen med noen venninner har jeg meldt meg på både Oslo og København halvmaraton – og det føles helt fantastisk å ha noe konkret å trene mot. Det gir en skikkelig boost!

Men det stopper ikke der. Målet mitt i august er å gå Blåbreen på Vestlandet, en ganske tøff tur som avsluttes med klatring. Den siste delen er bratt og krevende, og det gjør at jeg må trene rumpe og lår skikkelig for å klare de åtte timene i fjellet. Det er ikke bare for turens skyld – det handler om å vite at kroppen min kan. Og det motiverer meg utrolig mye.

Hva med kosthold?

– Jeg har lest meg mye opp, og har blitt veldig bevisst på hvordan mat påvirker kroppen. Sukker, gluten og stivelse gir meg rett og slett betennelser, hjernetåke

«Jeg føler meg ti år yngre – og klar for alt»

og vondt i kroppen. Så jeg har lagt det bort. Jeg følger ingen ekstrem diett, men spiser masse grønnsaker, gode proteiner, gresk yoghurt, bær og havregrøt. Jeg koser meg faktisk med maten – det er ikke et savn uten søtt. Når jeg er på besøk og får servert noe annet, så spiser jeg det med glede. Det handler ikke om kontroll, men om hvordan jeg vil ha det med meg selv.

Og én liten svakhet har hun beholdt med god samvittighet.

– Mørk sjokolade med lakris. Det er min store kjærlighet! Og det går helt fint. For det viktigste er hvordan jeg har det i kroppen – og der har jeg aldri hatt det bedre, avslutter Björg Thorhallsdottir. ■





SØSTRE PÅ TUR: i– Den beste rikdommen måles ikke i penger, sier Björg. Sammen med søsteren Dora og andre venner opplevde de Jotunheimen i sommer. – Minnene bærer vi med oss etter denne turen, sier Björg.

Hvis du står ved et veiskille – her er mine 10 enkle tips for å komme i gang. Ikke med treningsregime, men med treningsglede. 10 lavterskelmåter å finne igjen treningsgleden:

1. Glem målet – tenk følelsen.
Ikke begynn med tanken «jeg må komme i form». Spør deg heller: «Hva får meg til å smile i kroppen?»

2. Gå ut – bokstavelig talt.
En kort gåtur i frisk luft gjør mer enn du tror. Ikke for kalorier, men for hodet.

3. Finn en treningsvenn.
Alt er lettere når du har noen som venter. Ikke for å presse deg – men for å dele.

4. Gjør det enkelt.
Du trenger ikke treningssenter. En matte og en video på stuegulvet er nok.

5.Lag en avtale med deg selv – og skriv den ned.
Ikke «jeg skal begynne å trene», men «jeg går en tur tirsdag kl. 18». Det gjør en forskjell.

6. Tenk 10 minutter.
Ikke 1 time. Bare 10 minutter. Ofte blir det mer. Men det er nok til å komme i gang.

7. Velg noe du faktisk liker.
Liker du å danse alene på kjøkkenet? Flott. Det teller. Alt teller.

8. Belønn deg med noe ekte.
Ikke kake, ikke klær. Men en dusj med favorittsåpen. En rolig stund etterpå. Noe som føles godt.

9. Ha humor.
Noen dager er du gaselle. Andre dager er du potetsekk. Begge deler er greit. Le av det.

10. Minn deg selv på hvorfor.
Ikke fordi du skal se ut som noen andre. Men fordi du vil leve som deg – lenge.

FÅ MER UT AV LIVET!

ENDA STERKERE PÅ ET ÅR

ÉN ØKT, HVER DAG, HELE ÅRET

Lær deg å trene med Jørgine Massa Vasstrand, aka Funkygine, personlig trener, tv-personlighet og Norges desidert største treningsprofil på sosiale medier.

Av Gunnhild Bjørnsti Foto Maria Kleppe Vihovde, og Cappelen Damm

JØRGINE MASSA VASSTRAND (36)

Alser: 36. **Familie:** Gift med Morten Sundli. Fire barn.
Bor: På Jessheim.
Utdannelse: Norges idrettshøgskole.
Yrke: Personlig trener, influenser/blogger, programleder og forfatter.

Fikk du med deg boken «Råsterk på et år»? Dette treningskonseptet av Funkygine (2024) slo virkelig an, ble trykket i opplag på 35 000 eksemplarer og lå 45 uker på bestselgerlisten. Med én øvelse for hver dag ble leserne ekstra inspirert til å følge opp treningen jevnlig. Man kunne begynne når som helst, og gjennomføre øktene hvor som helst.

Facebook-gruppen «Råsterk» ble til med et aktivt felleskap av folk som trener etter bokens opplegg, deler erfaringer, hjelper og oppmuntrer hverandre.

Nå blir det mulig å skru opp intensiteten enda et hakk og trene nok et år med Jørgine.

I sommer ble den nye boken «Enda sterkere på et år. Én økt, hver dag, hele året» lansert, og den bygger videre på suksessen «Råsterk på et år».

Hva kan man forvente av den nye treningsboken? Her lærer du helt nye økter, nye øvelser og justerte intensitetsnivåer – alt for å sikre at du blir sterkere, sprekere og mer utholdende enn noen gang. Nivået blir kort sagt tøffere, råere og mer effektivt. Er du klar?

Jørgine, gratulerer med ny bok. Hvilke resultater har brukerne av din første «Råsterk»-bok meddelt?

– Tilbakemeldingene fra leserne var at de endelig klarte å opprettholde trening over tid. At det var overkommelig, tidseffektivt, og at de opplevde både progre-



sjon og mestring. Det var jo også det jeg håpet, så det har vært helt fantastisk å få slike meldinger tikkende inn gjennom det siste året.

Er det noen gode historier du kan dele?

– Historiene som har blitt delt med meg, er mange, og jeg setter utrolig stor pris på at folk tar seg tid til å skrive til meg. Jeg har mottatt meldinger fra mennesker med kronisk sykdom som endelig føler de har klart å implementere trening i en hverdag hvor det er essensielt å lytte til kroppen og ta hensyn.

Mange er lykkelige over å ha gått ned noen kilo, og andre har fått mer synlige muskler. Noen opplever tøffe perioder i livet og har funnet støtte i å ha en konkret treningsplan som er både forutsigbar og konkret.

Det er flest meldinger fra kvinner, også noen

INSPIRERER: Jørgine Massa Vasstrand, også kjent som Funkygine, er utdannet fra Norges idrettshøgskole. Hun er personlig trener, tv-personlighet og Norges desidert største treningsprofil på sosiale medier. Hun er kjent for sine kreative og supereffektive kroppsvektøvelser.

FÅ MER UT AV LIVET!







NYE TRENINGSMULIGHETER:
Den nye boken byr på et komplett treningsopplegg med enkle, effektive økter som gjør deg sterkere, raskere, mykere og sprekere – dag for dag – gjennom et helt år.

menn, som kjenner seg sterkere. Og raskere. Smidigere og mer utholdende. Da blir jeg altså så glad. For etter min mening så gjør en robust og sterk kropp en bedre rustet i topplokket til å takle både opp- og nedturer.

Hvor lange er øktene?

– Øktene varierer fra ca. 5 minutter til ca. 60 minutter. Det samme gjelder intensiteten. Noen økter er harde, andre rolige. Så er det i bunn og grunn det du selv gjør det til. Du kan ta i skikkelig, eller du kan ta det mer piano. Alt etter dagsform og hva du føler for.

Når på døgnet er det best å trene?

– Dette er det mange meninger om, men jeg tenker at det viktigste er å gjøre det som fungerer best for hver enkelt!

Hvem passer den ny boken for?

– «Råsterk på et år» er for dem som ønsker å ta det fra start. Som kanskje ikke har all verdens erfaring fra før, men har et ønske om å etablere gode og effektive treningsrutiner. «Enda sterkere på et år» er enda litt tøffere. Denne er så klart laget for dem som vil fortsette å trene med meg etter å ha fullført den første boken, men også for alle som kanskje tenkte at «Råsterk på et år» kunne bli litt for lavterskel.

Har du selv trent hardere det siste året?

– De siste årene har jeg vært veldig mye skadet og hatt haugevis av begrensninger på treningsfronten. Dette skriver jeg også mye om i bøkene mine. Som at det meste kan tilpasses, og at det alltid er noe man kan gjøre. Trikset er å være kreativ, løsningsorientert og ikke minst stole på seg selv. Man kan som regel mer enn man tror, og ingen kjenner egen kropp bedre enn den som eier den.

Jeg har brukt de siste to årene på å senke både tempo og intensitet på treningsfronten. Disse erfaringene har jeg også tatt med meg inn i disse to bokprosjektene. Jeg føler derfor at jeg har fått til

«En robust og sterk kropp gjør deg bedre rustet i topplokket til å takle både opp- og nedturer»

en god balanse, og ikke minst på variasjon. Hardt og tøft fordi det er gøy og effektivt, men også rolig med lav puls fordi det er viktig og effektivt på en annen måte.

Hvordan motiverer du andre som best?

– Det er veldig individuelt hva mennesker blir motivert av. Jeg prøver ulike innfallsvinkler i boken. Stort sett ved å skrive om alle fordelene ved å være fysisk aktiv. I tillegg kommer jeg med jevnlige påminnelser om at motivasjon ikke er en forutsetning for å trene. Det er veldig mange ting vi gjør her i verden som vi ikke har lyst til. Haugevis av oppgaver og gjøremål som blir gjort helt uten å ofre motivasjon en eneste tanke. Det er med andre ord heller ikke nødvendig å stille seg spørsmålet: «Er jeg tilstrekkelig motivert for å trene i dag?» Det skal bare gjøres! Fordi absolutt alt taler for at trening er bra for oss. Både fysisk og psykisk. Og fordi leserne av mine «Råsterk»-bøker faktisk har signert en kontrakt på en av de første sidene i boken, hvor de forplikter seg til å følge opplegget mitt, helt uavhengig av motivasjon. De føler at de må, og det er dessuten ikke noe gøy å ikke kunne huke av for at dagens økt er gjennomført. Det er her jeg tror deler av suksessen ligger. Det som gjør at leserne faktisk gjennomfører over tid, og dermed klarer å komme inn i gode rutiner hvor trening er en naturlig del av livet.

Hva betyr det for livskvaliteten å være i god fysisk form?

– Alt!

Forts. side 64 ➤

ANNONSE

Peristeen® Light

Påvirker tarmproblemer hverdagen din?



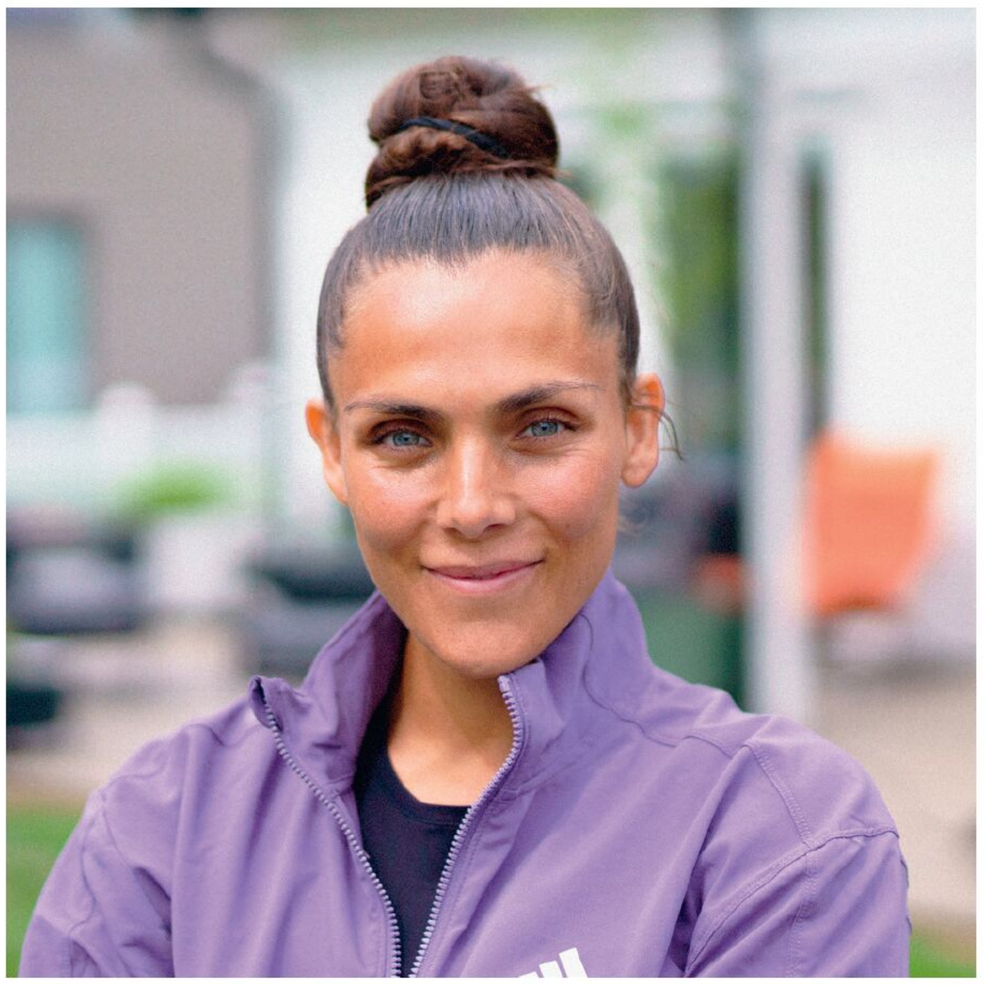
Peristeen Light kan hjelpe deg med utfordringer som avføringslekkasje eller forstoppelse.

Ønsker du mer informasjon, ta kontakt med Coloplast på telefon 22 57 50 20 eller skann QR koden.

Produktet er godkjent for refusjon på blåresept.

Coloplast Norge AS, 22 57 50 00 www.coloplast.no, assistanse@coloplast.com
Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S. 2025-08.
Alle rettigheter tilhører Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.

Coloplast



Hva er utfordringen med å trene jevnlig?

– Det tror jeg er individuelt, men mange tar seg nok vann over hodet. De starter for hardt, blir for ivrige, pådrar seg skader med for ensformig trening, setter seg urealistiske, høye mål, og har ambisjoner som går langt over det hverdagen deres tillater. Så får de seg en smell. Det ble for hardt, for fort. Så detter de av igjen.

For mange handler det om å senke forventningene, starte i det små og bygge seg gradvis opp. Det er på en måte det boken hjelper deg med. Jeg har prøvd å sette opp en fornuftig og effektiv plan. Et program som er variert, både når det gjelder intensitet, og med tanke på variasjon av øvelser og aktiviteter.

Hva er den største gleden med å integrere trening i livet?

– At det blir enklere. De aller fleste vil jo gjerne gjøre trening til en del av hverdagen, men så fikser de det ikke helt.

Det er nydelig når trening er noe man er så vant med å gjøre at det går på automatikk. Det er ikke «skal, skal ikke ...» Det skal bare gjøres. Fordi kroppen og hodet har lært seg at fysisk aktivitet er helt nødvendig for at kroppen skal fungere optimalt. Som datteren min sa da hun var liten og jeg spurte henne hvorfor hun trodde jeg trente hver dag: «Fordi da klarer man livet bedre.»

