2526 Nr. 06 – mai/juni 2025 Pris 109,95

NORGES STØRSTE[illegible]R KVINNER 40+

tara

– få mer ut av livet

STOR HORMON-HELSE-SPESIAL

Lege Berit Nordstrand (59) gir deg sine
BESTE TIPS OM overgangsalder



Sommerens beste viner:
15 FAVORITTER

PÅ LAG MED MAGEN:
NY LIVSSTIL, NYE HELSE-GEVINSTER TIPS & OPPSKRIFTER

Klar for strandliv:
Sommerens badetøy

NOVELLE-KONKUR-RANSE
VINN 20 000 KR

SOMMERMENY I DET GRØNNE

Interiør:
ÅRETS UTEMØBLER

EKTEPARET DE LA MOTTE SKRIVER SAMMEN:
– VI ELSKER FEELGOOD-KRIM

REISE: FRA GÅRD TIL GÅRD – DET NYE *vinlandet* DANMARK

BC 786 006 KR 109,95
MOTE
7 023063 307865 51006

heart of lule

Easy Shorts
699 kr

Relax shorts
649 kr

Classic 7/8 pant
899 kr

Glow Cardigan
899 kr

Føl deg sporty og fantastisk!

⭐⭐⭐⭐⭐

Våre plagg er stretchy, behagelige og laget av nøye utvalgte materialer. Flatterende passform for alle kvinnekropper! Ønsker du hjelp, kontakt oss på email: kontakt@lule.no

www.lule.no

Power Shorts
649 kr

Glow Cardigan
899 kr

Easy Capri
799 kr

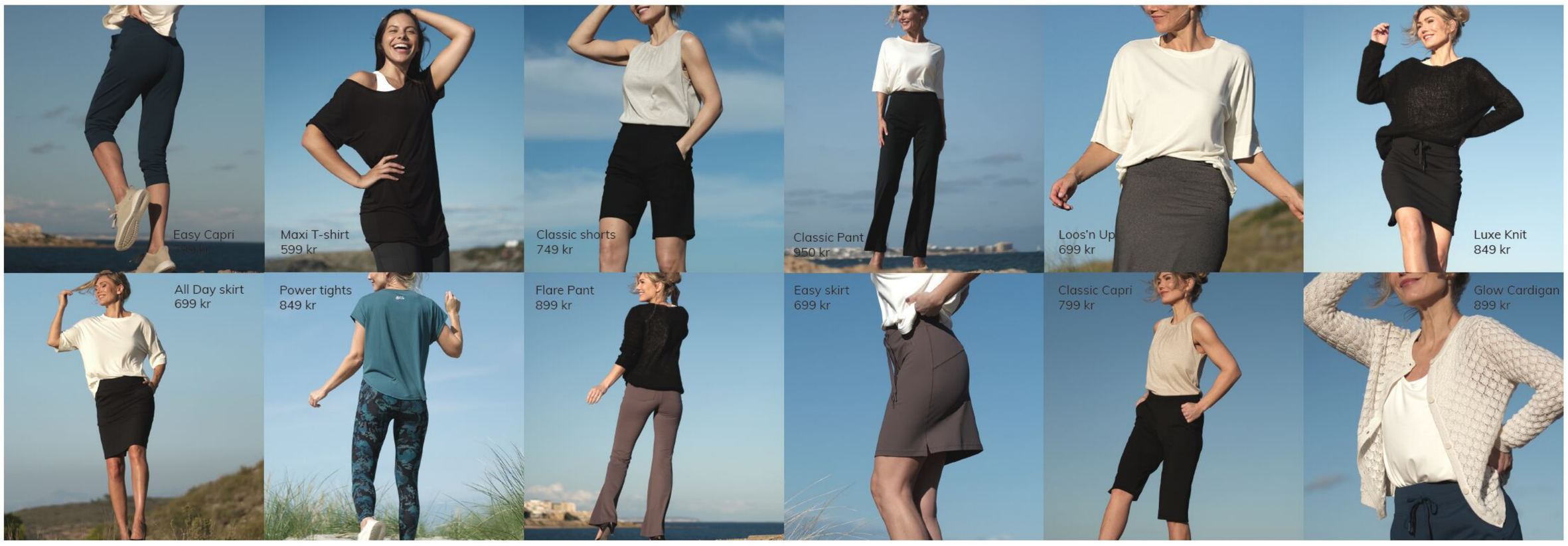
Classic Capri
799 kr

Elite Cargo
999 kr

Power Shorts
649 kr

Glow Cardigan
899 kr

All Day skirt
649 kr



Lekre klær til trening og fritid

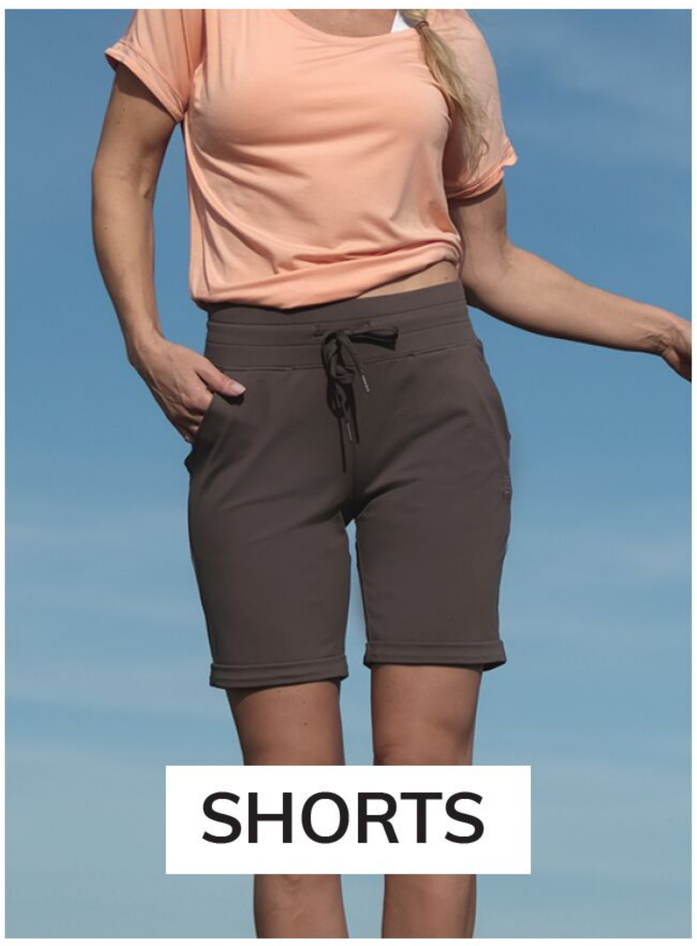
Heart of Lule designer fritids- og treningsklær med fokus på flatterende og praktiske snitt og materialer! Nå over 30.000 fornøyde kunder! Levering på 1–3 dager. Norsk design.

Besøk vår nettbutikk her: www.lule.no

-25%
på ditt første kjøp!
Bruk kode: **T25**
Gjelder ikke tilbudsvarer







SOMMERTID
Finn gode plagg
som varer lenge!

★★★★★

4.800 fantastiske
kundeomtaler!

★★★★★

Innfrir ALLTID! Jeg har kjøpt flere plagg hos Lule nå. Passform og kvalitet er i særklasse. Kan trygt anbefales på det sterkeste.

~ R. Nyheimen

heart of lule

Hold kameraet over QR-koden,
så kommer du direkte til butikken

www.lule.no

Nyt ferien på den danske måten

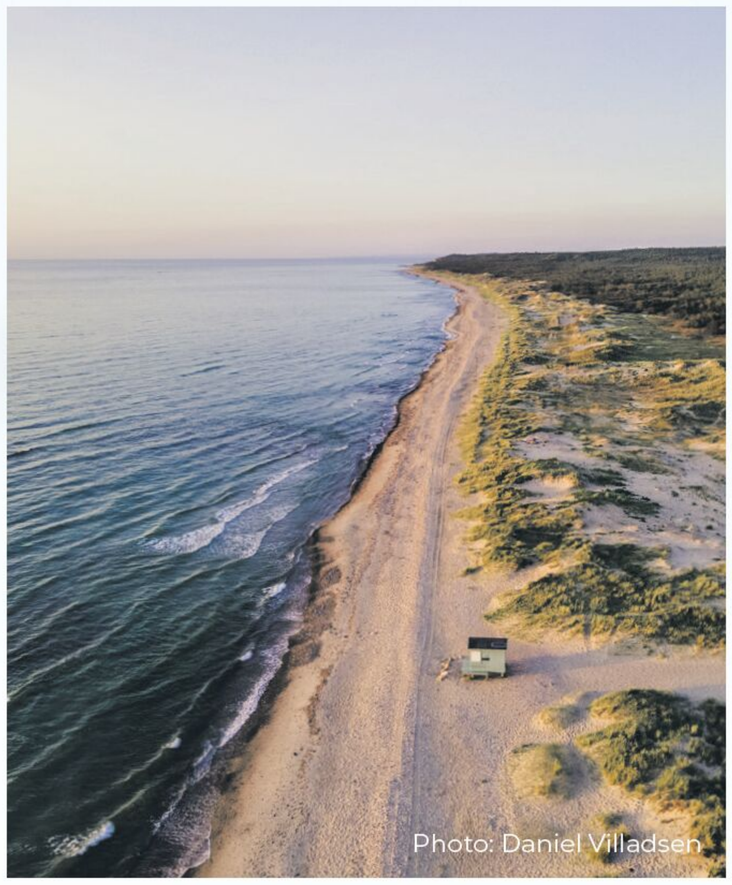
Stemning, latter og gode samtaler – det står dere for. Drømmestrender, sjarmerende byliv, hyggelig feriehus og herlig mat? Det er venninnetur på den danske måten.