Hva er dine aller beste treningstips?

– Å få jobben gjort. Ikke finne på unnskyldninger, men bare gjøre det. I tillegg er det viktig å finne sin måte å trene på. Mål må settes ut fra egne forutsetninger, og det er ingen vits i å sammenligne seg med andre.

Treningsstudio, er det helt «ut»?

– Absolutt ikke. Om noen trives på gymmen er det helt topp! Men det er jo på ingen måte en forutsetning for å få trent.

Hva slags treningstøy anbefaler du?

– Det du føler deg komfortabel i, så klart!

Hvilke prosjekter er du i gang med for 2. halvår 2025?

– Innspilling av «Norges tøffeste», treningsreiser og noen små eventer her og der.

Hva inspirerer deg aller mest akkurat nå?

– Det er hele «Råsterk»-gjengen min! Som står på som bare det, og jobber seg gjennom bøkene mine. Med og uten motivasjon.

«Enda sterkere på et år»
(2025)
bygger videre på suksessen «Råsterk på et år» (2024). Har du trent litt før, kan du begynne rett på «Enda sterkere på et år». Konseptet er litt tøffere, råere og mer effektivt – rett og slett en morsom, variert og tøff utfordring for alle som vil komme i superform! Boken formidler helt nye økter, nye øvelser og justerte intensitetsnivåer – alt for å sikre at du blir sterkere, sprekere og mer utholdende enn noen gang.

Du trenger verken fancy utstyr eller treningsstudio for å følge Jørgines opplegg, men noen manualer som vannflasker og annet kjøkkenutstyr kan komme godt med.

Boken byr på praktiske øvelsesbilder og QR-koder til nyttige demonstrasjonsvideoer som viser hvordan du kan tilpasse øvelsene etter ditt nivå. Du vil også kunne loggføre øktene dine, og måle fremgangen din fra gang til gang.



«Enda sterkere på et år. Én økt, hver dag, hele året», av Jørgine Massa Vasstrand, aka Funkygine. **Cappelen Forlag, 429 kr**



FLYTENDE KOSTTILSKUDD:
– Kvinner i alle aldre kan trenge ekstra påfyll av jern, sier Helga Sigurdadottir ved Kolbotn Medisinske Senter. Hun har 16 års erfaring som ernæringsrådgiver. Floradix Formula er hennes favoritt når det gjelder jerntilskudd. Hun anbefaler alle å ta slike kosttilskudd i flytende form, fordi det bedrer opptaket og reduserer faren for forstoppelse.

Visste du at de fleste kvinner har behov for mer jern enn et normalt kosthold gir?

De fleste av oss har behov for mer jern enn et vanlig, norsk kosthold gir. – Heldigvis er jernmangel relativt enkelt både å forebygge og kurere ved å innta jerntilskudd, forteller den erfarne ernæringsrådgiveren Helga Sigurdadottir.

«Floradix Formula inneholder den rette kombinasjonen av vitaminer som trengs for optimalt jernopptak.»

SLAPPHET OG TRETTHET SKYLDES OFTE JERNMANGEL

En svært vanlig årsak til energiløshet og tretthet hos kvinner er jernmangel. Slanking, fysisk trening og høyt tempo i hverdagen tærer på kroppens jernlagre.

– Kroppen produserer kontinuerlig nye røde blodceller i en komplisert prosess som krever daglig tilførsel av jern gjennom maten du spiser, sier Helga Sigurdadottir.
– Hvis jerntilgangen er utilstrekkelig, reduseres produksjonen av røde blodceller. Dermed oppstår det mangel på oksygen og næringsstoffer i blodet. Det kan føre til svekkelse av kroppen, med slapphet og tretthet som vanlige symptomer.

DEN NATURLIGE KUREN

Floradix Formula er et flytende jern- og kosttilskudd basert på naturens egne råstoffer. Det fremstilles ved å trekke naturlige safter ut av utvalgte planter og urter – uten å skade virkestoffene i utgangsmaterialet. 20 ml daglig gir deg effektivt påfyll av lettfordøyelig jern.

– Selv tar jeg et par flasker Floradix i løpet av året for å fylle opp jernlagrene mine når jeg oppdager at jeg ligger på nedre grense i blodverdier. Da merker jeg straks at jeg får mer energi og kraft, forteller Helga.

HVORFOR BØR DU VELGE ET FLYTENDE JERNTILSKUDD?

Ved inntak av jerntilskudd i tablettform opplever mange plager med fordøyelsen, oftest som forstoppelse. Disse problemene unngår man når tilskuddet inntas i flytende form og er så lett fordøyelig som Floradix Formula.

– Ekstraktet inneholder dessuten vitaminene B2, B6, B12 og C. Denne kombinasjonen forbedrer kroppens opptak av jern og evnen til å nyttiggjøre seg næringsstoffene, sier ernæringsrådgiveren.



Energimangel har ofte en naturlig årsak. Og en naturlig løsning.

Floradix Formula selges på apoteker, i dagligvarebutikker og velassorterte helsekostbutikker.

ENERGI- OG TRENING-SPESIAL

VI ELSKER

Brokkoli

I tillegg til vitaminer og fiber inneholder brokkoli en kjemisk forbindelse som kan omdannes til stoffet sulforafan, som hjelper kroppens celler med å skille ut avfallsprodukter. Så hvorfor ikke gjøre brokkolien til høstens sunne favoritt?

Av Irene Brøndum

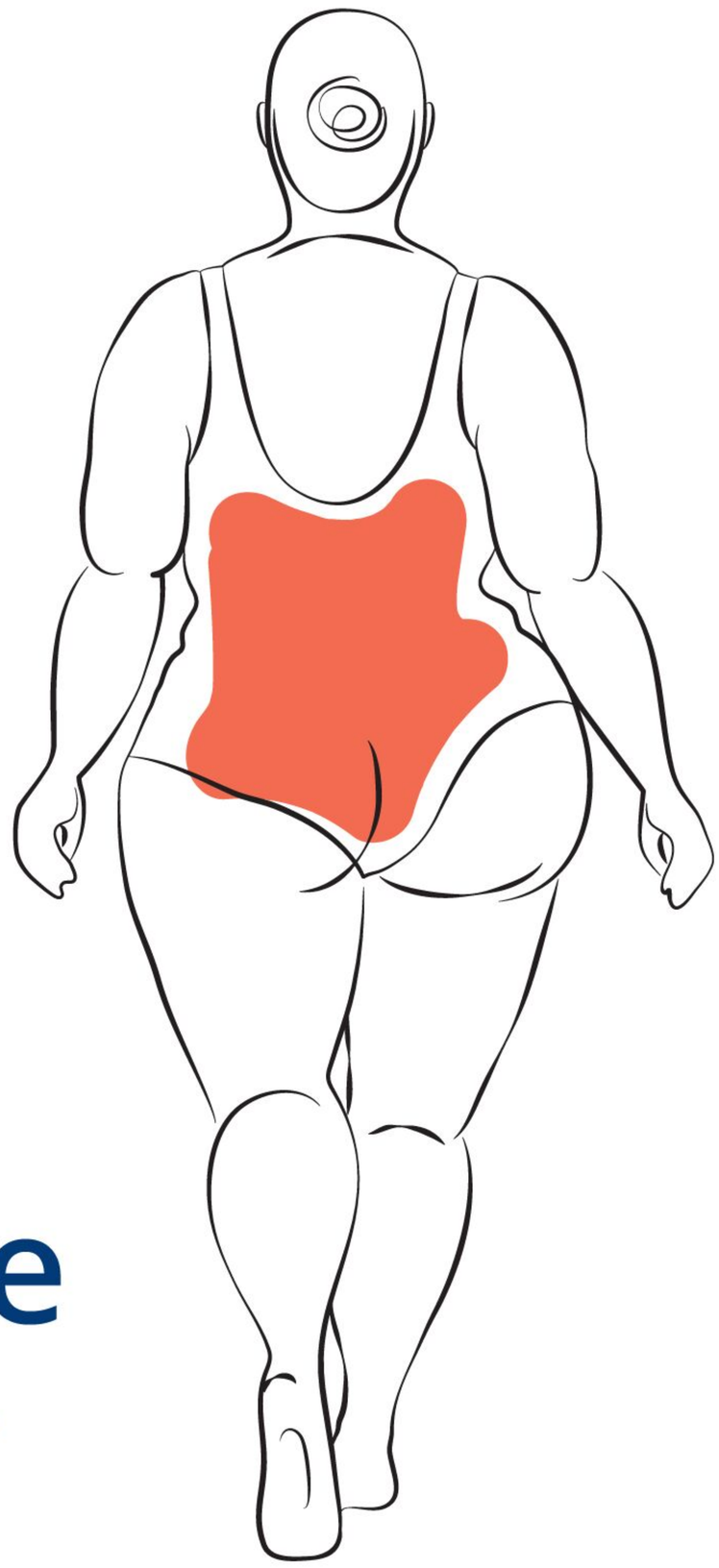
3 SMARTE MÅTER Å BRUKE BROKKOLI PÅ

Hurtigstekt
Brokkoli beholder de fleste av sine sunne egenskaper hvis den ikke er overkokt, og den smaker også utmerket når den har litt bitt. Sleng den for eksempel i en wok sammen med ingredienser som hvitløk, ingefær, sesamolje og knasende cashewnøtter.

Rå/lett blansjert
Helt rå eller nennsomt tilberedt smaker den litt bitre brokkolien med smaksinnslag av asparges fantastisk i salater, for eksempel med fullkornspasta, ristede mandler og en vinaigrette med litt søt honning i.

Blendet
Tilsett den i greenies eller smoothies, der alle brokkoliens næringsstoffer beholdes og kan skylles ned på null komma niks. Bland frosne buketter med avokado, banan og ingefær. Dermed har du en rask og sunn start på dagen.

Foto: Getty Images



Hvorfor

legger noen lettere på seg enn andre?

Nyere forskning gir noen svar. Du finner dem på nettstedet **SNAKK OM** VEKT

SnakkomVekt.no

NO25NNM00099 - Juni 2025. THAU

PUST deg

TIL MER ENERGI

Nesen og luften vi trekker inn og ut av den, er din viktigste livslinje, både fysisk og mentalt. Pusteekspertene Lotte Paarup og David Owe forteller hvorfor og hvordan.

Av Louise Thorsted

Det er litt omvendt å be fysioterapeut og åndedrettsterapeut Lotte Paarup om å liste opp alle minusene ved å ikke puste optimalt. Men hennes oppramsing er også ganske motiverende for å gi åndedrettet oppmerksomhet.

– Hvis du har en ikke-optimal pust, så bremser du flere helt grunnleggende rytmer og balanse i kroppen.

Din naturlige balanse i nervesystemet vil være mer i kamp eller flukt enn i ro, fordi du – med en uheldig pust – hele tiden trigger alarmsystemet ditt, så hjernen opplever at det er farlig å være her. Du blir mer stresset når du har det slik.

Pusten vår speiler følelsene våre, og hvis du er stresset, redd, engstelig eller opplever smerte, så påvirker det pusten din og alarmerer nervesystemet ditt.

Da setter en rekke fysiologiske prosesser inn: Pulsen stiger, blodtrykket stiger, og du går glipp av fordelene ved de fysiske rytmene som en optimal pust opprettholder, som for eksempel stimulering av organene, tarmene, bekkenet, magen og ryggen, brystkassen, kroppsholdningen din og kjernen din.

Når pusten vår er forstyrret, så er evnen vår til å tilføre kroppen oksygen også forstyrret. Å tilføre kroppen oksygen er ellers formålet med at vi puster. Alle kroppens små celler trenger å ta opp oksygen – hele tiden. Når det ikke skjer optimalt, påvirker det ikke bare vår grunnleggende energi, men også kroppens evne til å restituere og hele.

Når pusten ikke fungerer optimalt, har du økt tendens til å få spenninger, blant annet i nakke og skuldre, få smerter, dårlig fordøyelse og det blir vanskeligere å restituere.

Foto: Hanne Fuglbjerg, Getty Images

ENERGI- OG TRENING-SPESIAL

SLIK OPTIMALISERER DU PUSTEN DIN

Lukk munnen

– Vi stresser nervesystemet vårt når vi puster gjennom munnen, så lukk munnen og pust gjennom nesen. Da øker du oksygenopptaket i kroppens celler og senker dermed stressnivået i kroppen. Har du mistanke om at du puster gjennom munnen om natten, så prøv å bruke søvnteip.

Sett ned tempoet

– Det skal ikke bare være balanse – men også langsomhet – mellom inn- og utpusten. Forskning viser at 5–6 åndedrag per minutt er en god frekvens. Et åndedrag er en inn- og utpust. Jo mer reaktiv du er, jo høyere vil frekvensen din selvfølgelig være, men grunnregelen er at du skal holde en så lav frekvens som mulig. Jo lenger du puster, jo bedre er oksygenopptaket ditt.

Lær 3D-pust

– Den optimale pusten kaller jeg det tredimensjonale åndedrettet. Fordi lungene dine og åndedrettsmusklen er tredimensjonale og ikke bare skaper bevegelse foran på kroppen, men også ut til sidene, bakover og nedover. Det blir du oppmerksom på med denne øvelsen, sier Lotte Paarup. Slik gjør du:

1

Plasser begge henders fingre som et pinsettgrep rundt midjen. Du skal ned under ribbeina, der det er mykt. Plasser tommelen bakpå, og resten av fingrene foran. Trykk fingerspissene litt inn i det myke. Slapp av i skuldrene, og fokuser kun på pusten og det dype åndedrettet.

2

Når du puster inn, skal du merke hvordan fingrene skyves ut, fordi åndedrettsmusklene stimuleres. Når du puster ut, merker du at fingrene lukkes litt sammen igjen. Slik åpnes og lukkes pinsettgrepet i takt med inn- og utpustene.

3

Vær ekstra oppmerksom på om det er bevegelse ved tommelen på baksiden – det skal det være. Merk også hvordan ribbeina følger med i bevegelsen.

FÅ MER UT AV LIVET!



Å puste på en bevisst måte er ikke bare godt for nervesystemet. Du vil også merke det fysisk, du får det bedre. Det vet Lotte Paarup.

TRENGER DU ET ENERGI-KICK?

Å puste omvendt gir energi, gjør hodet klarere og gjør utrolig godt for kroppen, som rygg, åndedrett, organer og tarmer, sier Lotte Paarup.

- **Stå med føttene** med en hoftebreddes avstand. Trekk pusten dypt.
- **Pust ut,** og rull langsomt ned med hodet, brystet, skuldrene og ryggen. Knærne er strake eller lett bøyde.
- **Tøm den siste luften** ut av lungene når du er nede. Slapp av i nakken og la hode og armer være tunge.
- **Pust inn** og slipp luften mens du langsomt ruller opp med fokus på ryggsøylen.
- **Gjenta** 5 ganger.
- **Tips:** Bli nede etter punkt tre, ta et par dype åndedrag og merk hvordan innåndingen skaper et strekk på ryggen eller andre steder.