Feriehus = Frihet

Velg blant Danmarks ca. 45000 feriehus og finn det som passer perfekt til ønskene og budsjettet deres.

Photo: Niclas Jessen


Photo: Daniel Villadsen

Drømme-strender

Kilometervis med sandstrender er vel drømmen? Her er dere aldri langt unna havbris, en lat dag på stranden, spaserturer, hygge eller et kveldsbad.

Dansk sjarm

Opplev den danske sjarmen blant brosteinsgater, stokkroser, hyggelige kaféer, unike butikker og vennlige dansker.


Photo: Ditte Isager


Photo: Mette Johnsen



Photo: Kim Wyon

Storbyen

Lille, fine Danmark er lett å reise rundt i, derfor kan dere nyte både strandferie og storbyferie! Tar dere turen innom København, Aalborg, Odense eller Aarhus?

VisitDenmark

MENINGSBÆRERE



OBSERVATØR: Les på side 112 om hva Tove observerer når hun tar T-banen i Oslo.

Sorry damer, men ikke sjelden får jeg lyst til å melde meg ut av min egen generasjon, skriver vår spaltist gjennom en årrekke, forfatteren Tove Nilsen, i denne utgaven. Hennes yndlingshobby er å ta T-banen i Oslo og late som hun ikke observerer folk. Les om hennes møte med damene fru Sur og fru Gretten, som ikke la skjul på hva de mente om ungdommen i samme vogn.

Til ettertanke, tenkte jeg etter å ha lest Toves spalte. Og mye mulig handler både sukk og stønn og oppgitte fjes om usikkerhet overfor en yngre generasjon som opptrer helt annerledes enn dem selv. Så takk til Tove som deler sine opplevelser i spalten sin, det er det flere enn meg som setter pris på.

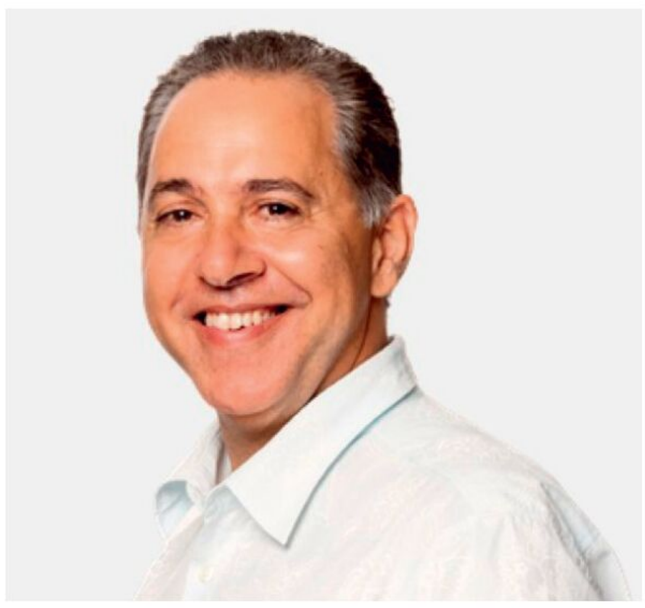
En annen som deler, og snakker rett frem, er standuper Dora Thorhallsdottir. Hun er både showaktuell og, ikke minst, Tara-weekend-aktuell. Dora kommer til Vestlia resort den siste helgen i august, og oppfordrer veldig mange andre til å gjøre det samme. – Jeg elsker Tara-weekend, sier Dora som har vært med tidligere. – Jeg gleder meg til å åpne latterdøren og også si noe til ettertanke.

Vi gleder oss – og velkommen skal du være. Les mer på **taraweekend.no**

Torunn Pettersen,
sjefredaktør i Tara



FRITTALENDE OG MORSOM: – Jeg elsker Tara-weekend. Jeg elsker kvinnefellesskapet en hel helg til ende, sier Dora Thorhallsdottir som åpner latterdøren på Tara-weekend.



HANE I KURVEN: Det er ikke mange menn på Tara-weekend. I år kommer Fedon Lindberg, som i 40 år har vært meningsbærer om kosthold i Norge.

TRENINGSSETT TIL ALLE DELTAGERNE PÅ TARA-WEEKEND

I år markerer vi Taras 20-årsjubileum. Det gjør vi med herlige overraskelser på Tara-weekend. Men en ting kan vi røpe: Det blir velfylte goodiebags. Alle deltagerne får også hvert sitt treningssett med ball. Du får:

- En treningsball + pumpe: Effektiv til styrketrening av mage, rygg, armer og ben. Bruk den også til å trene balanse, pilates eller som kontorstol. Pumpen gjør det lett å pumpe opp ballen.
- En yogamatte: Uunnværlig når du gjør øvelser for rygg og mage på stuegulvet.
- En treningsstrikk: Elastisk av stoff, som ikke ruller eller gnisser. Strikken er særlig god til oppstramming av lår og rumpe. **Verdi: 760 kr**





6 tara

Borte bra, hjemme verst.

Hein

En film av Julie Skaufel

PÅ KINO 13. JUNI

INNHOLD

PROFILER & REPORTASJER

6 **Redaktøren** har ordet
10 Ekteparet Anette og Anders de la Motte skriver **krim** sammen
34 Parterapeut **Bjørk Matheasdatter**: 13 tips til et bedre sexliv
112 Spaltist **Tove Nilsen**: Til ungdommen
113 Utlysning: Stor **novellekonkurranse**

MOTE & SKJØNNHET

16 Standliv: Sommerens **badetøy-guide**
26 Hudpleie: **Sommerglød** fra morgen til kveld

FÅ MER UT AV LIVET

38 Nyheter om **voksen helse**
44 Gi deg selv et **endorfin-kick**
46 **Flamenco** som treningsform
54 **Overgangsalder-spesial:** Ta vare på **slimhinnene**
58 Hva skjer med **synet** i overgangsalderen?
64 Overgangsalder og **depresjon**
68 **Slik lever du** med overgangsalderen
72 **På lag med magen** – tips og oppskrifter

MAT & VIN

80 **Meny** i det grønne
86 **Gunnhilds vintips:** Sommerens favoritter i glasset

INTERIØR, REISE & KRYSSORD

90 Opplev vinlandet **Danmark**
96 **Lenes reise:** Herskapelig oppussing
100 Interiør: Magisk **uteliv**
110 **Kryssord**



COVERFOTO:
Foto: Wenche Hoel-Knai
Hår, styling og makeup:
Jan Gunnar Svenson



S. 16
Klar for strandliv



S. 90
Danmark – det nye vinlandet



S. 80
Meny i det grønne



S. 58
Hva skjer med synet i overgangsalderen?



Bruk kode
TARA25
Få 250,-
i rabatt

Så klart vi kan ta husvasken for deg!

Synes du det er kjedelig å vaske selv? Lar du oss ta huskvasken for deg – får du tid til å gjøre andre ting.

Sjekk pris og bestill i dag!

Les mer om alle våre tjenester på citymaid.no

CityMaid
– GIR DEG TID

FORFATTERMØTET

I DETTE NUMMERET:

ANDERS OG ANETTE DE LA MOTTE

Er aktuell med **«Mysteriet på Capri»** (Kagge).

– FEELGOOD-KRIM GIR EN FØLELSE AV TRYGGHET

– Capri var det første stedet Anette og Anders de la Motte reiste til som unge kjærester. At de har valgt den vakre øya som åsted for et mystisk mord, er ikke tilfeldig.
– Vi ønsket å skrive koselig krim som får leserne til å ønske seg med på reisen, fastslår ekteparet. I Sverige var det mer enn 50 000 som ble med i minibussen.

Av Tone Solberg Foto: Jeffery Richt

ANETTE DE LA MOTTE (54) OG ANDERS DE LA MOTTE (53)

Bor: Villa i Lomma i Skåne.
Familie: To sønner på 23 og 20 år.
Yrke: Forfattere. Han er utdannet politimann, hun er språklærer som har studert i Paris, Firenze, Lund og Stockholm.
Sosiale medier: Facebook og Instagram.

«Mysteriet på Capri», som er den første boken i serien «Mord under solen», ble presentert for et begeistret publikum på Taras feelgood-kveld i vår. Før de gikk på scenen foran en fullsatt sal, møtte Taras journalist et muntert par som ikke har latt seg blasere av suksessen. I hjemlandet toppet den bestselgerlisten ganske umiddelbart etter utgivelsen i fjor. Den ble også nominert til årets feelgood-roman i 2024.

For Anders de la Motte er ikke høye salgstall et ukjent fenomen. Etter at den tidligere politimannen debuterte i 2010 har han jevnlig klatret oppover rangstigen som en av Sveriges ledende krimforfattere. Godt salg er også ektefelle Anette vant til, men da som lærebokforfatter. Som lærer i ungdomsskolen underviste hun i fransk, svensk og engelsk. Italiensk snakket hun med faren sin fra barnsben av. Han kom til Sverige som musiker i et band på 1960-tallet, og bor der fortsatt. Spansk har hun lært seg på egenhånd.

– Anettes lærebok i spansk er den som benyttes mest i ungdomsskolen i Sverige, skryter ektemannen. Hun ler tilbake: – Jeg har kunnet leve av bøkene mine lenger enn Anders, men jeg sluttet ikke i lærerjobben før for to år siden. Jeg elsker ungdommer, og jeg elsket å være lærer.