Fokuser på utpusten

Åndedrett er kjemi – og en balansegang. Det vet fysioterapeut og åndedrettsterapeut Lotte Paarup. Hvis du ønsker å gjøre noe bra for helsen din fra nå av, er det lurt å være oppmerksom på utåndingene dine. Da vil du kjenne energien flyte.

Foto: Hanne Fuglbjerg

Hva er det optimale åndedrettet for kroppen min?

– Det er det som sørger for at oksygenet kommer ut til alle celler. Hvis du vanligvis bare fokuserer på å få luft ned i magen, prøv det jeg kaller tredimensjonalt åndedrett (se boks).

Utfordringen med å kun fokusere på bevegelsene i magen når vi snakker om åndedrett, er at lungene og åndedrettsmusklene våre er tredimensjonale. De strekker seg hele veien rundt på ryggen, og oksygenopptaket, der vi absorberer og utveksler oksygen best, skjer i bunnen av lungene og kjennes veldig godt på baksiden. Når du puster inn, skal du ikke bare merke at kroppen utvider seg foran, men også ut til sidene og på baksiden, hvor trykket fordeler seg og får kontakt med hele kjernen din, hele bekkenbunnen, og stimulerer riktig holdning.

Hvordan kan jeg begynne å puste bedre?

– Ved å bli bevisst og øve. For åndedrettet skal ikke bare være noe du er oppmerksom på når du mediterer eller er stresset. Det er med oss hele livet og hele tiden, og den røde tråden i alt du gjør. Derfor må vi lære å puste 24/7. Også når du knyter skoene dine eller er på jobb.

Åndedrettet ditt er selvsagt alltid en del av deg, men det optimale åndedrettet må også bli en del av deg. I starten kan du velge å ha øyeblikk der du gir det særlig fokus. Jeg tenker for eksempel på at når jeg ikke snakker, så lukker jeg munnen og puster stille og rolig. Det har blitt en del av meg. Det fine er at du kan øve uten at folk vet at du gjør det. Du kan ikke unngå å øve og være bevisst!

Når pusten kommer i ubalanse, hva skal jeg gjøre?

– Det er en klassiker at vi sier: «Pust dypt inn», når noen skal ha mer ro på seg. Men det er faktisk utåndingen du egentlig skal fokusere på. Forklaringen er blant annet biokjemi:

Når vi puster inn, så puster vi inn oksygen, og ved oksygenopptaket oppstår det karbondioksid i kroppen. Når vi puster ut, puster vi ut karbondioksid og overskudd av oksygen – men hvis vi puster for raskt og overfladisk, eller får litt pustebesvær eller angst, så kan vi skape en ubalanse, og innholdet av karbondioksid blir for lavt. Oksygenopptaket reduseres kraftig, noe som fører til at du mister kontrollen.

Når du fokuserer på utåndingen din, gjenopprettes balansen, fordi du beholder litt mer karbondioksid, som er nødvendig for at du skal kunne ta opp oksygen i cellene dine.

Når du merker at du begynner å puste for raskt, kanskje til og med hyperventilerer, så pust ut! Og pust inn sakte, så vil du umiddelbart ta opp oksygen bedre, og hjernen får beskjed om at det ikke er så farlig som den trodde. Jo bedre kontroll du har over åndedrettet ditt, jo færre faresignaler sender kroppen din.

KJENNER DU VAGUSNERVEN?

– Jeg kaller vagusnerven for kroppens flygeleder. Den 10. hjernenerve, vagusnerven, går til luftveiene våre, den styrer hjertet, organene og tarmen. Den viktigste rollen til vagusnerven er imidlertid å gi oss mulighet til å regulere nervesystemet vårt, fordi en velfungerende vagusnerve gir tilgang til det jeg kaller 'ro-systemet'. Når vi er presset eller utsatt for ekstreme forhold som varme og kulde, er det vagusnerven som skal fortelle hjernen: «Du er ikke i fare, det går bra.» Vagusnerven er avhengig av et fleksibelt åndedrett, en fleksibel brystkasse, mage, rygg og et 3D-åndedrett. Hvis åndedrettet ikke er fleksibelt, vil vagusnerven ha vanskeligheter med å hjelpe deg til å komme til ro.

FÅ MER UT AV LIVET!



Som psykolog har David Owe hatt overraskende gode terapiresultater med pust og kontrollerte støt.

Foto: Morten Andersen

JEG ER AVHENGIG AV Å

være til stede

David Owe måtte bryte sammen foran kameraet før han lette etter – og fant – veien fra hodet til kroppen. I pusten fant han ny energi og en terapiform som fungerer like godt som samtale.

Når mennesker tar en brå sving og kjører av veien, reiser det alltid spørsmålet: Hvorfor? Og hvorfor nå?

Den danske skuespilleren og psykologen David Owe var i god form da han i 2020 deltok i den danske serien «Korpset», hvor deltagerne i åtte dager presses på både fysikk og psyke, inspirert av kystjegerkorpsets treningsprogram for elitesoldater. David Owe gjennomførte som en av få, men han tok med seg helt andre erkjennelser enn han hadde forestilt seg.

– Vi filmet i oktober på Bornholm. En av dagene skulle vi svømme i havet i 40 minutter. Jeg hyperventilerte så mye av kulden at jeg ikke kunne snakke, og knapt trekke pusten. Vi fikk ikke skifte klær når vi kom opp, men måtte løpe rundt i våre våte uniformer, og hver gang pusten begynte å roe seg, måtte vi helle kaldt vann over hverandre. Da vi kom tilbake til kasernen, fikk vi ikke komme inn, men måtte prøve å varme oss opp, selv om vi var gjennomvåte.

Akkurat der, da jeg endelig fikk varmen og kunne slappe av litt, ble jeg så følelsesmessig påvirket at jeg gråt, selv om jeg visste at det var kamera der.

Tom hjerne

David Owe ble nysgjerrig på sin reaksjon på kulden og hva som kunne ha hjulpet ham i situasjonen. I sin søken kom han i kontakt med noen som tilbød pustetrening.

– Fordi det var under korona kunne vi ikke møtes innendørs, så den første treningen jeg var med på, foregikk i soveposer på en strand i januar. Etter 20 minutters pustetrening på stranden, summet det i kroppen min, det ringte i ørene, jeg var tørr i munnen, jeg hadde muskelkramper, og tårene rant. Det beste var at hjernen min var helt tom. Det er fire og et halvt år siden, og siden har jeg bare pustet. Jeg er avhengig av det. Avhengig av å være til stede.

Og ikke konstant være på vakt og overarbeidet, slik jeg var før. Jeg levde i en illusjon om at jeg måtte virke vellykket og utstråle at jeg var usårbar og på toppen. Når du er et kjent ansikt, blir du stadig gjenkjent, og jeg hadde skapt et perfeksjonistskjold som krevde mye hjerneaktivitet og energi å opprettholde. Det er ikke det samme som å være stresset, men jeg var hele tiden litt sliten av å være sammen med mennesker. Jeg har brukt så mye penger på å ta dyre taxier for å unngå mennesker på T-banen. Jeg droppet fester og premierer fordi jeg ikke likte å bli sett på. Men nå opplevde jeg at når jeg var bevisst på pusten min, så kunne jeg slå av hjernen og unngå å bli påvirket av impulser og bekymringer.

I dag har jeg ikke lenger en stresset hjerne som leter etter fare. Hjernen min slapper av, og jeg er bare til stede. Jeg har mer energi, og jeg sover bedre, forteller han.

Bruk nesen

David Owe følte behov for å være nær den kraften han opplevde så sterkt på egen kropp den vinterdagen, at han ville hjelpe andre.

– Jeg merket selv hva det gjorde med meg. Så i stedet for bare å snakke med mine klienter i psykologpraksisen min, begynte jeg å lage pustesesjoner og ta isbad med dem. Og jeg opplevde, og opplever, at de får det bedre uten at vi må snakke gjennom deres relasjoner og problemer. Det er ren kjemi som skjer.

God pust gir hjernen gode arbeidsvilkår. Det kan ikke sørge for at du ikke får korona eller kreft. Du kan heller ikke være sikker på at du ikke får en depresjon, men når du gir hjernen din gode arbeidsvilkår, blir det lettere for deg å endre på de tingene som er viktige for deg. Og så er det enkelt. Du trenger ikke involvere andre mennesker i treningen din. Du kan gjøre det hvor som helst. Du trenger ikke skifte klær. Det er skånsomt. Og så er nesen din rett foran deg.



David Owe: – Jo langsommere vi trekker pusten, jo langsommere slår hjertet – og så holder det lenger!

TRENGER DU ET ENERGI-KICK?

«Kaffe-pusten» eller reset-øvelsen øker blodsukkeret ditt. Den tar også bare noen få minutter og utnytter stressets evne til å skape. Den utnytter muligheten til å stenge for våre tanker, og på den måten – ifølge forskningen – er det den største gevinsten ved pustetrening.

- Utfør øvelsen sittende eller liggende; du kan nemlig bli veldig svimmel av den.
- Pust inn gjennom nesen og helt ned i magen på 3–4 sekunder. Pust ut gjennom munnen på 1 sekund. Det er altså en aktiv innånding og et slipp på utåndingen. Det blir alltid litt luft igjen, og det er ok.
- På den 10. innåndingen tømmer du lungene helt, slik at karbondioksid kommer ut.
- Fyll lungene helt, og hold pusten med fulle lunger. Trekk inn magen litt, slik at plassen begrenses, og luften presses opp i brystet. Hold trykket i 10 sekunder. Og slipp.

Se øvelsen med QR-koden:

Det er noe du gjør.

«Du er kapteinen!» Venn hjernen og nervesystemet ditt til følelsen av stress, og at du har kontroll over det, så er du bedre rustet for livet. Og du høster overskuddet fra å kunne slappe av når det brenner.

Foto: Morten Andersen

Forts. side 76 ➤

Bedre hverdag!

Er dagene dine preget av lite energi, og du savner å orke mer?



Floradix Vitamin B kompleks kan bidra til å gi deg energien tilbake.

Hva gjør vitamin B for kroppen:

- Vitamin B1 er nødvendig for nedbrytningen av karbohydrater i kroppen.
- Vitamin B2 er nødvendig for energiomsetningen av proteiner, fett og karbohydrater.
- Vitamin B3 (Niacin) er viktig for energiomsetningen i kroppen.
- Vitamin B6 er viktig for energiomsetningen i kroppen og for nervesystemet.
- Vitamin B7 (Biotin) er viktig for å omsette karbohydrater, aminosyrer og fettsyrer i kroppen.
- Vitamin B12 er viktig for produksjon av røde blodlegemer, normal nervefunksjon, omsetning av fett, karbohydrater og proteiner i kroppen.

FLORADIX VITAMIN B OVERSKUDD OG ENERGI

God på smak!

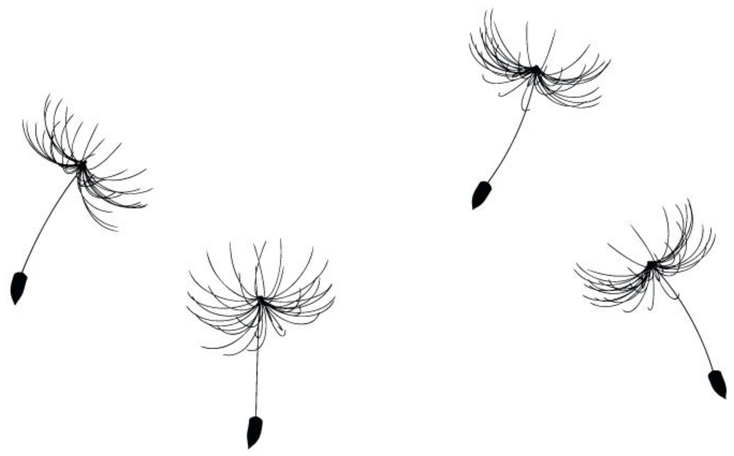


Hvorfor Floradix Vitamin B kompleks?

- Floradix Vitamin B kompleks er et flytende vitamin B tilskudd.
- Flytende kosttilskudd tas raskt opp i kroppen og er lett å fordøye.
- Inneholder 6 viktige B vitaminer: B1, B2, B3, B6, B7, B12.
- Uten konserveringsmidler, fargestoffer, laktose og gluten.
- God på smak.

-ditt naturlige valg
NATUR import

Fås kjøpt hos Life og Sunkost og på www.natur-import.no



Hvorfor skal jeg begynne å trene pusten min?

– Fordi du med pusten din kan skape fleksibilitet i nervesystemet ditt. Hvis du trener hjernen til å bli stresset for så å slappe av, blir den bedre til å slappe av når den blir stresset av seg selv.

Din evne til å gå fra «fight or flight» til «rest and digest», eller fra det som kalles sympatisk dominans til parasympatisk dominans, styrkes. Jeg kjenner det selv fra når jeg som skuespiller har spilt rasende og sint, og så lettere kan komme i kontakt med og navigere i det følsomme og sårbare, sier David Owe.

Hva skjer når jeg puster med god pust?

– Min erfaring er at noen av fordelene ved de kjemiske prosessene som skjer i balansen mellom oksygen og karbondioksid, er at du styrker immunforsvaret ditt, du blir anti-inflammatorisk, og du får en hel haug med belønninger fordi du utskiller endorfiner og dopamin. Og så får du en følelse av handlekraft.

Fordi det er noe du gjør. Du er kapteinen. Det er du som velger å gjøre det. Det er ikke som samtaleterapi, hvor du er avhengig av å snakke med andre mennesker. Nei, det er du som puster, og du kan faktisk gjøre det alene. Kanskje støttet av en guidet lydfil eller bare noe lyd.

Hvilke hindringer eller misforståelser står ofte i veien for god pust?

– Jeg legger ikke skjul på at resultater ikke kommer uten innsats. Hvis du bare øver på den avslappende, parasympatiske pusten, svarer det til bokseren som er i god form, men som bare har trent med sandsposer, og så plutselig står i ringen uten noen gang å ha slått noen. Han får virkelig bank! Hvis du skal være klar for livets utfordringer og kriser, som når foreldrene dine dør, sorg og ulykker, oppsigelser og miljøkriser, så må du ta på deg boksehanskene og gå inn i ringen for å slåss med stresset ditt. Du må møte det i stedet for å flykte fra det.

Noen prøver å få ro med bodyscans og lange utåndinger, men mange av oss faller ikke så lett til ro hvis vi allerede er urolige. Jeg er opptatt av at vi overgår stresset med pusteøvelser og is og varme. Når du hyperventilerer, fyller du kroppen med adrenalin og kortisol på et nivå som svarer til at du skal ta et bungyjump. Kroppen din er i flukt eller kamp, men når du så holder pusten etter hurtige åndedrag, går følelsen fra stress til avslapning. Etter 3-4 runder har nervesystemet ditt skapt en fleksibilitet, og det utløses en kjempestor belønning i kroppen. Slik lærer kroppen å være i stress samtidig med at den er avslappet. Og det gir et enormt overskudd. ■

SLIK OPTIMERER DU PUSTEN DIN

Du skal bli bevisst på pusten din

– Gjør utåndingene dine langsomme. Ta en pause. Korte innåndinger. Vi har vennet oss til å puste for raskt, men kan nøye oss med 3–4 ganger i minuttet. I begynnelsen føler du kanskje at det er rett før du blir kvalt, men det er bare fordi toleranseterskelen din er for lav. Når du aksepterer ubehaget, oppdager du at du kan mer enn du tror. Du flytter toleranseterskelen din og begynner å puste langsommere, noe som gir deg mer plass til syvende og sist, fordi blodårene i hjernen din åpner seg mer. Du tåler ubehaget, fordi du forstår at det er sunt. Det er langt lettere å utholde ubehag, som for eksempel å puste sakte, eller å trene hardt, hvis du vet at det er godt for deg. Når du først er helt bevisst på at du kan puste sakte, gjør du det også når du sover. Du får mer ut av det, hjertet ditt slår langsommere, og du kommer inn i dypere søvn.

Tren litt hver dag

– Øv hver dag. Det daglige fokuset er det viktigste, og litt er bedre enn ingenting! Tren evnen din til å gjøre noe «ubehagelig». Ta en kald dusj hver morgen. Det vekker nervesystemet ditt. Ta lange utåndinger under de kalde strålene. Så slapper kroppen av, selv om den blir stresset av kulden.

Kom ned i kroppen

– Mange av oss lider av overtenking, ikke bare bekymringer, men at vi hele tiden tenker på noe. Men vår overtenking holder oss i kamp-eller-flukt-modus. Vi skal sinke oss selv i stedet for å multitaske. Og vi skal stenge av hjernen for å få ro. Vi skal ned i kroppen, og det kan stress faktisk hjelpe oss med. Stress er nemlig designet for at vi skal være til stede her og nå, mens vi «kjemper». Det er det vi utnytter i kaffe-pusten (side 78), som skaper kortvarig stress i kroppen, eller et sunt stressopplegg.

ANNONSE





SLITER DU MED Å SOVNE?
Melatonin Dream™ Gummies inneholder 1 mg melatonin. Melatonin bidrar til å redusere innsovningstiden. Den gunstige effekten oppnås ved å innta 1 mg melatonin før sengetid. I tillegg bidrar melatonin til å lindre subjektive følelser av jetlag.

Nå sover jeg som en drøm!

Borghild har et høyt energinivå som gjorde det vanskelig å oppnå den dype, gode søvnen, som er alfa omega for å restituere seg. Nå har hun fått naturlig hjelp til å komme inn et godt søvnmønster.

For noen år siden flyttet jeg og mannen min til Sør-Frankrike. Jeg har fortsatt en travel agenda, men arbeidsoppgavene er byttet ut med golf, bridge, maling og liknende aktiviteter.

Til tross for at jeg ikke lenger trengte å spekulere over arbeidsrelaterte oppgaver, fikk jeg problemer med å slappe av. Jeg ble liggende å tenke på alt mellom himmel og jord, og klarte ikke å falle i søvn.

Jeg fikk besøk av en god venn, og over lunsj fortalte jeg om søvnproblemene mine. Vi diskuterte viktigheten av god søvn for å fungere i hverdagen. Han anbefalte meg å prøve noen tabletter som han selv brukte for å sove. Jeg startet neste dag, og det varte ikke lenge før jeg merket den samme positive effekten.

Nå sovner jeg så snart jeg legger fra meg boka på nattbordet. Jeg har prøvd flere liknende produkter gjennom årene, men det er først med Melissa Dream™ at jeg opplever at jeg virkelig kan slappe av og sove godt.

Det aktive livet kan fortsette. Den store forskjellen er at jeg nå føler meg frisk og opplagt når jeg står opp, og ikke minst trøtt om kvelden når jeg skal sove.

Melissa Dream™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du handler helsekost.



Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

VITA · life · arnika.no · sunkost · med24.no · NEW NORDIC

Her er alle fordelene

STREKK UT!

Det er mange fordeler ved å tøye skikkelig ut, fastslår forskere. Her gir vi deg en innføring i de fire viktigste virkningene av uttøyning, og hvordan du bør gjøre det for å oppnå best effekt.

Av Iben Munk Mortensen

Kilder: Morten Pallisgaard Støve, lektor ved fysioterapeututdanningen på Professionshøjskolen UCN og Ph.D.-student ved Center for Almen Medicin ved Aalborg Universitet, og «Virkningsmekanismer og kliniske effekter av strekkeøvelser», Dansk Sportsmedicin



ENERGI- OG TRENING-SPESIAL

Får du en behagelig følelse i kroppen når du strekker ut, som om de stive, ømme leddene blir mer bevegelige og smertefrie? Det er ikke bare innbilning. Selv om effekten av uttøyning ofte diskuteres, er det faktisk mye godt å hente ved å praktisere det.

Det viser en større gjennomgang av den nyeste forskningen om uttøyning, som en gruppe danske forskere og fysioterapeuter nylig har utarbeidet. Her presenterer vi de fire viktigste fordelene ved å strekke ut.

GEVINST 1

UTTØYNING FORBEDRER LEDDBEVEGELIGHETEN DIN

Sliter du med stive ledd, f.eks. på grunn av stillesittende arbeid, overvekt, alder eller skader, er uttøyning et virkelig godt verktøy. Forskningen viser tydelig at leddene dine blir mer bevegelige. Faktisk får du økt leddbevegelighet i opptil 30–90 minutter etter uttøyning.

Og gjør du dette du mer enn fire ganger i uken, får du også en varig effekt.

– Uansett om det er nakken, skuldrene, hoften eller ryggen du strekker ut, forbedrer du leddenes bevegelighet med uttøyning, forteller Morten Pallisgaard Støve, som er en av forskerne bak studien.

Foto: Getty images

GEVINST 2

UTTØYNING ER SMERTELINDRENDE

Det er en myte at uttøyning kan hjelpe deg med å bli kvitt ømme muskler dagen etter en hard omgang styrketrening. Men utstrekning har en dokumentert effekt på andre typer muskelsmerter. Det kan være alt fra spenninger i nakken til ømme hofter eller spenningshodepine. I de kliniske forsøkene de danske forskerne har studert, så de at folk som sliter med ulike typer smerter i bevegelsesapparatet, generelt opplevde smertelindring når de strekker ut.

– Opplever du smerter i musklene, er det stor sannsynlighet for at uttøyning kan lindre det. Og det spiller ingen rolle hvor i kroppen det gjelder, utdyper Morten Pallisgaard Støve.

– Uttøyning påvirker ikke reparasjonsprosessen som foregår i musklene etter hard styrketrening, og gjør ingen forskjell for treningsømhet. Vent heller 24–48 timer etter trening med å strekke ut – da oppnår du en lindrende effekt.

Derfor tror man at det å strekke ut virker på smerter

Forskningen gir ikke en endelig forklaring på hvorfor uttøyning virker på smerter og leddbevegelighet. Men ifølge Morten Pallisgaard Støve ligger forklaringen sannsynligvis i vårt sentralnervesystem.

– Vi kan se at mekanismene i sentralnervesystemet som justerer hvordan vi opplever stimuli, endrer seg når vi strekker ut, forklarer han.

For eksempel gjør mekanismene i sentralnervesystemet at smerte og belastning oppleves verre hvis vi er deprimerte, trøtte eller lei oss, sammenlignet med når vi er i godt humør. Forskerne kan tydelig se at uttøyning flytter på vår toleranse for smerte.

Uansett om du strekker ut til det gjør vondt, eller om du bare gjør det til en følelse av et godt strekk, flytter du hele tiden grensen for hva du kan tåle.

GEVINST 3

UTTØYNING SENKER BLODTRYKK OG HVILEPULS

Det er ikke bare bevegelsesapparatet som vil takke deg hvis du strekker ut. Faktisk ser det ut til at uttøyning også har en god effekt på både blodtrykk og hvilepuls. Ifølge Morten Pallisgaard Støve gir det både en umiddelbar effekt på blodtrykk og hvilepuls samt en mer varig effekt.

Ifølge ham kan du oppnå en reduksjon i blodtrykket på opptil fire prosent. Noen studier viser til og med at effekten er større enn ved moderat mosjon som rask gange.

Studiene er imidlertid kun utført på friske pasienter og pasienter med lett forhøyet blodtrykk, da pasienter med svært høyt blodtrykk som oftest er under medisinsk behandling.

GEVINST 4

UTTØYNING BESKYTTER MOT MUSKELSKADER

Det er ingenting som tyder på at uttøyning har en forebyggende effekt på akutte sportsrelaterte skader som forstuinger eller brudd. Men når det gjelder muskelskader som muskelbrister, ser det faktisk ut til at uttøyning før idrettsaktivitet har en beskyttende effekt. Dette gjelder typisk idretter med rask sprint eller retningsskift, som friidrett, fotball eller håndball.

– I studier hvor man har utført kliniske analyser av idrettsutøvere før slike aktiviteter, ser vi en betydelig beskyttende effekt av uttøyning mot muskelskader. Det kan imidlertid ikke fjerne risikoen helt, sier Morten Pallisgaard Støve.

SLIK TØYER DU GODT UT



Illustrasjoner: Iform

Noen foretrekker å strekke ut i forbindelse med annen mosjon. Men det kan gjøres hvor og når som helst.

SLIK SKAL DU STREKKE UT

I studien fant forskerne også frem til den optimale mengden uttøyning – den som gir effekt i form av økt leddbevegelighet og smertelindring i opptil 30–90 minutter.

Og strekker du ut minst fire ganger i uken, kan effekten bli varig.

- Strekk ut til følelsen av strekk/spenning, ikke smerte
- Hold i ca. 30 sekunder
- Gjenta 2–3 ganger
- Strekk ut 4 eller flere ganger i uken for maksimal varig effekt

Du bør strekke ut statisk

Den typen uttøyning som virker på smerter og leddbevegelighet, er det man kaller statisk uttøyning – altså klassisk uttøyning hvor du strekker ut en muskel til følelsen av et godt strekk/spenning, mens kroppen ellers er i ro.

Dynamisk uttøyning, derimot, ligner mer på oppvarmingsbevegelser, der du for eksempel svinger armene i sirkler eller sparker beinet frem og tilbake.

Smaken av Nord-Thailand

KHAO SOI

GRØNN MANGO- & AUBERGINE-SALAT

POMELO- & MUSLINGSALAT

NAM PRICK MED GRØNNSAKER

Det er ofte rettene fra Sør-Thailand som er mest populære. Men ifølge kokken Tove Nilsson er det nord-thailandske kjøkkenet fylt med flere smaksbomber og en spennende smaksbalanse. Bli inspirert av Toves spennende retter!

Oppskrifter og styling: Tove Nilsson Foto: Charlie Drevstam

LAARB



Ikke feig ut med smakstilsetningene

– Ikke vær redd for å krydre! Kjøkkenet fra Nord-Thailand er en storfavoritt hos kokken Tove Nilsson, mye takket være balansen mellom salt, syre, sødme og styrke.

– Thaikjøkkenet som vi oftest kjenner til, er knyttet til de sørlige delene av landet, med paradisøyer og sandstrender dekket med kokospalmer. I Nord-Thailand (Isan-provinsen) vokser det ikke så mange palmer, altså ikke så mange gryter med kokosmelk. Her bruker man krydder med røtter i Burma, Laos og Yunnan-provinsen i Kina. Det jeg liker best, er smakeksplosjonen. Det gir meg sånne cravings at jeg må ha dette minst en gang i uken hjemme, forteller Tove.

Utpreget for dette er også klebrig ris, som gjerne serveres i stedet for jasminris, for eksempel sammen med laarb, en ekte stolthet i det nord-thailandske kjøkkenet. Det er som en salat laget med kjøttdeig, chili, urter og fisksaus. Til dette nytes ofte en dressing laget av tørket fisk og tørkede reker for å få en ekstra dybde i smaken.

Hva er viktigst å tenke på når det gjelder nord-thailandsk matlaging?

– Å ikke være feig når det gjelder krydringen, prøv å tilsette litt mer styrke enn vanlig. Og smak til gryten eller dressingen, målet er en balanse mellom fiskesaus, sukker, lime og chilistyrke.


I MORTEREN:
fiskesaus, lime, palmesukker
og chili til dressingen
SJALOTTLØK
GRØNN PAPAYA
GURKEMEIE
THAI-CHILI
GRØNN MANGO
LIME
INGEFÆR
KORIANDERRØTTER
HVITLØK

Nei, det er IKKE nudler. Derimot er det strimlet, grønn mango.

GRØNN MANGO- OG AUBERGINE-SALAT

I Thailand bruker de ofte aubergine, og det finnes en stor variasjon i størrelse, form og farge. De mortes gjerne rå i salater, men her er en variant med tilberedt aubergine som gir en myk konsistens sammen med papaya og grønn mango, det vil si umoden, syrlig mango.

Tid: 25 min.
Antall: 4 pers.

½ aubergine
1 ts salt
1 ss rapsolje
1 grønn mango
½ grønn papaya
2 lime
4 ss asiatisk fiskesaus
1 ss palmesukker eller brunt sukker
1 hvitløkfedd
1–2 røde chili, f.eks. thai-chili

Slik gjør du:
1. Skrell og skjær auberginen i terninger. Bland med salt og la stå i ca. 10 min.
2. Stek aubergineterningene i olje i en stekepanne til de er myke og har fin farge. Avkjøl.
3. Skrell, ta ut kjernene og skjær mango og papaya i tynne strimler.
4. Del lime i to og press ut saften. Støt limesaft, fiskesaus og sukker i en stor morter eller bland i en stor bolle.
5. Skrell og knus hvitløken. Ta ut frøene og finhakk chilien. Bland hvitløk og chili i dressingen. Tilsett auberginen. Mos dressingen inn i mango og papaya. Smak eventuelt til med mer fiskesaus og sukker.



POMELO- OG MUSLINGSALAT

Pomelo er en kjøttfull sitrusfrukt som spises mye i Thailand, både i salater og som dessert. (Litt mildere på smak enn grapefrukt.) En enkel snarvei er å bruke frosne vongole som allerede er skrubbet og uten sand, men det går selvfølgelig an å kjøpe et nett i fiskedisken og ha i salaten.

Tid: 15 min.
Antall: 4 pers.

1 pakke frosne muslinger/vongole (300 g)
1 gul løk
2 hvitløkfedd
2 ss rapsolje
2 dl vann
3 ss asiatisk fiskesaus
1 stor pomelo

Slik gjør du:
1. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Stek løken i olje i en gryte. Hell over vannet og la koke opp. Tilsett muslinger og legg på et lokk. La koke i ca. 5 min., rør om av og til. Kast muslingene som ikke har åpnet seg. Tilsett fiskesaus og la avkjøles.
2. Skrell og del pomeloen i biter. Bland pomelo og muslinger sammen med muslingkraft. Server straks.



NAM PRICK MED GRØNNSAKER

Nam prick er en dipp som spises daglig i Thailand. Den kan serveres i ulike smaker og varianter, og er ofte veldig tykk. Dippen kan serveres med grønnsaker og blant annet til fisk, svinekjøtt eller skalldyr.