For to år siden fant ekteparet likevel ut at det var på tide å gjøre noe sammen. Det vik-



SPENNING PÅ CAPRI: Agatha Christie er et av ekteparets forbilder. – Hun er selve dronningen av sjangeren puslespillkrim. I denne formen for krim er det tydelig definert hva som finnes, og hva som ikke bør være der, forteller ekteparet som synes øya Capri er den perfekte rammen for en slik krimgåte.

tigste fellesprosjektet – de to sønnene – var blitt voksne, og de fikk mer tid til å dyrke felles interesser. Reiser og gode leseopplevelser er to av dem. De hadde utvekslet meninger om litteratur helt siden deres første date for snart 30 år siden. Selv om begge leser et bredt spekter av bøker, har begge en forkjærlighet for krim. Agatha Christie og hennes puslespillkrim har alltid fenget.

Anders forteller om leseglede helt fra guttedagene:

– Moren min er bibliotekar. Hun hadde nøkkel til biblioteket i den lille byen hvor jeg vokste opp, og jeg ble sluppet inn når jeg ville. Jeg ble fort ferdig med de barne- og ungdomsbøkene som fantes i hyllene på 1970-tallet. Mamma foreslo at jeg skulle gå videre med Agatha Christie. Hennes krim er ikke så mørk, og kan fint leses av en tiåring. Å vokse opp på et kommunalt bibliotek var i det hele tatt en stor fordel da jeg møtte den litteraturskolerte Anette. Hun hadde kanskje ikke så store forventninger til en politimann, men jeg hadde lest både Dante og Kafka.

I «Mysteriet på Capri» er det utvilsomt Agatha Christie, og ikke Franz Kafka, som er plottets forbilde?

Anders: – Agatha Christie er selve dronningen av sjangeren puslespillkrim. Det er også en type dramaturgi som gjør det lett for to forfattere å samarbeide. I denne formen for krim er det tydelig definert hva som skal finnes, og hva som ikke bør være der. Det som skjer, skal for eksempel ikke være for makabert. Bokens handling finner gjerne sted i eksotiske omgivelser, og det er aldri mer enn en liten gruppe mistenkte. Hos Agatha Christie kommer de gjerne fra overklassen, som på hennes tid var de eneste som hadde råd til å reise. For oss

var det naturlig å velge Italia fordi Anette har masse slekt der, og vi reiser dit jevnlig. Som øy er Capri den perfekte rammen for en slik krimgåte. Og vårt lille reisefølge består av svensk middelklasse pluss et pensjonert dansk ektepar.

Hva er den faglige hemmeligheten bak en slik historie?

Anette: – Selve planleggingen er nesten mest viktig. Først bestemmer vi plassen og hvem som skal være med i gruppen. Så drodler vi frem hva som skal hende på de ulike dagene. At vi har valgt å la «Mysteriet på Capri» starte med mordet, gir oss bedre muligheter til å utvikle karakterene og bli bedre kjent med dem.

Anders: – Puslespillkrim starter alltid bakfra. Aller først bestemmer man hvem som har utført mordet, og hvorfor. Deretter planlegges handlingen. Årsaken er at det må legges ut små ledetråder. Disse må henge sammen slik at leserne med jevne mellomrom skal tenke «jaha, nå vet jeg hvem som har gjort det». For å skape spenning og logisk sammenheng må hver ledetråd planlegges godt.

Hvordan samarbeider dere?

Anette: – Når sujettet er klart, skriver jeg et første utkast. Så kommer Anders inn og sier noe sånt som: «Dette er bra, men det er altfor mye mat. Du må stryke minst åtte sider og noen må rekke å dø.» Jeg tar hånd om all research om Italia, mens Anders ser hvor spenningen mangler. Han har jo et godt blikk for det.

Anders: – Anettes viktige oppgave er også å sørge for at alt er autentisk når det kommer til mat, vin og andre skikker. Disse forandrer seg fra region til region i Italia. Detaljene må være korrekte. For eksempel spiser man ikke spagetti bolognese i Napoli. Det er en rett som stammer nordfra. Anettes familie holder til utenfor Napoli. En kusine driver et kjent trattoria som fjerde generasjon. Hun er en god kilde.

Det som skiller «Mysteriet på Capri» fra vanlig krim er at det også fungerer som en guidebok til Capri, både kulturelt og kulinarisk. Det har vært helt bevisst?

Anette: – Vi har vært opptatt av å formidle minst fem fekta som du ikke visste fra før om Italia generelt, og denne regionen spesielt.

Anders: – Vi ønsker at leseren skal føle seg som den tiende passasjeren i bussen. Kan man ikke reise til Italia, så kan man lese boken. Leseren skal føle seg like velkommen og inkludert som når man er på en slik gruppereise i virkeligheten. Derfor er vi heller ikke for snobbete i det som serveres av mat og vin. Slik det gjerne også er når man er på organisert tur med en bra guide.

«Vi ønsker at leseren skal føle seg som den tiende passasjeren i bussen»

Den svenske historielæreren Hugo og guiden, italienske Lara, viser seg å være dyktige amatørdetektiver. Hva har dere selv til felles med hovedpersonene?

Anette: – Ganske mye, men vi har også moret oss med å gi dem egenskaper som vi selv ikke har, men gjerne skulle hatt. Lara har meget bra stedsans, og finner frem overalt. Jeg har null, og tilhører den ene prosenten av befolkningen som mangler det å ha et kart i hodet. Jeg finner knapt hjem, og må kjøre samme vei hundre ganger før jeg tar den på autopilot.

Anders: – Hugo er ekstremt hendig, mens jeg er uvanlig klossete. Skal jeg henge opp et bilde på veggen finner jeg frem førstehjelpskrinet før jeg henter verktøykassen. Før eller senere trenger jeg den uansett. Hugo har alltid et multiverktøy med på reise. Det finnes alltid en skrue som må dras til et sted.

Uten å røpe for mye er det vel lov å skrive at mysteriet får en overraskende slutt?

Anders: – Noe av hensikten med puslespillkrim er å lure leserne. Man er jo allmektig som forfatter. Men – når slutten kommer, skal leseren ha blitt lurt, men ikke oppleve seg lurt. Løsningen skal kjennes logisk, og leseren skal tenke «jeg var så nær». Sier hun derimot at hun visste svaret på gåten allerede

halvveis, legger hun boken fra seg.
Overenskommelsen mellom lesere og forfattere er at det skal finnes ledetråder. Blir det for vanskelig, finnes det ikke sjanser til å gjette riktig. Det var dette Agathe Christie var en mester på.
Teknisk sett er det mye vanskeligere enn man tror. Leserne liker verken at det blir for komplisert eller for enkelt. Vi har jobbet veldig mye med denne balansegangen. Kardinalsynden er å hente frem en synder som har stått bak gardinet, og overhodet ikke hatt mulighet til å bli mistenkt. Da blir leseren forbannet. Leseren må ha sjansen til å mistenke personen, selv om hun – forhåpentlig – mistenker feil person.

«Det fine med denne type krim er at det ikke finnes noen krav til realisme»

Det virker som feelgood-krim, det vil si «snillere» krim, nå er blitt trendy. Hva kan årsaken være?
Anette: – Feelgood-krim er kanskje akkurat passe spennende når man ikke vil ha avhogde hoder i fryseren, tortur eller barn som mishandles?
Anders: – Det fine med denne type krim er at det ikke finnes noen krav til realisme. Det er ren fiksjon. Slikt skjer ikke i virkeligheten, og ingen tror det heller. Historien blir ikke for ubehagelig, og man vet at man får alle svarene når boken er slutt. Man sitter ikke tilbake med en følelse av uro. Det er trygt format som vi kanskje trenger mer av når verden er urolig rundt oss.

Anders de la Motte er mest kjent for sin mørke og ganske ubyggelige krim, men har også skrevet feelgood en gang tidligere. Hva er det som fascinerer ved sjangeren?
Anders: – Er bok som «Mysteriet på Capri» er litt ferie for meg også, når jeg får reise rundt på en øy jeg setter stor pris på. Jeg pleier å si at jeg skriver både feelgood og feelbad. Jeg elsker krimsjangeren og skriver den i alle varianter. Ser du omslaget på denne, så vet du at den er feelgood. For meg som forfatter er det morsomt å veksle blant verktøy og språk. Min vanlige krim består av korthugne setninger og et nøkternt språk. Feelgood tillater litt gammeldagse uttrykk. Man kan bevege seg mot klisjeene og gjøre det med kjærlighet.

Og Hugo og Lara fortsetter som privatdetektiver?
– De beveger seg ikke lenger enn til Amalfi i neste bok. Den er allerede kommet ut i Sverige. Planen er at noen blir myrdet under solen i en rekke italienske regioner. Det er bare å glede seg, både for oss og leserne. Vi kan reise for å drive research. I neste omgang får leserne bli med på turen.

OM BOKEN:

«Mysteriet på Capri»
To år etter at han ble enkemann reiser historielæreren Hugo Lind på en mat- og kulturreise til Capri sammen med en gruppe andre skandinaver. Turen er arrangert av Belmonte Travels, ledet av den geskjeftige Lara som har studert svensk i Uppsala. Stemningen er høy, og gruppen nyter alt ferieøya har å tilby. Men idyllen blir brutt når et lik blir funnet i vannet nedenfor den beryktede Salto Tiberio-klippen. Hvem er den døde, og hvorfor har personen en Belmonte Travels-brosjyre i lommen? Har en slange sneket seg inn i paradiset, og er det noen blant de reisende som ikke bare er der for å nyte livets goder?
Kagge, 299 kr.