Tid: 25 min.
Antall: 4 pers.

½ aubergine
1 ts salt
2 ss rapsolje
½ gul løk
1 hvitløkfedd
2 røde chili, f.eks. thai-chili
½ dl korianderstilker
2 ss asiatisk fiskesaus

Tilbehør:
1 kålrot
¼ butternutgresskar
1 lite spisskålhode
100 g grønne bønner

Slik gjør du:
1. Anrett og skjær auberginen i terninger. Bland med salt og la stå i ca. 10 min.
2. Stek aubergineterningene i olje til de blir myke og får farge.
3. Skrell og grovhakk løk og hvitløk. Ta ut frøene og skjær chilien i biter. Bland aubergine, løk, hvitløk, chili, korianderstilker og fisksaus med stavmikser til en dip-saus. Smak til med mer fiskesaus om nødvendig.
4. Tilbehør: Skrell og skjær kålrot i båter. Skrell og skjær butternutgresskar i båter. Kok dem myke i lettsaltet vann. Skjær kålen i båter, kokes deretter myke i lettsaltet vann. Kok bønnene myke i lettsaltet vann.
5. Server dippene med grønnsakene.



KHAO SOY

Khao soy er den nord-thailandske varianten av ramen, og det ble en ny favoritt da jeg for første gang smakte en bolle med den gode, hete, kokosbaserte buljongen toppet med sprø, friterte nudler. De sprø nudlene spiller virkelig hovedrollen i retten, så hopp ikke over dem på grunn av tidsnød. Det går raskt å fritere dem, og det er ikke så komplisert, da man kan gjøre det i en liten kjele eller panne med litt olje. Ferske eggnudler finner du i asiatiske butikker, men du kan også bruke frosne wontondeig-plater i stedet. Skjær dem i strimler og friter, det blir nesten det samme.

Tid: 30 min. + 2 timers koketid
Antall: 4 pers.

400 g høyrygg
2 sitrongress
3 ss rapsolje
1 ts salt
5 ss red curry-pasta
1 ts five spice-krydder
5 limeblader, frosne eller tørkede
4 ss asiatisk fiskesaus
2 ss palmesukker eller brunt sukker
1 boks kokoskrem (400 ml)
8 dl vann
240 g ferske eggnudler

Friterte nudler
200 g ferske eggnudler
5 dl rapsolje

Tilbehør
1 sølvløk
1 lime
1 grønn chili, f.eks. spansk pepper
1 dl plukkede urter, f.eks. koriander og thailandsk basilikum
eventuelt 1–2 ss thailandsk chilisaus (om du liker det hot)

Slik gjør du:
1. Skjær kjøttet i 3 x 3 cm store biter. Strimle sitrongresset.
2. Brun kjøttet rundt i oljen i en gryte. Krydre med salt. Tilsett currypasta og krydder og brun i ytterligere 2–3 min. Tilsett sitrongress, limeblader, fiskesaus, sukker og kokosfløte. La småkoke i ca. 5 min.
3. Hell vannet i gryten. Kok opp og la småkoke under lokk i ca. 2 timer til kjøttet er mørt.
4. Friterte nudler: Varm opp oljen til 180 grader. Friter nudlene i ca. 30 sekunder. Ta opp med hullsleiv og la renne av på kjøkkenpapir.
5. Tilbehør: Skrell og strimle løken. Skjær limen i båter. Ta ut kjernene og strimle chilien.
6. Kok opp saltet vann og kok nudlene etter anvisningene på pakken.
7. Server suppen med de kokte nudlene i boller. Topp med friterte nudler, strimlet løk, limebåter, chili, urter og eventuelt chilisaus.



LAARB ER NÆRMEST THAILANDS NASJONALRETT

LAARB

Urter, chili, ristet ris, svinekjøttdeig og fiskesausdressing sammen med klebrig ris; det finnes ingenting bedre. Ubehandlet ris ristes i en tørr panne til det blir brunt med en duft av nybakt brødskorpe. Risen mortes deretter til et pulver og blandes med salaten. Pulveret med stivelsen binder sammen væsken og gir en ristet grunnsmak.

Tid: 30 min.
Antall: 4 pers.

1 dl ukokt sticky rice
400 g svinekjøttdeig
8 limeblader
2 sitrongress
3 små sjalottløk
1 bit ingefær (4 cm)
2 hvitløkfedd
3 ss + 2 ss vann
4 ss asiatisk fisksaus
3–4 ss presset lime
2 ts sukker
1–2 ts thailandsk tørket chilipulver
2 dl revet urter, f.eks. koriander, thailandsk basilikum og mynte

Tilbehør
Dampet sticky rice, se oppskrift

Slik gjør du:
1. Varm opp en stekepanne og rist den ukokte risen på middels varme i ca. 20 min., til den har fått gyllenbrun farge og dufter nybakt brød. La risen avkjøles og støt den deretter i morter til et pulver.
2. Finstrimle limeblader og sitrongress. Skrell og finstrimle løk og ingefær. Skrell og finhakk hvitløken.
3. Varm opp en stekepanne. Legg i kjøttdeigen sammen med 3 ss vann. La steke uten at kjøttdeigen får farge, under omrøring i ca. 5 min., til den er gjennomstekt.
4. Ta pannen av varmen og bland i fiskesaus, 2 ss vann, limesaft og sukker.
5. Bland limeblader, sitrongress, løk, ingefær, hvitløk, chilipulver og 1 ss rispulver med kjøttdeigen.
6. Vend i urtene og legg kjøttdeigen på et fat. Strø over litt mer rispulver. Server med dampet sticky rice.

STICKY RICE

Sweet rice, glutinous rice, klisseris eller sticky rice. Kjært barn har mange navn, men det handler om en kritthvit ris med ekstremt mye stivelse i hvert korn. Kornene er små og runde, og ser ut som en blanding mellom jasminris og japansk ris. Det finnes også svart sticky rice som kan brukes på samme måte som den hvite.

Tid: 5 min. + 12 timers bløtlegging + 20 min. koketid
Antall: 4 pers.

1 dl sticky rice

Slik gjør du:
1. Legg risen i kaldt vann i en stor bolle. Sett på et lokk og la stå i romtemperatur i 12–24 timer.
2. Sil bort vannet og skyll risen i kaldt vann.
3. Kok opp vann i en dampkoker. Legg risen i bambusdampen og sett på lokk. La dampe under lokk i ca. 20 min.
4. Ta dampen fra varmen og legg risen direkte i plastpose eller pakk den inn i bananblad.

Gunnhilds VINFAVORITTER

VINEKSPERT OG SOMMELIER Gunnhild Bjørnsti



Gunnhild har vært Taras faste vinspaltist siden første utgaven i 2005. Hun er journalist og sommelier, og har i en årrekke fulgt med på trender og besøkt vinområder verden over.

I DETTE NUMMERET:
Viltviner du må smake på



REINSDYR: Viltkjøtt kan være så mangt, som rosastekt reinsdyr. Det smaker en mørk høstkveld med god rødvin til.



HJORT: Lag gjerne en spennende hjortegryte med sopp neste gang du ønsker å servere vilt.

VELSMAKENDE VINER TIL VILT

Rødviner med mørk farge, nesten blåsvarte og fiolette, skal nå frem fra kjelleren.

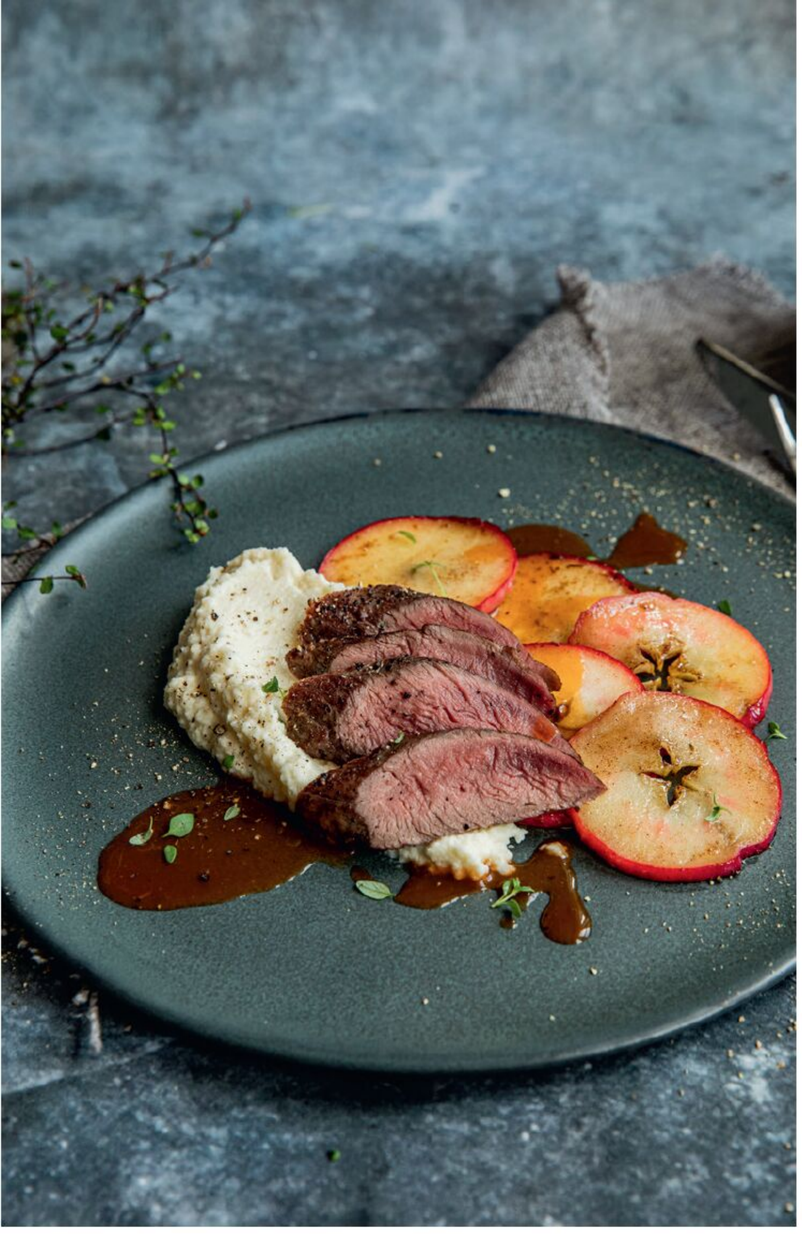
Tekst: Gunnhild Bjørnsti Foto: Produsenter, Matprat/Sara Johannessen (kjøttretter)

Etter mye sushi og hvitvin, kan det smake med noen saftige kjøttstykker av vilt på høsten. Det finnes mye å velge mellom, reinsdyr, hjort, elg, rype og hare. En skikkelig rødvin av det kraftige slaget må til. Pinot noir er en populær rødvin for tiden, men til vilt trengs det mer trøkk.

Rhône i særklasse. Som en generell regel er rødviner fra Rhône allround kjøttviner. De har tilstrekkelig smaksrikdom for å stå til det meste av kjøttretter, også grillet. Til vilt er Rhône-viner selvskrevne som en god match. Du bommer aldri om du velger Rhône. Disse vinene blir ikke skremt av verken bakte rotgrønnsaker, fløtesauser eller tyttebærsyltetøy, og balanserer lett sødme forbløffende bra.

Husk på Portugal. Douro-dalen nord i landet lager portvin på mørke, solmodne druer – som også gir fremragende tørre rødviner. Liker du rike rødviner med bærsødme, prøv en portugiser fra Douro når du serverer vilt. Fargen er nesten blåsvart – det vitner om mye smak.

Uformell Languedoc. Viner fra Languedoc er litt underdog fordi området ikke er så berømt, men vinene er fremragende, ofte til gode priser. Husk på Languedoc når du titter i polhyllene etter gode kjøp. Både viltvin og kjøttvin generelt.



TIL FEST: Indrefilet av rein med karamelliserte epler, sellerirotpuré og rødvinssaus.

Elegant fra Toscana. Alle som har vært i Toscana, blir forelsket i det vakre landskapet med sypressalléer, solsikkeenger og valmuer i veikanten. Samt bølgende områder med vinranker, gjerne dyrket med sangiovese, som er en flott drue til smaksrike kjøttretter. Klassikeren er rødt kjøtt av storfe, med bistecca fiorentina som lokal stjerne, men sangiovese takler også vilt med selvsikker touch.

Premium fra Piemonte. Rødvin på
nebbiolo fra Piemonte er en favoritt for mange. Nebbiolo passer utmerket til vilt på grunn av vinens fylde, gode syre og fruktighet, noe som balanserer den rike smaken av kjøttet. Spesielt til smaksrikt og magert vilt som rype og annet småvilt, samt til retter med sopp og rotgrønnsaker.

Variasjoner. Hvis du ikke kan drikke rødvin, er hvite Rhône-viner et alternativ, og litt mørkere roséviner, gjerne på nebbiolo. Champagne på rødvinsdruer som pinot meunier



DRUEHØST: Modne nebbiolo-druer høstes for hånd hos Agricola Brandini, i La Morra i Piemonte.

BRANDINI-SØSTRENE: Giovanna (t.v.) og Serena Brandini eier og driver familievingården sammen med stort engasjement. Det kjennes på smaken.

MÅNEDENS VIN



MAGISK RØVERKJØP

Røverkjøp til den prisen. En helt magisk årgang i Piemonte. Dette er høstvinen du skal kose deg med. Skapt av søstrene Giovanna og Serena Bagnasco, som driver den lille eiendommen Agricola Brandini i et lite hjørne av La Morra i Piemontes sagnomsuste Barolo-distrikt. De tok over driften av gården i 2007, og tilførte sin egen stil og filosofi til denne skjulte perlen i Barolo.

Agricola Brandini har vært driftet økologisk i over 15 år, og når man spør søstrene hva som gjør deres viner unike, er det sunt jordsmonn og biologisk mangfold i vinmarkene som trekkes frem. Vinmakingen er tradisjonell – noe som blant annet betyr gjæring på store, gamle eikefat – og søstrene forsøker å blande seg minst mulig i denne prosessen, slik at det elegante og komplekse jordsmonnet i La Morra kan komme direkte til uttrykk. Det kjennes på smaken!

FAST, SAFTIG OG NYANSERT

12338501 Brandini Filari Corti Langhe Nebbiolo 2023, Piemonte, Italia, 269,90 kr (basis)

Lukt: Nyansert aroma av røde og mørke bær, litt tørket frukt og nype, te, blomster og tobakk. Smak: Fast, saftig og nyansert preg av tørket frukt, modne bær og nype, litt te, fat, urter og lakris. Fremstilt på håndplukkede nebbiolo-druer, spontanfermentering på ståltank, malolaktisk gjæring og 12 måneders lagring på store eikefat. Helt ideell til reinsdyr, gjerne med sopp, sjysaus samt andre vilttyper, lam og oksekjøtt.

Gunnhilds

VINFAVORITTER

Vi smaker på høstens aller beste viltviner

TIL HJORT OG ELG

3046201 Crasto Douro Red 2021, Douro, Portugal, 209,90 kr (BU)

En perfekt mørk, høstlig rødvin fremstilt av portvinsdruer, lagret på franske fat i 6 måneder. Fyldig duft av plommer og kirsebær med myk, innsmigrende sødmefull smak. Deilig vin til elg og hjort samt kraftige kjøttretter.

TIL GRYTER OG LETTERE VILTRETTER

8061101 M. Chapoutier Les Meysonniers 2022, Crozes-Hermitage/Rhône, Frankrike, 299,90 kr (BU)

Økologisk vin på syrah av 40 år gamle vinstokker. På duft oppleves sval fruktighet, preg av mørke bær, urter og litt pepper, hint av skogbunn og litt fat. Saftig og fast smak med hovedvekt av mørke bær, urter, litt pepper, fat og krydder. God fylde. Ideell vin til vilt og gryteretter.

TIL LETTERE VILT

9896001 Domaine de Seminaire Côtes du Rhône 2024, Rhône, Frankrike, 169,90 kr (basis)

Rødvin fremstilt med hovedvekt på grenache-druer. På duft, fruktig og litt pepret preg av mørke og røde bær, noe florale toner og urter. Smaken er fast og saftig, med livlig preg av kirsebær og jordbær, noter av pepper, lakris og urter. God ettersmak, ikke for kraftig. Passer til lettere viltretter, lam og grillet kjøtt.

TIL SMÅVILT

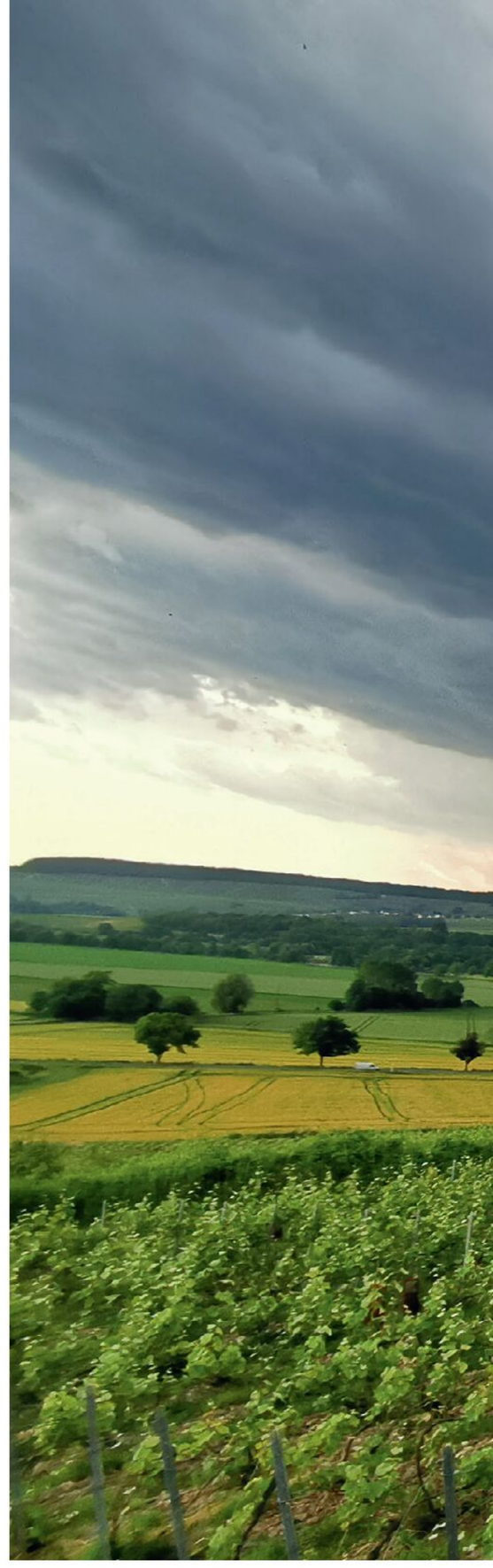
19813401 Pó de Poeira Douro Tinto 2022, Douro, Portugal, 259,90 kr (BU)

Portvinsdruer fra en kjent vinmark i Pinhão i Douro-dalen, som forvandles til en nydelig rødvin med struktur, som står til mange kjøttretter. Med aroma av mørke bær og krydder. Fyldig, konsentrert smak med litt sødme, lang, krydret ettersmak. Ideell til småvilt og lammekjøtt.

ALLROUND TIL VILT

5905001 Casamatta Rosso, Toscana, Italia, 279,90 kr (BU)

Kunstner Bibi Graetz har skapt en nydelig rødvin på sangiovese, som harmonerer perfekt til smaksrike kjøttretter! Fruktig aroma med duft av steinfrukt, røde bær og hint av anis. Saftig og fruktdreven smak, rødbærsfruktig med kirsebær, jordbær og villbringebær. Balansert syrlighet og lang, leskende finish. Går til elg, hjort og småvilt. Samt storfe, kalv og svin.



TIL STORVILT

4563901 Dom. Belle Cuvée Louis Belle Crozes-Hermitage 2017, Crozes-Hermitage/Rhône, Frankrike, 399,20 kr (basis)

Vellagret og fint modnet klassisk rødvin på syrah fra 2017 når du vil ha kraft i høstmørket. Utviklet og kreklingpreget fruktig duft, med urter, kamfer,
tørket frukt, fat og pepper. Fyldig og fast smak, med moden krekling- og bjørnebærpreget frukt,
samt hint av integrert fat, urter og pepper. Nydelig vin til storvilt.

TIL ALT AV VILT

662701 Jaboulet Crozes Hermitage Les Jalets 2022, Crozes-Hermitage/Rhône, Frankrike, 279,90 kr (BU)

Økologisk crozes hermitage på 100 % syrah med 12 måneders lagring på store fat. Nydelig duft av mørke bær. Rik, velsmakende stil, fin og fyldig med friskhet. Balansert, delikat høstvin til alt av viltretter.







GASTRONOMISK CHAMPAGNETIPS

14248201 Fam. Delouvin Meunier Perpetuel, Champagne, Frankrike, 459,80 kr (basis)

For alle som verdsetter champagne, er dette en spennende variant kun fremstilt på rødvinsdruen pinot meunier med blend fra over 30 årganger i solera som startet i 1992, og lagret på eikefat. På både duft og smak har den flott preg av modne røde og gule epler, med ekstra touch av friskhet og sitrus. På smak er den moden og kompleks – en herlig matvennlig champagne. Prøv denne til lettere viltretter, svinekjøtt og kylling/kalkun.

Gunnhilds KAFFE-FAVORITTER



Gunnhild Bjørnsti elsker både vin og kaffe. «Kaffemiljøet består av entusiaster med masse engasjement og kunnskap. Det er min glede å formidle smaker fra verdens ulike kaffeland og kaffebrenneriene Norge rundt. Spesialkaffe har kommet for å bli», hevder Gunnhild Bjørnsti.



MÅNEDENS KAFFEPERSONLIGHET: Tim Wendelboe, Tim Wendelboe Espresso Bar



PRISVINNENDE: I år vant Tim Wendelboe Espresso Bar prisen som verdens 5. beste kaffested av «World 100 best coffee shops». Utdelingen fant sted i Madrid.

NY SERIE!

Tara feirer 20 år i 2025, og vi var først ute med kvinnelig vinanmelder. Nå i jubileumsåret kan vi nok en gang satse på noe nytt og skape en ny trend. Med kaffeanmeldelser – som første magasin i Norge. Nordmenn elsker jo kaffe, og det finnes brennerier og entusiaster landet rundt, med masse engasjement og kunnskap.

COLOMBIA, STORT KAFFEPRODUSERENDE LAND MED HØY STANDARD

Kaffe fra Colombia har rund, nøtteaktig smak med lett sjokoladepreg og balansert syrlighet. Lett å like!

Av Gunnhild Bjørnsti Foto: Gunnhild Bjørnsti, Tim Wendelboe, Klaudia Koldras, Dorothée Brand

Tim Wendelboe vant World Barista Champion 2004 og World Cup Tasting Champion 2005. Han er en stor kaffepersonlighet, mer kjent i utlandet enn i Norge, og har sin egen kaffefarm i Colombia.

Tim, hva særpreger kaffe fra Colombia?

– Det finnes over 550 000 farmere i mange ulike regioner. Tradisjonelt dyrkes sortene caturra, castillo og variedad Colombia, som er genetisk relativt like med relativt lik smak. Tradisjonen med å kun produsere vasket kaffe med en renest mulig stil har resultert i at Colombia har blitt kjent for å produsere kaffe med ren og god kvalitet. Kaffe fra Nord-Colombia har ofte mer smak av nøtter og sjokolade, mens områdene Narino, Cauca og Huila gir mer fruktige og syrlige smaker. De siste 10 årene ser man farmere som dyrker nye, gamle eller sjeldne sorter kaffe som geisha, bourbon, papayo og caturron.

Hva med jordsmonn og klima?

– Mesteparten av kaffen dyrkes i Andesfjellene, som har tre forgreninger. Hver dal har sitt eget mikroklima som påvirker kaffen i stor grad. Min farm er lokalisert i Huila, med hovedhøst i juni/juli, mens de kun en times kjøretur unna har hovedhøst i november og desember. Jordsmonnet er som regel leirholdig, rød jord med et tynt topplag av humus og høyt syreinnhold, noe som gjør kaffedyrking utfordrende dersom man ikke jobber aktivt for å forbedre jorden, og ha skyggetrær og planter mellom kaffetrærne, som kan bidra til sunnere jord med mer liv. Det var slik man gjorde det før i tiden.

Hvordan er kaffekulturen i Colombia?

– Colombianere har lange tradisjoner for å drikke kaffe. På landsbygda tilberedes kaffen ofte som sterk filterkaffe, men man bruker bomullsfilter istedenfor papirfilter. Ofte er kaffen av dårlig kvalitet og relativt mørkt brent, og derfor bruker de fleste sukker eller panela (karamellisert juice fra sukkerrør) i store mengder i kaffen. Når det er sagt, så finnes noen av verdens beste kaffebarer i Bogotá, og min gudsønn og gode venn Diego Campos, som er verdensmester i baristakunst (2021), driver egen kaffebar i en liten by som heter Garzon i Huila. Med andre ord, det er lett å få seg en skik-

KAFFELANDET COLOMBIA: Finca el Suelo er verdensmesterens egen kaffefarm. Her har han tatt jordbiologi i bruk for å bedre jordsmonnet.



BERØMT KAFFEBAR: Tim Wendelboe Espresso Bar og brenneri på Grünerløkka er en populær destinasjon for kaffeelskere, også fra utlandet.



Vi smaker på kaffe fra Colombia:

kelig god kopp kaffe i Colombia, bare man vet hvor man skal dra.

Fortell om din kaffefarm i Colombia!

– Jeg kjøpte 7 hektar med land i 2015 fra Elias Roa og Bellanid Sanchez, som jeg handlet kaffe fra og har samarbeidet med fra 2012. De tilbød meg å kjøpe et hjørne av deres plantasje. Landet var udyrket, og ideen var at jeg skulle starte fra udyrket land og eksperimentere med ulike teknikker og kaffesorter for å se om vi kunne dyrke frem bedre kaffe uten å risikere Elias og Bellanids levebrød. Etter at jeg overtok landet fikk jeg en aha-opplevelse etter å ha gått på kurs om jordbiologi med en av verdens fremste jordbiologer, dr. Elaine Inhgam. Fokuset mitt ble derfor endret til at jeg ønsket å bevise at det er mulig å dyrke mer og bedre kaffe uten bruk av kunstgjødsel, sopp-, insekt- eller ugressmiddel. Ideen er å ha fokus på jordforbedring, øke livet i jorden og dyrke kaffe slik kaffeplanten naturlig vokser. Den vokser nemlig i skogen, beskyttet av andre trær, dyr og planter. Kaffe skal ikke vokse på et jorde kun sammen med andre kaffetrær. Jeg har brukt 2–3 måneder hvert år i 10 år på å prøve og feile, og jeg har mest feilet. Så langt har vi produsert under 100 kilo kaffe, det har ikke vært en suksess. I fjor bestemte jeg meg for å be om hjelp, og jeg har nå ansatt en person som skal sørge for at alt nødvendig arbeid blir utført. Vi startet arbeidet i mars, så jeg er mer optimistisk for fremtiden til farmen. Det overordnede målet er å bevise at man kan dyrke bedre og mer kaffe med biologiske teknikker og inspirere andre farmere til å gjøre det samme. Men først må vi lykkes med egen farm.

– Kaffen fra min egen farm, Finca el Suelo, er fra etiopiske kaffesorter, og smaker derfor floralt og sitrus med en lett munnfølelse. Den er litt teaktig. Vi eksperimenterer med nye sorter, og målet er å få frem sorter med ulike smaker. Når det er sagt, så er det svært lite kaffe fra min farm, den selges kun én gang i året. I år hadde vi ca. 45 kilo i salg, pakket i 100 g poser, og vi ble utsolgt på under to uker. Tidligere år har det vært enda mindre kvanta, og vi har solgt ut alt på en dag. Vi lanserer kaffen rundt årsskiftet, og man bør abonnere på nyhetsbrevene våre for å få med seg når den blir lansert dersom man vil være garantert en pose.



MØRK SJOKOLADE FRA TIM WENDELBOE

Finca Tamana, Variedad Colombia, 218 kr (250 g)
Flott kaffe med duft og smak av mørk, søt sjokolade, karameller og røde frukter. Behagelig, mykt preg. Kan nytes til mange anledninger. Lysbrent.
● timwendelboe.no

FRUKTIG & DELIKAT FRA CARLOS COFFEE

Finca Agualinda, 187 kr (250 g)



Kaffe med lang fermenteringsprosess, som gir en intens fruktighet, med duft av røde bær når den er nymalt. Hint av solbær, plomme og kakao samt elegant mokka på smak. Mild og god. Ideell på ettermiddagen. Lysbrent.
● carloscoffee.no

KRAFTIG & AROMATISK FRA JACOBS

Jacobs Excelso Colombia, 179 kr (500 g)
Kraftig kaffe med god fylde og aroma, med balansert fin fruktighet med innslag av fersken og bringebær. Medium brent, medium syrlighet. Mye smak uten å være for mørk. Flott frokostkaffe.
● johjohannsonkaffe.no



Opplev Seinen om bord i et eksklusivt boutique-skip

MS VIVA Beyond 5*, det første skipet i VIVA Cruises splitter nye Boutique-serie, er et elegant og stilsikkert skip med fokus på kvalitet og komfort.

Om bord på MS VIVA Beyond venter opplevelser for alle sanser. Du kan nyte utsøkte måltider i tre flotte restauranter, blant annet i MOMENTS Restaurant på øverste dekk, der panoramautsikten over Seinen gjør hvert måltid til et minne. Skipet byr også på et innbydende wellnessområde, hvor du kan veksle mellom trening, velgjørende behandlinger og total avkobling. På soldekket venter basseng, solsenger og sittegrupper – det perfekte stedet å lene seg tilbake mens landskapet glir forbi.

Skipet døpes i starten av mai 2026 og første offisielle seiling er 24. mai. Vista Travel har lugarer på denne avgangen, samt fire andre eksklusive avganger med temaer som kunst, kultur og kulinariske høydepunkter.