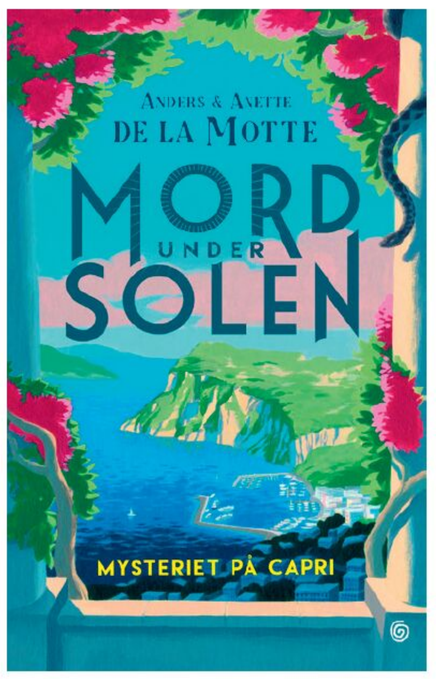


Foto: Cato Ingebrigtsen

NØTTERØY KULTURHUS

FÆRDER KOMMUNE

SØNDAG 29. JUNI KL. 04.00

SOLOPPGANGSKONSERT

Odd Nordstoga

PÅ VERDENS ENDE

PS. DET GÅR BUSS FRA TØNSBERG OG BORGHEIM. BEGRENSET ANTALL PLASSER.

BILLETTER: WWW.NØTTERØY.KULTURHUS.NO

Bikini fra **Seafolly,** str. 34-44, **2199 kr.**
Transparent skjortekjole fra **Bitte Kai Rand,** str. xs-xxl, **2450 kr.**
Øreringer fra **Caroline Svedbom, 3999 kr.**
Armbånd fra **Caroline Svedbom, 5999 kr.**
Stråhatt fra **Lindex, 249 kr.**
Sandaler fra **Busnel,** str. 36-41, **647 kr.**
Veske fra **Busnel, 5445 kr.**



SOL, STRAND & VANN

Sommerferien er rett rundt hjørnet, og badetøyet fra i fjor er gjerne modent for utskiftning. Hopp i havet i delikat blå-hvitt, flammende farger, Chanel-inspirert eleganse eller blomstrete draperinger.

Styling, hår og makeup: Jan Gunnar Svenson Foto: Wenche Hoel Knai
Modell: Maiken/Heartbreak

Badedrakt fra **Vacance Italiane,** str. 38-44, **1639 kr.**
Silkeskjorte fra **Charlotte Sparre,** str. xs-xxl, **1599 kr.**
Øreringer fra **Caroline Svedbom, 949 kr.**
Ring fra **Caroline Svedbom, 849 kr.**
Veske fra **Banana Moon, 699 kr.**
Sandaler fra **Gabor,** str. 36-41, **999 kr.**

TIPS!

Ha alltid en lett skjorte i strandvesken – et must når solen brenner mot skuldrene.

Glødende soloppgang

Fra heftig rosa til gyllent gull: Hva er vel bedre inspirasjon enn en vakker soloppgang når du skal kle deg for en dag på stranden?

Bikinitopp fra **Chantelle,** str. 70D-95E, **1150 kr.**

Bikinibukse fra **Chantelle,** str. 36-46, **600 kr.**

Badedrakt fra **Roidal,** str. 36-46, **2929 kr.**

Bikini fra **Livia,** str. 36-46, **1949 kr.**

Badedrakt fra **Aubade,** str. s-xl, **1900 kr.**

Badedrakt fra **Naturana,** str. 36A-44C, **859 kr.**

Bikini fra **Seafolly,** str. 34-42, **2199 kr.**

Bikini fra **Banana Moon,** str. xs-xxl, **1198 kr.**

Bikini fra **Naturana,** str. 36B-46D, **979 kr.**

Badedrakt fra **Chantelle,** str. s-xl, **1099 kr.**

TIPS!

Bikinier med knyting er enkle å regulere slik at de sitter perfekt.

À la Chanel

Klassisk, svart-hvit Chanel er enkelt og sofistikert. Lekre linjer, grafiske mønstre, chunky kjeder og detaljer i gull – voila!



Bikinitopp, str. 70B-85D, **1799 kr.**
Bikinibukse, str. 36-44, **999 kr.**
Fra **Lise Charmel.**



Bikini fra **Antigel,** str. s-xl, **1478 kr.**





Badedrakt fra **Aubade,** str. 34-44, **2209 kr.**





Bikini fra **Seafolly,** str. 34-42, **2199 kr.**



Badedrakt fra **Scampi**, str. 36-44, **1869 kr.**

Bikinitopp fra **Triumph,** str. 36B-44F, **600 kr.**



Bikinibukse fra **Triumph,** str. 36-48, **475 kr.**



Badedrakt fra **Livia,** str. 36-46 , **2100 kr.**



Badedrakt fra **Empreinte,** str. 36C-46G, **1899 kr.**

TIPS!
Fremhev midjen med en badedrakt med belte i livet.



Bikinitopp, str. 80B-95I, **1189 kr.**
Bikinibukse, str. 38-52, **599 kr.**
Fra **Primadonna.**

Badedrakt fra **Beachlife,** str. 36-44, **1110 kr.**
Solbriller fra **Lindex, 129 kr.**
Øreringer fra **Caroline Svedbom, 499 kr.**
Ring fra **Caroline Svedbom, 849 kr.**
Caps fra **Lindex, 199 kr.**
Veske fra **Lindex, 399 kr.**

TIPS!

Bytt ut den store solhatten med en caps når du skal flate ut med en god bok på solsengen.

Badedrakt fra **Cyell,** str. 36B-46D, **1799 kr.**
Solbriller fra **Frank & Lucie, 599 kr.**
Øreringer fra **Lindex, 149 kr.**
Veske fra **Seafolly, 1000 kr.**



Hot & heftig

Se og bli sett! Sterke farger og livlige mønstre er flott når huden har fått litt farge av solen.



Bikini fra **Nuria Ferrer,** str. 36C-42D, **1779 kr.**



Bikini fra **Cyell,** str. 36B-44E, **1099 kr.**



Badedrakt fra **Lise Charmel,** str. 80A-85E, **1699 kr.**

TIPS!
Fine draperinger er flatterende uansett kroppsfasong.



Bikinitopp, str. 75C-90G, **1249 kr.** Bikinibukse, str. 38-48, **729 kr.** Fra **Primadonna.**



Badedrakt med draperinger i fronten fra **Primadonna,** str. 75C-100I, **2099 kr.**



Badedrakt med draperinger ved brystet fra **Vacanze Italiane,** str. 38-48, **1639 kr.**



Bikinitopp, str. 70A-85E, **1199 kr.** Bikinibukse, str. 36-44, **549 kr.** Fra **Marie Jo.**



Badedrakt med draperinger og knyting i siden fra **Cyell,** str. 36B-46D, **1449 kr.**

Badedrakt fra **Seafolly**, str. 34-44, **2495 kr.**
Armbånd fra **Lindex, 99 kr.**
Drikkeflaske fra **S'well, 299 kr.**
Badesandaler fra **Freedom Moses,** str. 36-41, **599 kr.**

TIPS!

Ikke glem at lekre badedrakter også fungerer supert som topp til jeans eller skjørt.

Himmel & hav

Blått og hvitt er like lekkert som det er klassisk, enten du går for det enkle, maritime, eller porselensaktig blomstermønster.



Bikinitopp, str. xs-xl, **199 kr.** Bikinibukse**,** str. xs-xl, **179 kr.** Fra **Lindex.**



Bikinitopp, str. xs-xxl, **399 kr.** Bikinibukse, xs-xxl , **279 kr.** Fra **Ellos.**



Badedrakt fra **Nuria Ferrer,** str. 36-46 c, **1589 kr.**



Badedrakt fra **By Malina,** str. xs-xl, **1900 kr.**







Badedrakt fra **Hale Bob,** str. xs-xl, **2499 kr.**





Bikinitopp, str. 75D-95F, **899 kr.** Bikinibukse, str. 36-48, **569 kr.** Fra **Femilet.**



Bikinitopp, str. xs-xxl, **270 kr.** Bikinibukse, str. xs-xl, **160 kr.** Fra **Dorina/Zalando,**

TIPS!

Også sommerhuden har godt av jevnlig peeling for å holde seg frisk og klar. Velg gjerne en mild PHA-syre eller enzymer som gir en skånsom peeling, uten at huden blir rød i etterkant

SOMMERGLØD
fra morgen til kveld

Solbeskyttelse er alfa og omega, men huden din trenger mer enn bare høy solfaktor i de deilige sommermånedene. Her får du tipsene som beskytter mot solen – og holder makeupen på plass.

Av Therése Hallberg Foto: Getty Images

1. SOMMERLIG HUDPLEIERUTINE

Sommerhuden har behov for ekstra fuktighet, beskyttelse mot skadelige UV-stråler, og pigmenthemmende ingredienser som kan lysne solflekker og bidra til å hindre at nye oppstår. Når huden blir varm og blank, er det lurt å velge lettere hudpleieprodukter, gjerne gelbaserte eller med tynnere konsistens enn det du vanligvis bruker. På varme dager vil de ikke føles like tunge eller klissete på huden som vanlige ansiktskremer kan gjøre.

Hvilke ingredienser bør jeg velge, og hvilke skal jeg unngå?

BRUK GJERNE:
Se etter fuktighetsgivende hyaluronsyre, pigmenthemmende niacinamid og C-vitamin. Siden huden kan bli rød og stresset etter at du har vært i solen, er beroligende aloe vera og lindrende centella asiatica også et godt tips.

UNNGÅ:
Retinol og sterke, eksfolierende syrer som AHA-syrer kan gjøre huden mer sensitiv og sårbar for solen. Dropp slike produkter i sommermånedene, eller bruk dem i alle fall sjelden, og helst bare om natten. Bruker du dem på dagtid, er det ekstra viktig med høy solfaktor. Vær også oppmerksom på at noen solkremer kan gi urenheter i huden. Bruk produkter som er laget spesielt for det utsatte området for å få bukt med eventuelle utbrudd.