Alle elvecruisene inkluderer:
Fly tur/retur Oslo
Bagasje på flyet
Utvendig lugar
Én utflukt
All-inclusive
En VIVA Boutique-gave
Norsk reiseleder
Tips om bord

Forbehold om prisendringer og utsolgte reiser.

A: Haakon VIIs gate 9, 0161 Oslo
T: 21 99 56 00 | E: info@vistatravel.no
www.vistatravel.no

IATA Accredited Agent
REJSEGARANTI FONDEN
TRAVEL GUARANTEE DENMARK
REG.NO. 3389



I impresjonistenes fotspor - elvecruise på Seinen

Cruiset starter i romantiske Paris, med sine bokselgere langs Seinen, hyggelige kafeer og ikoniske landemerker. Her, som så mange steder langs Seinen, fant impresjonistene sitt lys, sin stemning – og sin inspirasjon.

Dette kan du oppleve:

- Honfleur – impresjonismens fødested
- Kunstnerbyen Auvers-sur-Oise hvor Van Gogh bodde
- Rouen med sin historiske gamleby
- Paris – lysets by

Avreise 24. mai 2026
8 dager | fra kr 28 550



Kulinariske skatter i Normandie - elvecruise på Seinen

På dette cruiset handler det om å nyte livet med alle sanser – smake, lukte, se og oppleve det beste av fransk matkultur. Fra duften av nybakt baguette til elegante retter komponert av prisbelønte kokker, inviteres du inn i et kjøkken der tradisjon, stolthet og smak går hånd i hånd.

Dette kan du oppleve:

- Rouen med sin historiske gamleby
- Kystbyen Le Havre
- Vernon og Poissy – idylliske og historiske byer langs Seinen
- Les Andelys, Château Gaillard og siderproduksjon

Avreise 20. september og 4. oktober 2026
8 dager | fra kr 28 550



Kultur langs Seinen - et elvecruise i fransk livsstil

Seinen slynger seg gjennom landskap fylt av historie, tradisjon og estetikk – alt det som gjør Frankrike til et av verdens mest kulturrike reisemål. Cruiset starter i Paris, hvor klassisk eleganse og moderne livsstil møtes i kunstmuseer, brosteinsgater og stemningsfulle kafeer.

Dette kan du oppleve:

- La Roche-Guyon - en av Frankrikes vakreste landsbyer og utflukt til imponerende Château de La Roche-Guyon
- Rouen med sin historiske gamleby
- Poissy - fødestedet til Ludvig IX, senere kjent som Saint Louis
- En dag i Paris

Avreise 14. juni og 23. august 2026
8 dager | fra kr 28 550

Skann for å se reisene

VISTATRAVEL 10 år 2015–2025



Foto: Trude Westby

«Å få døden rett i fleisen fikk meg til å reflektere bedre over livet»

Positive senskader

Misforstå meg rett, jeg unner ingen senskader etter kreftbehandling, slik jeg selv har hatt. Men fra dine verste øyeblikk kan det også vokse frem noe veldig fint, skriver Lene om livsendringen som brakte henne til Zanzibar og de norske damene som nå bringer Zanzibar til Norge.

Av Lene Wikander Foto: Lene Wikander, Stian Andersen, privat

Lene Wikander (57) har mange års fartstid som journalist, forfatter, samfunnsdebattant og blogger for Tara på tarapi.no. Hun har hatt hele verden som sitt arbeidsfelt og laget reportasjer om alt fra urbefolkning på Papua Ny Guinea til krigen i det tidligere Jugoslavia og nakenkollektiv i California, for å nevne noe.
I mange år var hun bosatt på Jamaica, men nå har hun base på Zanzibar, der hun arrangerer jenteturer for sine norske lesere gjennom nettstedet zanzibility.no. I denne spalten forteller hun om et liv på reise og hvordan møter med andre kulturer og mennesker helt forskjellige fra deg selv, kan forandre deg og verden slik du ser den for alltid.
– Tid er relativt. Tiden på reise opplevles alltid lengre enn tiden hjemme. Vil du leve lenger, må du reise mer, mener Lene.

I dag er det tolv år siden jeg ble ferdigbehandlet for brystkreft. Behandlingen var tøff, men årene etterpå var tøffere.

Jeg blogget om hele prosessen på Tara-bloggen tarapi.no, og tok offentlig til orde for at det totalt fraværende fokuset på senskader etter kreftbehandling, måtte gjøres noe drastisk med. Et innlegg jeg skrev for NRK Ytring gikk viralt fordi så mange kjente seg igjen, og startet en nasjonal debatt om senskader etter kreftbehandling.

Det igjen resulterte heldigvis i mye tydeligere søkelys på slike senskader, både blant helsepersonell og folk flest. Det er jeg veldig stolt av å ha bidratt til.

Men årene som offentlig kreftpasient ga også andre positive «senskader». Som alt her i livet, er ting sjelden bare negativt eller positivt, det er sammensatt. Fra dine verste øyeblikk kan det også vokse frem noe veldig fint.

Jeg var «bare» 43 år da jeg fikk diagnosen. Det var et sjokk. Jeg ble konfrontert med min egen dødelighet på brutalt vis da jeg også fikk forstadier til kreft i underlivet samtidig som både min mor og min far døde mens jeg var under behandling. Det ble veldig mye på en gang.

Samtidig tror jeg det kan være sunt å få døden rett i fleisen. Det fikk i hvert fall



SKAPERGLEDE: Tove t.v., og Ingrid konspirerer om nettbutikkplaner på en av Zanzibars mange takterrasser.



LENES NYE LIV: Meg i Zanzibility-butikken på herskapshotellet Emerson Spice.

meg til å reflektere bedre over livet. Overlever jeg alt dette, hva vil jeg egentlig med livet mitt? Hva er viktig for meg? Hvordan kan jeg bidra bedre?

De tankene ble starten på en livsomveltning som endte med at jeg flyttet til Zanzibar, som jeg kjente godt fra før, startet med jenteturer og bygget et stort kvinnefellesskap gjennom Facebook-gruppen min «Kaftankraft Zanzibility». Samtidig bygget jeg også opp en butikk og et produksjonsteam med fokus på kvinnesolidaritet.

Zanzibility-butikken på Zanzibar gir arbeid til lokale, kvinnelige entreprenører i en mannsdominert kultur. Hva er poenget med å stå på toppen av likestillings-stigen som norsk kvinne, hvis man bare trekker den opp etter seg igjen? Pay it forward, eller «gi det videre», som vi sier på norsk.

Kvinners økonomiske uavhengighet er selve grunnlaget for all reell kvinnefrigjøring. Har du dine egne penger, har du makt over eget liv. Makt til å gå. Makt til å bli. Makt til å bestemme over din egen og barnas skjebne.

Å kunne bidra til å løfte kvinner, utvikle deres kompetanse og ferdigheter, se dem vokse og utvide sine virksomheter, har vært noe av det mest givende jeg har gjort i hele mitt liv.

Sammen med dem har Zanzibility-butikken også vokst til nå å være en travel og godt besøkt boutique med lokaler i et av Zanzibars mest berømte hoteller; herskapshotellet Emerson Spice i Stone Town, der jeg bor.

Og nå vokser den helt opp til Norge!

Det er også et resultat av positive «senskader» etter all kreftbehandlingen min. Nettopp fordi jeg turte å fortelle om den så offentlig. Nå i oktober har nemlig Tove Arntzen (60) og Ingrid Kragh Swang (57), åpnet en splitter ny Zanzibility nettbutikk i Norge med produkter fra de kvinnelige produsentene våre her på Zanzibar. Det hadde aldri skjedd uten positive senskader.



KVINNEFELLESSKAP: Ingrid og Lene sammen med butikksjef Rukyia, butikkmedarbeider Elizabeth, Hafsa som leder alle syerskene, Muhasa som er sjef for all batikkproduksjon og smykkedesigner Editha. Dette er bare noen av alle kvinnene i nettverket Lene har bygget opp på Zanzibar.



VEIEN TILBAKE: Ingrids vei tilbake til gleden i livet gikk blant annet via Lene og Zanzibar.

INGRID KRAGH SWANG (57)

Bosted: Drammen.
Sivilstatus: Skilt, mor til Kristian, 32 år, Silje, 27 år, Liv, 21 år og stemor til Ola, 31 år, to afghanske fostersønner og ett barnebarn.
Bakgrunn: Dansk-norsk statsborger, har bodd 25 år i Norge og jobbet som logistikksjef de siste 14 årene. Leder i Støttegruppen 22. juli, avdeling Buskerud, og tidligere styremedlem i Den nasjonale støttegruppen etter 22. juli. Kreftoverlever.

Utover det å flytte til Norge, er det to store, livsendrende begivenheter som har ført meg hit til den personen jeg er i dag.

22. juli 2011 var min eldste sønn på Utøya. Han overlevde, og har det bra i dag, men det vi gikk gjennom den dagen og i tiden etter, endret meg veldig i måten jeg prioriterer på og i de valgene jeg tar.

I mars 2013 fikk jeg konstatert aggressive kreftceller på livmorhalsen, og det endte med at jeg fikk fjernet «det hele». Dette sendte meg rett ut i et monster av en overgangsalder. Alt raste for meg. Jeg var fryktelig deprimert, sint på kroppen min og sint på systemet som ikke var rigget for å følge meg opp utover det rent mekaniske.

«Lite visste jeg da, hvor mye denne turen skulle forandre meg»

I oktober 2013 var jeg igjen på en kontroll, og der! På venterommet til Ringerike Sykehus, der «traff» jeg Lene i form av en artikkel i Tara.

Lene satte ord på alt det jeg selv følte, og det var en stor befrielse. Jeg begynte å følge Lene på Facebook, og dette førte meg på jentetur til Zanzibar for første gang i 2019. Jeg hadde nettopp blitt skilt, og turen var en gave til meg selv. Lite visste jeg da hvor mye denne turen skulle forandre meg.

De fantastiske møtene vi hadde med kvinner der nede, solidariteten og fellesskapet bergtok meg fullstendig.

Kvinner som ikke eide nåla i veggen, hadde likevel en verdighet og en livsglede og et pågangsmot vi andre bare kan drømme om. Det ble til nye jenteturer til Zanzibar på meg i 2022 og 2025, og jeg kjenner meg fortsatt ikke ferdig.

Da muligheten til å starte opp en nettbutikk med varer fra Zanzibility kom, ble det full klaff med Tove Arntzen, som jeg også har blitt kjent med på disse turene gjennom dette kvinnefellesskapet.

Å få muligheten til å drive en norsk nettbutikk som bidrar så mye og er så viktig for kvinnene jeg har møtt på Zanzibar, føles både riktig og ikke minst gøy.

Sammen med Tove, Lene og damene på Zanzibar, har vi nemlig også fått utviklet helt nye produkter som sølvsmykker med perlemor og edelstener fra Tanzania, kule omslagsskjørt med to forskjellige sider og en helt ny veske-design. Søstersolidaritet på sitt beste.



TOVE ARNTZEN (60)

Bosted: Fredrikstad.
Sivilstatus: Alene, jeg liker ikke ordet «singel».
Mor til Joakim, 32 år, Sindre, 25 år, Anine, 22 år, bestemor til Didrik, 1 år.
Bakgrunn: Født og oppvokst i bestemors kortevarebutikk med en rekke jobber innen salg. Ble ufør i 2014 som følge av senskader etter brystkreftbehandling i 2005. Ivrig hobby-fotograf. Kreftoverlever.

«Det har vært sterkt å se hvor mye det betyr å tjene sine egne penger»

I januar 2005 ble jeg operert for brystkreft med seks påfølgende cellegiftkurer og 25 strålinger. Jeg har ikke klart å være i full jobb etter det. Jeg fikk senskader som lymfødem og fatigue etter kreftbehandlingen. Jeg fjernet også livmor, livmorhals og eggstokker på grunn av mange og plagsomme cyster. I 2023 fjernet jeg også brystimplantatet fordi det kapslet seg inn, og det «friske» brystet fordi det stadig oppsto nye kuler. Så nå er jeg helt «flat», og lever godt med det.

I 2014 ble jeg erklært ufør mot min vilje. Jeg måtte lære meg at nå var jobben min å holde meg så frisk og oppegående som mulig, og at det å hvile faktisk var å gjøre noe.

I disse årene har jeg reist mye til varmere strøk fordi det har gjort helsen mye bedre. Så oppdaget jeg Lene på Facebook og kom i kontakt med henne der. Hun hadde vært gjennom mye av det samme som meg, og når det gjaldt varmere strøk, siklet jeg bokstavelig talt over jenteturene hennes til Zanzibar.

Så i 2021 ble jeg endelig med Zanzibility til Zanzibar for første gang. Etter det har det blitt hele tre jenteturer dit, og en tur alene nå i 2025, der jeg hadde møter med Lene og damene som produserer for butikken der.

Under Taraweekend på Geilo var jeg med og hjalp Lene og Zanzibility med å selge kaftaner, kimonoer og smykker på standen deres der, og det var der denne ideen om å starte ny nettbutikk i Norge startet.

Jeg har jo vært en ivrig kjøper av kaftaner, kjoler og smykker fra Zanzibility selv, og har møtt mange av disse kvinnene på jenteturene til Zanzibar. Der har jeg virkelig sett hvor stort behov det er for at kvinner har arbeid med egen inntekt.

Det har vært sterkt å se hvor mye det betyr å tjene sine egne penger. I Norge tar vi jo gjerne dette for gitt. Selvstendigheten og stoltheten til kvinnene jeg har møtt på Zanzibar, er enorm. Den har inspirert meg veldig.

Jeg er jo ufør og trenger mye hvile, så det er ikke snakk om en diger nettbutikk og fulltidsjobb akkurat. Vi starter med noen få, nye produkter vi har fått være med å utvikle, og satser på kun to små og eksklusive kolleksjoner i året. En til høst og vinter som nå, og en til våren og sommeren. Det må ikke alltid være så stort for å gjøre en stor forskjell. ■

FØLG DAMENE HER!

Tove og Ingrids nye nettbutikk:
zanzibility.no
Instagram: ZanzibilityNorge
Facebook: ZanzibilityNorge

15 kjappe knep

ENKEL MAKEOVER

Du trenger slett ikke å rive vegger, bryte opp gulv eller bytte kjøkkeninnredning for å få en tydelig forandring hjemme. Sjekk ut hvordan du skaper et helt nytt uttrykk med lekre farger, kule mønstre og en spennende materialmiks.

Av Pernille Ancher og Liva Hannibal

Idé Mal både vegg og hyller i samme farge. Det får det nesten til å se ut som et sammenhengende møbel.

Veggmaling, i fargen Deep Red, 2,8 l, **457 kr, Flügger.**

FORNY I EN FEI

KJØKKENET

● Ser kjøkkeninnredningen litt sliten ut? Frem med malerkosten og gi skapdørene, en hylle eller veggen over benken en par strøk. Det skaper et nytt blikkfang, uten å måtte bytte ut alt sammen.