L'Oréals dagkrem beskytter mot pigmentflekker med både høy solfaktor og niacinamid. Bright Reveal Dark Spot Hydrating Cream, 50 ml, **290 kr.**



Hyaluronsyre holder på fukten, mens niacinamid motarbeider både gammel og ny hyperpigmentering. **La Roche-Posay,** MelaB3 Serum, 30 ml, **599 kr.**



Det er fullt mulig å lindre solvarm hud med aloe vera uten at det koster en formue. Hello, Good Stuff! 48H Intense Hydro Gel fra **Essence,** 30 ml, **60 kr.**



Ole Henriksens deilige Banana Bright+ Instant Glow Moisturizer gir 40+-huden en raus dose C-vitamin og niacinamid. 50 ml, **749 kr.**

TIPS!
Oppbevar hudpleieproduktene dine i kjøleskapet. Det er deilig å smøre kald krem på varm og fuktig hud.



Ro ned rød hud med centella asiatica – og få SPF 35 med på kjøpet i Cicapair Tiger Grass Camo Drops fra **Dr Jart+.** 30 ml, **515 kr.**

2. SOLBESKYTTELSE & GODT UNDERLAG

Solkrem skal alltid være det siste trinnet i hudpleierutinen din. Tenk på den som et beskyttende lag som holder de gode ingrediensene i alle de andre produktene på plass, og samtidig skjermer huden din mot solstrålene. En typisk hudpleierutine om sommeren kan se slik ut: serum, fuktighetskrem, øyekrem og til slutt solkrem. Så kan du legge makeup som foundation, farget dagkrem eller pudder. Bruk gjerne en egnet solspray over make-upen, men den bør sees på som et ekstra lag, og ikke en erstatning for vanlig solkrem.

Er det nok å bruke en foundation med SPF?

Hvis du stort sett holder deg innendørs og ikke er mye i solen, er en foundation med SPF bedre enn ingenting. Men skal du være ute i sterk sol, er vanlig solkrem viktig. Og det er ingen grunn til å styre unna solkrem, for dagens kremer er både fuktighetsgivende, behagelige og lette. De trekker godt inn i huden og er ikke klebrige.

HVORDAN UNNGÅR JEG BLANK, SKINNENDE HUD I VARMEN?

Om sommeren stiger både temperaturen og luftfuktigheten, noe som gjør at talgkjertlene produserer mer olje og huden kan fort bli blank – men det finnes råd: Bruk makeup med oljeabsorberende og mattende effekt, og velg vannfaste produkter som sitter bedre i varmen. Styr unna oljebasert foundation som kan forverre den fettete følelsen, prøv heller en farget dagkrem for en lettere finish. En mattende, fikserende settingspray gjør makeupen mer holdbar, og ha gjerne et kompaktpudder i vesken – perfekt for raske oppfriskninger underveis.

TIPS!
Pass på at hudpleie-produktene er helt absorbert før du legger makeupen.

Erborians fargede dagkrem CC Dull Correct SPF 25 beskytter, gir glød og inneholder beroligende centella asiatica. 45 ml, **579 kr.**

Unngå både glinsende hud og solskader med **Shiseidos** faste foundation UV Protective Compact Foundation SPF 30. 12 g, **525 kr.**

Oil-Control Blotting Paper fra **Shiseido** suger raskt opp overflødig olje og fett fra huden. Supert å ha i sommervesken! 100 stk., **365 kr.**

The Marsh Mellow Setting Spray fra **Nyx** gir deg matt, silkeaktig hud, og dufter deilig av marshmallows. 60 ml, **159 kr.**

By Terry har tilsatt hyaluronsyre i sitt matte pudder, slik at du unngår tørre kinn. Hyaluronic Pressed Hydra-Powder. 7,5 g, **559 kr.**

TIPS!

Jo høyere solfaktor, jo bedre! Sjekk at foundationen eller pudderet ditt har SPF, slik at du er ekstra godt beskyttet.

TIPS!

Såkalte blotting papers er små, oljeabsorberende ark som fjerner blanke områder på huden uten å ødelegge makeupen. Perfekt om sommeren!

Husk å smøre deg inn med solfaktor flere ganger om dagen hvis du oppholder deg mye utendørs om sommeren.

3. VELG HOLDBARE MAKEUP-PRODUKTER

Om sommeren får huden en naturlig, fin glød, og det er både deilig og praktisk å kunne holde makeup-rutinen på et minimum. Start gjerne med en oljeabsorberende primer som holder sminken på plass og motvirker blank hud, og legg eventuelt en lett foundation eller en farget dagkrem som jevner ut hudtonen uten å føles tung. Såkalte multisticks som kan brukes på både øyne, kinn og lepper er supre på varme sommerdager. De er enkle å ha med i vesken, gir raskt litt farge og legger seg ikke i tykke lag. Makeup som tåler vann er selvsagt et must når du skal på stranden, men er generelt bra på varme dager.

Hvordan fjerner jeg vannfast makeup skånsomt og effektivt?

Bruk en renseolje eller en makeup-fjerner som er laget for vannfast sminke når du skal løse opp gjenstridige makeup-rester. Oljebaserte renseprodukter er også gode til å fjerne solkrem, som kan være vanskelig å vaske bort. Følg gjerne opp med en vannbasert rens, for eksempel micellarvann eller rensemelk. Dette kalles en «double cleanse» og minner om behandlingene du får i hudpleiesalonger.

TIPS!
Skal du ta bort vannfast øyesminke? Fukt en bomullspad godt med en oljebasert makeup-fjerner, hold den mot øyet i 10 sekunder, og tørk deretter sminken forsiktig av.



Kremblushen fra **Pixi** inneholder pleiende aloe vera, og kan brukes på både kinn og lepper. On-The-Glow Blush i fargen Fleur, 19 g, **256 kr.**



Fjerner du den vannfaste maskaraen med **YSLs** Démaquillant Expert, etterlates huden myk og velpleid – nesten som om du hadde brukt en øyekrem. 200 ml, **500 kr.**



Macs næringsrike Hyper Real Fresh Canvas Cleansing Oil fjerner enkelt alle spor av solkrem og vannfast sminke fra huden din. 200 ml, **595 kr.**



Cliniques High Impact Waterproof Mascara gir lange, fyldige vipper som tåler både svømmeturer og tårer. Allergitestet. 8 ml, **355 kr.**





Fjærlett foundation med en anelse solfaktor. Weightless Skin Foundation SPF 15 fra **Bobbi Brown** kommer i hele 50 forskjellige nyanser! 30 ml, **675 kr.**



Velg de rette produktene for å unngå at den freshe sommerlooken smelter bort under sommersolen.

TIPS!

Hold sminken lett og naturlig – da sitter den bedre i varmen og ser ikke tung ut.

MENOPAUSE

Naturlig støtte for deg som er i overgangsalderen.

Overgangsalderen markerer en ny fase i livet – men det betyr ikke at du skal føle deg tappet for energi, i ubalanse eller miste deg selv. Mange kvinner opplever symptomer som hetetokter, humørsvingninger, søvnproblemer og tretthet. Dette er naturlige prosesser, men det finnes gode måter å støtte kroppen på – fra innsiden.

Chagit Female Hormone Balance

Chagit Female Hormone Balance er et kosttilskudd utviklet med tanke på deg som ønsker å møte denne livsfasen med styrke, ro og vitalitet.

Produktet kombinerer viltvoksende chaga – naturens mest potente anti-oksidantkilde – med urter som schisandra, rhodiola, hvit ginseng og damiana, kjent fra tradisjonell urtemedisin for å støtte hormonell balanse og mental klarhet.
Våre chagaekstrakter er dokumentert å inneholde betydelig høyere nivåer av aktive ingredienser enn noen andre produkter på markedet – takket være de beste råvarene, bærekraftig høsting og avansert ekstraksjonsteknologi. Mer informasjon, se vår hjemmeside. Chagit.no og følg oss på instagram.

Naturlig hjelp til hormonell balanse og velvære

- Bidrar til økt energi og vitalitet
- Støtter kroppens evne til å håndtere stress
- Fremmer følelsesmessig balanse og mentalt fokus
- Inneholder SOD – et antioksidantenzym som beskytter cellene

Uten kunstige tilsetningsstoffer. Trygg for daglig bruk.
Anbefales ikke ved graviditet eller amming.

DETOX.NO DIN DETOX & LONGEVITY SPESIALIST. · life Nordby Shoppingcenter · NATURKOST Drammen · Kinsarvik Naturkost Alt til en sunnere hverdag – siden 1928 · HOVEDGÅRDEN EIDSFOSS · FATogFE

For kvinner som vil ta eierskap til egen helse – naturlig og trygt.

REVOLUTION™



Skann meg

By the way, vår Chagit Male Hormone Blend er løsningen for din mann...



BJØRK KOMMER PÅ TARA-WEEKEND. LES MER PÅ TARAWEEKEND.NO

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.

SEXY SOMMER

Har dere gått dere bort i samlivets veikryss? Her gir Bjørk dere 13 tips for å vekke lysten opp av dvale.

Av Bjørk Matheasdatter Foto: Esten Borgos, Getty Images

Sommer og sol. Gå barbent i gresset og kjenne sola mot huden. Hoppe i havet eller vasse ut i kaldt fjellvann. Kroppene frigjort fra tjukke jakker og tunge sko. Bevegelsene friere, blikkene våknere, luktesansen skarpere. Naturen kommer nærmere oss når det er sommer, og vi nærmere naturen. Når vi tar inn naturens lyder, lukter og farger blir vi også mer våkne for vår egen kropp, og forhåpentligvis også for kroppen til vår kjære. Og lite er vel mer naturlig for et par som er glad i hverandre enn kjærtegn og sex.

Men likevel kan sexlivet i perioder være trøblete for mange par. Noen har gått seg bort fra hverandre i samlivets mange veikryss og strever med å finne til-



bake til den naturlige lysten og sensualiteten igjen. Andre er så stresset at de ikke klarer finne roen i kjærlighetens favntak.

Sommerens sanselighet og lysere kvelder åpner for lyst og nærhet. Langhelger og feriedager kan også gi pusterom og nye muligheter for å dyrke leiken i ordet kjærleik. Det setter også de som har jevnlig sex gjennom vinteren pris på.

Enten dere vil ta vare på det dere har, eller vekke opp noe som ligger litt i dvale. Ikke vent på at de gode følelsene skal oppsøke dere, oppsøk dem selv. Her kommer noen tips for en sexy sommer sammen:

1. Forstå først: Sex er en viktig vei til å gi og få kjærlighet i et parforhold. Det er et kjærlighetsuttrykk. Overser du sexbehovet kan kjæresten din oppleve forholdet som kjærlighetsløst, selv om du viser din kjærlighet på andre måter. Sexlivet henger også nøye sammen med hvordan dere har det ellers i forholdet. Kjenner du deg alene om praktiske gjøremål, blir snakket nedlatende til eller sjelden får noen gode ord, så er det ikke rart om sexlysten uteblir.

2. Se på deg selv og kroppen din med kjærlighet. Vær fornøyd med deg selv og den du er. Vær stolt av den kroppen du har. Ikke gjem deg bort under store plagg, men la kroppen få kjenne på sola og varmen. Våg å føle deg sexy og fin. Rett deg opp i ryggen, smil til verden og møt sommeren med glede.

3. Stell pent med deg selv: Gi deg selv en forsommerpuss i gave? Klipp håret. Stell negler og føtter. Ta en kroppsskrubb. Unn deg noen freshe nye klær i farger du kler. Også mannen trenger en sommerpuss. Han trenger også å kjenne seg fin. Og du skal jo få lyst på ham.

FÅ MER UT AV LIVET!



4. Se på kjæresten din med kjærlighet. Hva synes du er spesielt attraktivt? Er det hendene? Øynene? Stemmen? Hvordan han smiler? Hvordan han går? Se hva han gjør for deg og for verden rundt seg. Kanskje er det gode handlinger som du er blitt så vant til at du ikke legger merke til dem? Fortell ham alt det fine du ser. Og be han om å fortelle deg hva han liker med deg.

5. Betrakt kjæresten din når han eller når hun holder på med noe han eller hun liker eller er god til. Tenk at du plutselig får øye på ham, at du ser hvor godt han leker med barna eller barnebarna, hvor kjekk han er når han snekrer eller lager mat. Eller bli med ham på jobb, se på ham når han utøver yrket sitt. Plutselig er du forelska igjen!

6. Vis dere som et par i verden. Lei hverandre nedover gata. Gi hverandre et kyss i parken eller på stranden.

7. Vis hverandre kjærlighet og vennlighet, også når dere er sammen med andre. Snakk pent til hverandre og om hverandre. Gi hverandre små kjærtegn, søk hverandre med det gode blikket.

8. Finn trådene tilbake til tiden dere var. Se på gamle bilder og lytt til musikken fra den gang da. Reis til det stedet dere var den gang. Snakk om gode minner fra livet deres sammen.

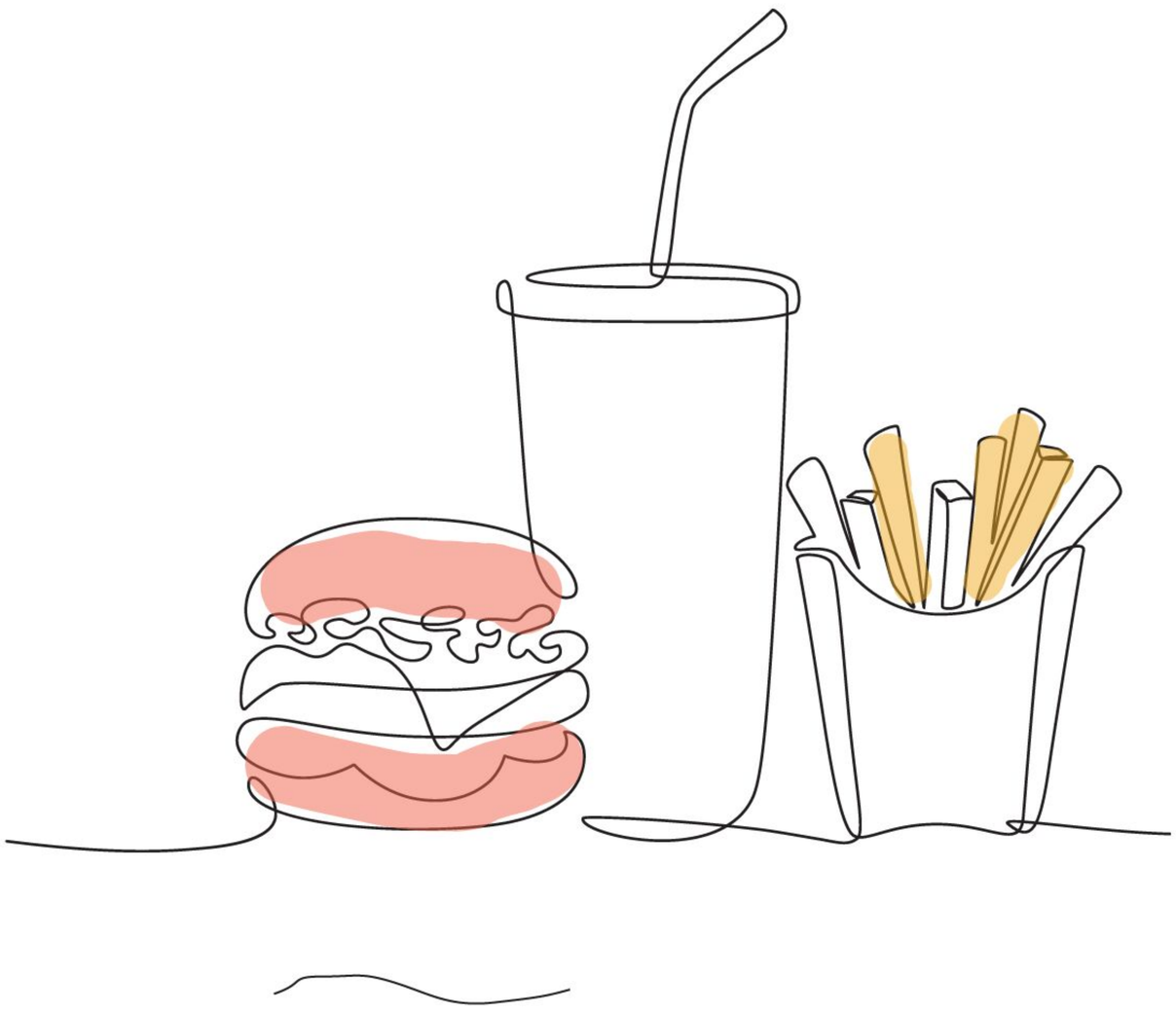
9. Finn på noe nytt, og vekk liv i ting dere likte å gjøre sammen før. Overrask hverandre litt med å finne noe å gjøre som du tror den andre vil like. Lag en ny matrett, gå ut og spis på en ny kafé, ta en natt på hotell eller i telt. Si ja til den andres forslag.

10. Kjærtegn hverandre hver dag. Ta på hverandre, klem og kyss uten at det skal føre til sex. Hvis all fysisk kontakt blir en invitasjon til sex, blir det lett til at den ene i forholdet trekker seg unna.

11. Kjenn berøringens kunst. Det finnes et triks som stimulerer nytelsesnervene våre optimalt ifølge svensk forskning. Det er å stryke hverandre lett og sakte – 1–3 cm per sekund. Berør hverandre langsomt og lett over hele kroppen. Øv dere på å kjenne berøringen og ta inn følelsen hudkontakt gir. Hvor og hvordan synes du det er godt å bli berørt? Hva liker kjæresten din? Bytt på å være den som stryker, og den som tar imot. Hold oppmerksomheten på punktet der hendene dine møter den andres hud, eller på huden der du blir berørt. Vær til stede og nær. Ta dere tid. For akkurat som disse nervene trenger langsomme berøringer for å aktiveres, kan det være at vi trenger tid for å venne oss til en ny måte å være nær hverandre på.

12. Sex handler om å nyte, ikke om å yte og prestere. Sex er ikke noe vi skal være flinke til. Mange orker ikke ha sex, fordi de er slitne. Det er synd, for sex skal ikke tappe deg for krefter, men gi deg krefter.

13. Ikke sitt og vent på at lysten skal overmanne dere. Bruk sommeren til å lete etter lysten sammen. Sex går dårlig sammen med stress og press. Ha tålmodighet med hverandre. ■



Hvorfor spiser vi energirik mat når vi blir stressa?

Forskning viser at vi blir mer tiltrukket av energirik mat når vi føler oss stresset. Det er dette som kalles «trøstespising».

Stress får oss til å ville spise mer og endrer også typen mat vi ønsker å spise. Stress kan i tillegg gjøre at du sover dårligere, drikker mer alkohol og beveger deg mindre. Noe som igjen øker risikoen for å utvikle fedme.

På nettsiden **SNAKK OM VEKT.no** kan du lese mer om stress og overvekt.

Fakta, inspirasjon og råd på

SnakkomVekt.no

NO25NNM00016 - Februar 2025. THAU

Gi vannmelonen et lite kakk. Lyder den hul, er den klar.