● Detaljer er viktig! Innred kjøkkenet med en lekker miks av materialer, f.eks. krom og lyst treverk som fremhever hverandre. Tilsett gjerne en klar farge som får uttrykket til å poppe.

● Vil du gjøre det enklest mulig? Forny kjøkkenet med tekstiler i en kul farge. Hva med kjøkkenhåndklær og kluter i knallrødt, støvete grønt eller en dus gulfarge?











1 Barstol, Nerd, **4995 kr, Muuto. 2** Fliser, Tile, fra **3223 kr, File under Pop. 3** Plakat, Spotted Horse, **560 kr, The Poster Club. 4** Krakk, Wire, **2140 kr,** stolpute, **1065 kr, begge fra &Tradition. 5** Grep, Bagganäs, sett med to, **89 kr, Ikea. 6** Kopphylle, Preston, **1649 kr, Bloomingville. 7** Mugge, Koppel, **1889 kr, Georg Jensen. 8** Glass, Orbit, **67 kr, Hübsch. 9** Smørkniv, **120 kr, Sabre Paris/H&M Home. 10** Spisebord, Skansnäs, uttrekkbart, **8995 kr, Ikea. 11** Vitrineskap, **115 000 kr, Svendborg Snedkeri. 12** Benk, Forma, **5899 kr, Hübsch. 13** Kjøkkenhåndkle, Original Stripe, **200 kr, Georg Jensen Damask. 14** Fruktkurv, Centrepiece, i keramikk, **935 kr, Ferm Living. 15** Vegglampe, Kaiser Idell, **8999 kr, Fritz Hansen.**

BESTILL NÅ FOR 17 MAI

KVALITET

Alle våre materialer er fra norske leverandører som har lang erfaring med å levere stabil kvalitet over tid

BUTIKKER

Det er pr. nå butikk i Oslo, Bergen, Trondheim, Moss, Stavanger og Harstad. Her kan man komme for å se på broderi, stoff, bunaden eller sølv og tilbehør.

HJEM TIL DEG

Bor du ikke i nærheten av en av våre butikker, så reiser vi flere ganger i året til de distriktene hvor vi ikke har butikk, for måltaking. Her vil det og bli mulighet for å se bunad, broderi eller annet som du ønsker.

Bunad fra kr 23.900,- inkludert skjorte

Scan QR for bunader og priser

SCAN QR

NORSKE Bunader

PRIS OG KVALITETS GARANTI

BUNAD FOR ENHVER BEGIVENHET

Norske Bunader lager bunader fra hele Norge

Ullernchausseen 1, 0377 Oslo

Tlf: 23 29 66 70 - info@norskebunader.no - www.norskebunader.no

KRYSSORD

KROKEN DOVNE		HUNN- DYR KROPPS- DEL		PÅ SKJORTE		SISTE PUNKT FLATE- MÅL		KON- TANTER		BAKKE
				HEL- SPRØ STADION- ENE						
FØL- SOMME PLATE								UT- TALE FISK		
MESTER- SKAP RASKE			FASE MERKE- LIG			DRIKK PENGE- FORK.				PÅ BILDET SVELLE
					SKRU KLEM					
BANKER	GEBREK- KELIGE ORIEN- TALER							DESSERT STADION		
						KORTE REGN- INGEN				
KARBON- LAG DRIKK				GANG ORDNER						BAGEN EDEL- GASS
			STORBY KNOKKEL				TEMAENE			
VEGG- FYLLET SPILL- KORT									TREKK- DYR DYRE- BOLIG	
					AVKOM					
KOL- LEKTIV- TRANS- PORT	IKKE STRØM- LEDER			SVENSK FYLKE HOLDER TIL				ALENE		
								PREP. LIK		FASE LEGEME
SKRATTE LENGDE- MÅL			VIA NYNORSK PRON.			NYNORSK KRAFT MAKE				
					VAKKER ÅRER				HANN- DYR GJEN- PARTEN	
TRÅKK				PRON. KORRI- GERE			MEKKE EGLER			
			KOMEDIE TOSK					BARN- DOM STOR FUGL		
TALL										
		AV- LEGGS TALL				HYLLER IKKE INN				
ØDELEGGE LÅNE- KOSTNAD										LIGHT- EREN
					BE- HØVD					

3 utgaver av Tara, kun kr 308

+ gave: den ultimate strikk-pakken



TARA VISER DEG HVORDAN DU FÅR MER UT AV LIVET!

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

DEN ULTIMATE STRIKK-PAKKEN

Få en sterk, slank og definert kropp med strikker fra Active Fit.
Har du lyst til å trene hjemme, men mangler det riktige utstyret og øvelser som gjør treningen effektiv? I så fall er den flotte strikk-pakken et perfekt valg.

Verdi kr 450





3 utg. (veil. utsalgspris 329,85)	229,00
Strikk-pakke (verdi 450,00)	0,00
Levering	79,00
Totalprisen din	**308,00**
Tilbudets samlede verdi	779,85
Du sparer	550,85

BESTILL PÅ TARA.NO/TRENING

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

TOVES TANKER

BEGJÆR OG BEKREFTELSE

Noen menn kler speedo bedre enn andre, som badevakten Tove observerte på en badestrand på Kreta, solbrun og kun iført en smaragdgrønn variant ...

Det var en fin septemberdag, og jeg skulle gå bryggetur med to venninner. Eva og Anne, begge er av den livlige og utadvendte typen.

– Altså, den sommeren vi har bak oss, den har jo vært helt syk, utbrøt Eva.

– Tenker du på hetebølgene, spurte Anne.

Eller de pågående krigene og de uutholdelige nyhetsbildene, lurte jeg.

– Speedoen, sa Eva.

– Speedoen!!??

– Ja, har dere ligget i dvale, eller? Følger dere ikke med på hva som debatteres på nettet?

– Jo, men ikke akkurat på den fronten. For du tenker vel på den bitte lille badebuksa, begynte jeg.

– Haha! Jeg tenker på det utvidete penisfutteralet, ja. Som sør-europeiske strandløver spradet rundt med på 80- og 90-tallet, uten å ense at noen lo av dem. It's a man's world, her kommer jeg, nyt synet av meg og sakene mine, damer!

Tro det eller ei, men nå er speedoen tilbake i motebildet. Noen steder i Frankrike er den til og med påbudt.

– Gi deg, nå tuller du!

– Nei, i noen franske svømmehaller er speedo påbudt for menn. De påstår at det skyldes hygieniske grunner, men hvem går på den? Jeg har faktisk lest at noen vil innføre samme slags reglement i amerikanske svømmehaller.

Mens de to venninnene kastet seg inn i grøssende spekulasjoner om hvordan det ville vært å se Donald Trump kun iført hårspray og speedo, ble jeg kastet tilbake til minnet om en sommer på Kreta. Jeg var småbarnsmor på daglige strandturer. Alle som hatt med småbarn på stranda, vet hva det vil si. Å holde orden på bøtter, spader, armringer og solhatter. Å løpe etter en treåring som nekter å bli smurt med solkrem og selv bli smurt med snørr og tårer. Og ikke minst å passe på de små i vannet. Men jeg var heldigvis ikke alene om ansvaret. Det var også en badevakt til stede. En seriøs Baywatch med utkikkstårn og livbøye. Brun som en nøtt og glinsende av sololje. Kun iført raske briller og smaragdgrønn speedo.

Du ser ham for deg, ikke sant? Det gjorde i hvert fall jeg, på de mest upassende tidspunkter. Overfor de voksne jeg var sammen med, lo jeg overlegent av den harry typen. Men hva når jeg kom for meg selv? Kjøpte jeg meg ikke to nye badedrakter? Svømte jeg ikke liksom tilfeldig fram og tilbake så mange ganger om dagen at det måtte virke som om jeg prøvde å ta en ekstrem svømmeknapp? Suspenderte jeg ikke fornuften og glemte at jeg var en gift kvinne? Fikk jeg ikke et brått ønske om å bli bekreftet som noemer enn ektefelle og småbarnsmor? Jeg gikk ikke så langt som å fable om å bli redet og båret på land, men det er bare å innrømme at overjeg-et ble danket ut av underbevisstheten som spilte meg ut av hverdagslivet og inn i de mest heftige scener.

En dag hørte jeg seksåringen min si til treåringen:

– Mamma har blitt forelska i han nesten nakne mannen som jobber her.

– Hva betyr forelska, sa treåringen.

– Dust, svarte seksåringen.

Et minne som dukket opp da jeg nylig leste «Ruby Baby», debutromanen til April Alexandersdottir. Forfatteren er født i 2004 og skriver om Ruby på nitten. Ruby som er del av den såkalte pornogenerasjonen. Ruby som formanes av den skilte feministmoren sin om aldri å feike en orgasme, men som gjør nettopp det med kjæresten Jonas. Ruby som prøver å leve voksenlivet med samboer, men fantaserer om kollegaen på kaffebaren hvor hun jobber som barista. Ruby som ikke vil være som andre jenter, pysete, redd, dum og uerfaren. Ruby som vil være vill, gal og lysten, klar til å være med på alt som det går an å fantasere om, samtidig som hun vil være ekte. Men hvordan skal en ung kvinne bli ekte når hun til de grader ser seg med et mannlig blikk?

Forfatteren med det flotte navnet skriver med fart, sug og kraft. Som leser er det lett å kjenne seg igjen, og gjenkjennelsen blir fort urovekkende. Som når Ruby setter i gang en sexscene hun egentlig ikke vil være med på, og kjæresten Jonas til slutt utbryter med fortvilelse:

– Du er din egen jævla overgriper, skjønner du ikke det?

Når og hvordan kan behovet for bekreftelse vokse seg ut av alle proporsjoner, så selv det som skal være nærhet drives av spill? Kan det starte med en fjern far som ikke fikser en datters voldsomme kjærlighetsbehov?

Det er et spørsmål jeg hverken kan eller vil besvare, men det er vel verdt å la seg berøre eller utfordre av beretningen om unge, livssultne Ruby. ■

TOVE NILSEN (72)

er en av Norges mest kjente forfattere. Hun har mottatt en rekke priser for sitt forfatterskap. – Men jeg elsker også den korte spaltistformen, og gleder meg over å dele tankene mine med Tara-leserne, sier Tove.



Foto: Svein Finneide





DET NORSKE TEATRET | OBOS | netnordic

Ta med barna på teater! Les meir og kjøp billettar på detnorsketeatret.no

NESTE NUMMER

KOMMER 24. OKTOBER

Vi sees!

TARA-SERIE!



Kriminell braksuksess

Hun er fransk, han er norsk. Johana Gustawsson og Thomas Enger møttes i England. Da verden var knuget av korona, bestemte de seg for å samarbeide om en krimroman. Allerede før den gikk i trykken var «Sår» solgt til 40 land. De to forfatterne møter du i neste nummer av Tara.



MOTE:

Herlig høst

Vi har plukket ut antrekkene du helt fint kan hylle både høst og vinter med. La deg inspirere av sesongens trender.

REISE:

Opplev Tokyo

Se mot øst hvis du også vil bli overrasket, inspirert og få et innblikk i en helt annen kultur. Templer og roboter, geishaer og manga-figurer og mat for alle smaker er en del av gatebildet i Tokyo.



Stor bok-spesial



VINNER AV:

Novellekonkurransen

Sammen med forlaget Gyldendal inviterte Tara til en novellekonkurranse i våres. I neste utgave kan du lese både novellen og møte vinneren.



MAT:

Alt om mais

Med sine gylne, gule kjerner og saftige smak har mais lenge vært en favoritt på kjøkkenet over hele verden. Her får du oppskrifter på både street-food og snacks med inspirasjon fra Mexico.

tara

SJEFREDAKTØR:
Torunn Pettersen torunn.pettersen@tara.no

ART DIRECTOR:
Siri Hass Gjermundsen siri.hass@tara.no

KORREKTUR:
Nina Haugdahl nina.haugdahl@gmail.com

REDAKSJON:
Postadresse: Tara Media Torunn Pettersen AS,
Postboks 1023, 1510 Moss, www.tara.no
E-post til redaksjonen: redaksjon@tara.no.
Redaksjonen påtar seg intet ansvar for manuskripter, bilder og tegninger som sendes inn uoppfordret. Redaksjonen påtar seg intet ansvar for eventuelle feil i bladet. Bladet må bare siteres med tydelige kildeangivelser.
Artikler og bilder i Tara må ikke brukes i ervervsøyemed.

Trykk:
Printall AS Estland
ISSN: 1504-4637

KUNDESERVICE
www.kundeservice.com
Telefon: 23 06 87 00 Personlig service: Mandag–fredag kl. 8.00–18.00
Nytt abonnement bestilles fra Bonniers Kundeservice.
Abonnementsprisen er 109,95 per utgave. Alle henvendelser vedrørende abonnement, adresseforandring, innbetalinger, verving, vervepremier, klubbtilbud, tidligere utkomne blader m.m. bes rettet til abonnementsavdelingen hos Kundeservice. Se abonnementsbetingelsene på www.kundeservice.com. Husk å oppgi abonnementsnummer ved alle henvendelser.
Du finner nummeret på girokortet.

Behandling av personopplysninger
Personopplysninger som angis ved oppretting av abonnement, behandles i henhold til retningslinjene for personvern, som du kan lese på www.bonnierpublications.com/personvernpolitikk

MARKEDSAVDELING
Produktsjef: Cecilie Berg-Sonne cecilie.berg-sonne@bonnier.dk

ANNONSESALG
Salgsfabrikken , www.salgsfabrikken.no
Mona Jørgensrud, salgsdirektør
mona@salgsfabrikken.no

UTGIVER
Tara utgis av Bonnier Publications International AS
Postboks 543, 1411 Kolbotn

SVANEMERKET
Trykksak
4041 0820

BONNIER
Publications International

RIKS TEATRET

Laila Goody
Ågot Sendstad
Ragnhild Tysse
Kristoffer Kompen

Kritikerrost
om vennskap!

AFTENPOSTEN DAGSAVISEN

26.9. **Oslo / Nydalen**
1.10. **Sandnes**
2.10. **Haugesund**
4.10. **Bømlo**
5.10. **Os**
9.10. **Sogndal**
10.10. **Nordfjordeid**
11.10. **Ålesund**
13.10. **Molde**
14.10. **Orkanger**
15.10. **Melhus**
16.10. **Steinkjer**
19.10. **Jessheim**
20.10. **Askim**
21.10. **Fredrikstad**
23.10. **Notodden**
24.10. **Vikersund**
25.10. **Ål**
26.10. **Drammen**
28.10. **Horten**
29.10. **Larvik**
30.10. **Skien**

VÅRT STED

Av Arne Lygre

Regissør Sigrid Strøm Reibo. Scenograf og kostymedesigner Katrin Nottrodt.
Lysdesigner Øyvind Wangensteen. Komponist og musikalsk ansvarlig Simon Revholt.
Maskør Eva Sharp. Dramaturg Mari Vatne Kjeldstadli. Videodesigner Torbjørn Ljunggren.
Produsent Bastian Stabell. Produsert av Nationaltheatret, produsert for turné av Riksteatret.

Les mer og kjøp billett
på riksteatret.no

NATIONAL THEATRET