Favoritt i sesong vannmelon

Finnes sunt godteri? Vannmelon er kanskje det som kommer nærmest. Smaken er søt og forfriskende, samtidig som kaloriinnholdet er svært lavt. Sammen med væske får du i deg litt C- og A-vitamin og en god mengde blodtrykksregulerende kalium. Den er deilig som den er, men kan også brukes i utallige retter.

Av Irene Brøndum

BRUK DEN TIL

La den sommersøte frukten **være det søte innslaget** i en salat med for eksempel grønne blader, quinoa, tomat og feta.

Lag en dessertsuppe av en stor, mild melon, og ha i vaniljeis. Eller blend vannmelon med annen frukt til en sommerlig smoothie. Nam!

Tryll den om **til en litt sunnere is** ved å skjære den opp i trekanter som du setter på pinne og deretter dypper i smeltet mørk sjokolade.

Foto: Getty Images

Forts. side 40 ➤

TENA®

NEW

NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no



SØK SKYGGE

Vi er inne i den varmeste tiden på året, og det skal nytes. Men for å unngå solbrenthet og overoppheting er det lurt å holde seg ute av solen en del av tiden. På terrassen eller balkongen er en parasoll gull verdt, men det finnes også andre måter å flytte hyggen inn i skyggen på.



1. SVALENDE SIGHTSEEING

Ta en skyggefull avstikker fra stranden og bassenget midt på dagen når du er på ferie. Sett deg på en kjølig kirkebenk, besøk en kjølig kalkgruve, gå en tur i skogen eller ta en lang siesta under et stort tre eller en markise i brisen.

2. NÅR DET IKKE FINNES SKYGGE

Hvis du befinner deg et sted der det ikke er store trær eller annet som gir ly for solen, så gå i dekning under en stor solhatt med nok skygge til å dekke ansikt, nakke og ører. Ikke glem solkremen!

3. SMART HUSKEREGEL

Når UV-indeksen er over 3, er det lurt å søke skygge. I stedet for å følge med på indeksen kan du holde øye med din egen skygge. Når den er kortere enn deg, er det på tide å ta en pause fra solen.

Av Irene Brøndum

Forts. side 42 ➤

Følg trenden - ta kollagen

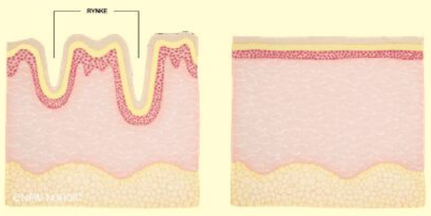


MER ENN ET *ansiktsløft*

Et skandinavisk gjennombrudd gir huden et løft uten bruk av verken kniv eller sprøyter. Den nye spesielle virkemåten kalles hudcelleaktivering.

Hudpleietabletten Collagen Filler™ er effektiv der ingen kosmetiske kremer kommer til, nemlig i de dypere hudlagene. Det enorme utvalget av anti-rynke kremer virker kun på det ytterste hudlaget og påvirker ikke produksjonen av kollagen.

Resultat av klinisk studie



Collagen Filler™ er klinisk undersøkt hos kvinner i alderen 26 til 58 år. Resultatene var ekstraordinære:

1. Forbedrer hudens fuktighet etter 14 dager.
2. Reduserer rynker etter 14 dager.
3. Forbedrer hudens fasthet etter 28 dager.
4. Styrker hudens elastisitet etter 56 dager.
5. Reduserer hudens ruhet etter 56 dager.

Collagen Filler gir et oppstrammende løft

Collagen Filler™ er en konsentrert tablett, som brukes som en del av den daglige skjønnhetsrutinen. Tabletten kan brukes av alle som har behov for et oppstrammende «løft».

Collagen Filler er et vitenskapelig gjennombrudd

Studiet viste at 8 ut av 10 testpersoner oppnådde et vitenskapelig målbart resultat på få uker. Ved fortsatt daglig bruk blir virkningen sterkere og resultatet mer synlig. «Løftet» oppleves som fastere ansiktskonturer og slapp hud strammes opp. Grovere porer og fine linjer blir mindre synlige. Hele utseendet blir forynget.

med24.no sunkost røtter life VITA NEW NORDIC

NEW NORDIC

Hva er din favoritt?

Kun en tablett om dagen!





Finn din kollagenfavoritt i det store utvalget til New Nordic.

Deilig gummies med en naturlig smak av bær!



Kollagenpulver med hyaluronsyre og vitamin C. Alt det beste til huden din.



Hver porsjonspakke inneholder den perfekte dosen med 5000 mg kollagen.



Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du kjøper helsekost.



TIPS
Det viktigste er å finne et vindstille sted første gang, og bare gå ut til omtrent knedybde til du har blitt kjent med brettet.

RI BØLGEN – PÅ ROLIG VIS

Hvis du ikke har prøvd stand up paddling, så sett det på sommerens gjøremålsliste. Det er mange fysiske fordeler, men den største er mental: Det er ren meditasjon når du først mestrer teknikken.

Synet av et surfebrett får de fleste til å tenke på vind, fart og skremmende høye bølger. Men ikke hvis brettet skal brukes til stand up paddling, eller SUP som det også kalles. Den populære vannsporten er langt fra like actionpreget som vanlig surfing. Det handler tvert imot om å ta inn omgivelsene på rolig vann, og er en aktivitet som passer for absolutt alle som har noenlunde god balanse.

Den store fordelen er at du fort får til dette brettet, som er bredere enn et vanlig surfebrett, og dermed lettere å holde balansen på. Det går vanligvis ikke lang tid før du står oppreist og er klar til å føre den lange padleåren gjennom vannet.

Underveis blir så godt som alle musklene aktivert, og jo fortere du padler, desto høyere puls får du.

I motsetning til flere andre typer vannsport har du imidlertid overskudd til å løfte blikket og følge med på det som skjer rundt deg, og suge til deg inntrykk mens du trener.

Av Jeanette Linder

SLIK AKTIVERES KROPPEN PÅ ET SUP-BRETT:

1. ARMER OG SKULDRE:
Når du padler, er det spesielt armene og skuldrene som jobber.

2. KJERNEN:
Du strammer overkroppen for å holde balansen, og trener dermed hele kjernemuskulaturen.

3. KONDISJON:
Hvis du padler litt fort, stiger pulsen, og du styrker kondisjonen.

4. LÅRENE:
Beina blir aktivert for å gi bedre balanse. Spesielt lårmusklene jobber når du bøyer knærne litt.

Solaray
EST. 1973

SOLARAY

på lag med naturen i 50 år

CELEBRATING 50 YEARS SINCE 1973



Fordøyelse



Energi & overskudd



Hud & slimhinner

Trening & blodsukker

Kinsarvik Naturkost – alt til en sunnere hverdag
life
sunkost
arnika.no

Au Naturel (UK) Inc. Norway • www.solaray.no

FÅ MER UT AV LIVET!

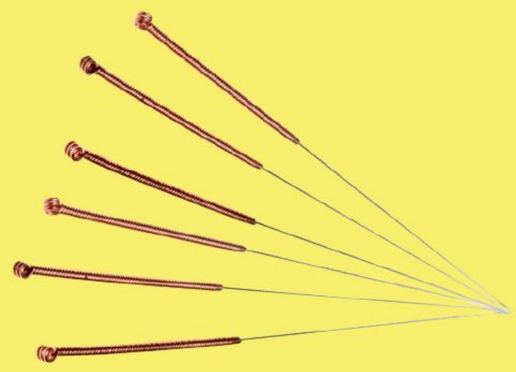
Hvem har ikke lyst på både mer energi og bedre humør? Få fart på endorfinproduksjonen, så er mye gjort.

GI DEG SELV ET ENDORFIN-KICK!

Kroppen er på mange måter som et lite apotek i seg selv, og trenger du noe som både gir deg mer energi, bedre humør og færre vondter, er det endorfinene du skal trigge. Her er noe enkle tips til hvordan du får fart på dette lykkehormonet – helt uten resept!

Av Karen Vedel

Foto: Getty Images



Prøv akupunktur

Mange forbinder akupunktur utelukkende med smertelindring, men behandlingen kan også booste velværet og humøret. Når du reiser deg fra benken etter behandling, vil du nemlig oppleve at de tynne nålene også har fått sving på endorfinene.

Spis sterkt krydret mat

En jafs av en fersk chili får det til å brenne i munnen, og alt du vil er å slukke brannen med melk eller vann. Men etter det første sjokket, skjer det noe: Hjernen registrerer smerten og svarer med en real dose endorfiner – kroppens egen smertestiller. Og med dem kommer også en følelse av velvære. Så ja; noen ganger må det gjøre litt vondt før det gjør godt.

Gjør yoga og meditasjon

Forskning viser at pusteøvelser og fokusert avslapning ikke bare gir en god følelse i kroppen, men også får hjernen til å utløse endorfiner. Hvis du vil ha fullt utbytte over hele helsespekteret – god søvn, fysisk velvære og lett humør – er regelmessighet et viktig stikkord.

Ha sex

Endorfiner frigjøres når vi utsettes for smerte, men hjernen skiller også ut stoffet i en annen type situasjon, nemlig når vi gjør noe som er bra for vår egen arts overlevelse! Det er derfor du kjenner en boblende lykkefølelse når du er forelsket eller har sex: Endorfinene er på ferde!

Løp deg en tur

Du kjenner sikkert den følelsen du får etter en lang løpetur; avslappet og samtidig full av energi. Det er endorfinene som kicker inn! Når kroppen utsettes for fysisk belastning, frigjør hjernen dette «lykkehormonet» for at du skal orke påkjenningen. Og du får selvsagt den samme effekten av andre former for kondisjonstrening, f.eks. sykling og svømming, som jo er perfekte sommeraktiviteter.

Kos deg med mørk sjokolade

Elsker du sjokolade, har du en ekstra god grunn til å unne deg en bit: Kakao setter nemlig i gang flere reaksjoner i kroppen, og én av dem er økt utskillelse av endorfiner. Sjokolade er altså bra i moderate mengder – men husk å velge en med minst 70 prosent kakao.





Tren sammen med andre

Det ser ut til at du faktisk får et enda større endorfinkick hvis du tar treningsøkten i selskap med andre. En studie fra 2010 viste nemlig at roere som trente i gruppe, hadde høyere nivåer av endorfiner enn når de gjorde den samme treningen alene.



Få deg en god latter

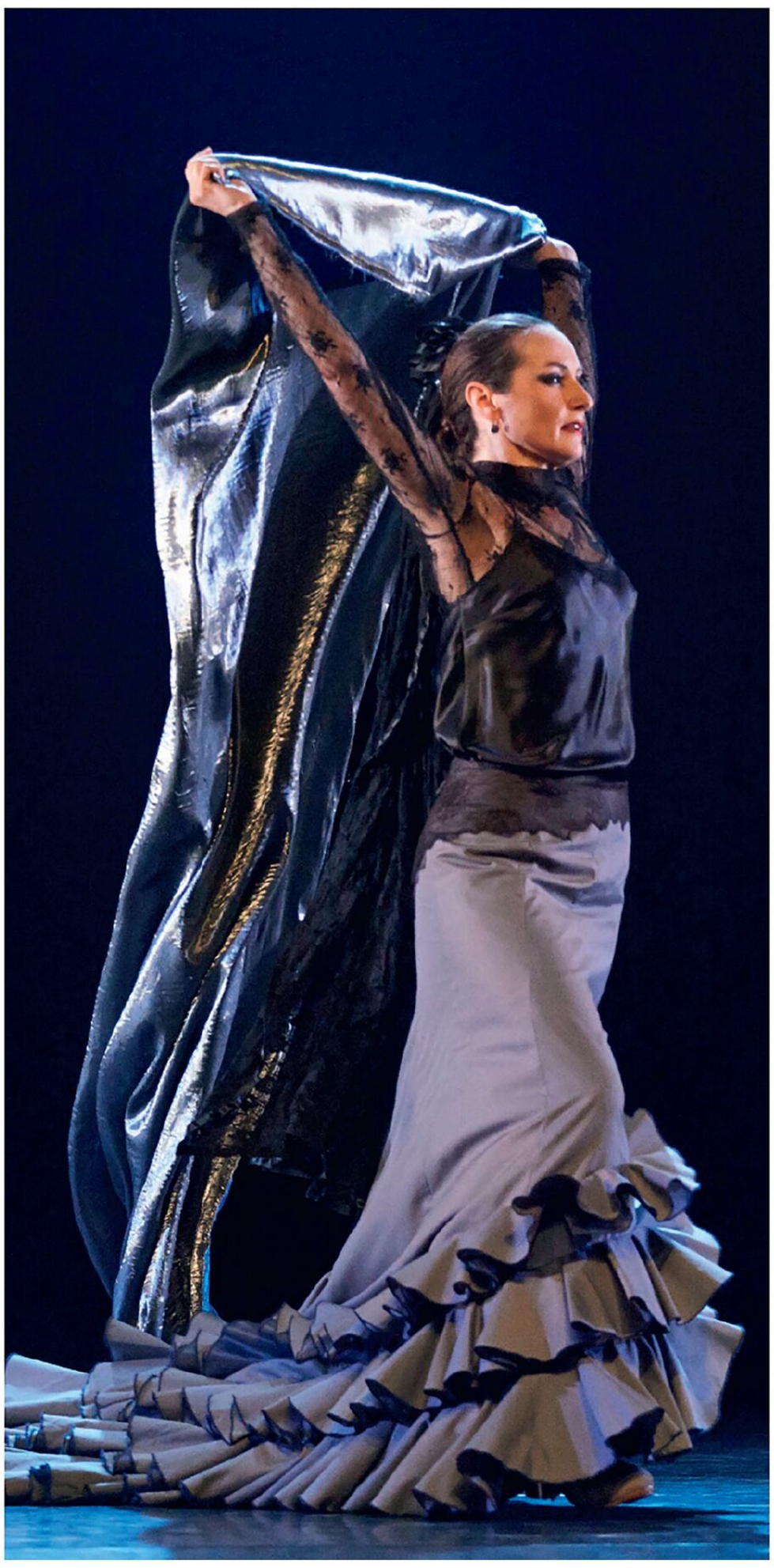
Det er ikke en tom floskel at en god latter forlenger livet. Latter motvirker stresshormoner og øker utskillelsen av endorfiner, så vær sammen med mennesker som du har det gøy sammen med, se en morsom TV-serie eller film, eller gjør noe annet som du syns er morsomt.

Kjøl deg ned

De siste årene har isbading blitt en stor trend, og vi hører ofte at det gjør underverker for helsen, blant annet fordi det utløser endorfiner. Men du trenger ikke å hoppe i havet for å få effekten: Avslutt dusjen med to minutter under kaldt for å booste både blodsirkulasjonen og humøret.

FÅ MER UT AV LIVET!

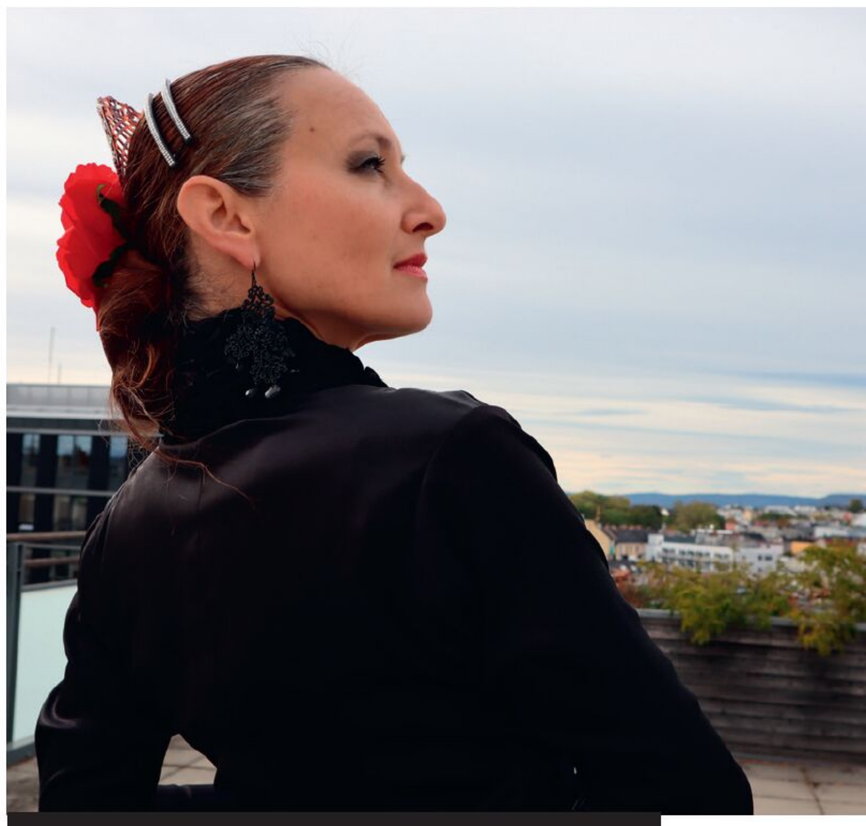
SENSUELL STYRKE: Flamenco handler om energi, bevegelse, intensitet, følelser og kvinnekraft.





FINN DIN EGEN KVINNEKRAFT MED FLAMENCO

«Et særpreg med flamenco er at bevegelsene tilpasser seg kroppen din. Det er så vakkert!»



Med flamenco som treningsform får du dans, kultur, bevegelse, kvinnekraft og følelsesdybde – kombinert med blomster i håret og lange, fargerike kjoler.

Av Gunnhild Bjørnsti Foto: Agnete Brun, Veronika Dyrnes, Veslemøy Lode, Bente Varly, Mariama N'jai/Danseinformasjonen

Energien føles umiddelbart i danselokalet når Kari Helene kommer inn. Hun er noe så eksotisk som en norsk flamencodanser. Hun arrangerer forestillinger, inviterer spanske gjesteartister til Norge og holder kurs for danseinteresserte på sitt eget studio Centro de Flamenco i Oslo.

Kari Helene viser engasjert frem sine håndsydde flamencosko fra Madrid, blomster til å sette i håret og vifter i ulike farger. Dekorative og nødvendige elementer for alle som vil leve seg inn i flamencoens flammende følelsesverden. Veggene er dekorert med bilder av spanske flamencodansere og gjesteinstruktører som har inspirert kursdeltagerne opp gjennom årene. For Kari Helene har danset og undervist flamenco i over 30 år.

– Flamenco handler om kroppsholdning, å holde skuldrene på plass, albuene frem og stampe i gulvet, forklarer hun og demonstrer den stolte fremtoningen som bare en erfaren danser kan.

Flamenco fremhever kvinnekraft, med både ben- og armbevegelser, koordinasjon, blikk, følelsesmessig intensitet og innlevelse. Med fargerike kjoler, rysjer, kapper, blomst i håret, hårtopp i nakken, gjerne kastanjetter og riktige dansesko.

– Man får frem styrken sin ved å stampe i gulvet, fotarbeidet er avgjørende i flamenco.

Kari Helene stamper lekende lett i gulvet, får frem en spesiell klikklakk-klang fra sine spanske dansesko, og demonstrerer noen imponerende trinn. Øynene gløder, dansegleden er til å ta og føle på.

– Gulvet her er spesiallaget for å få god lyd. Rytmen i flamenco er essensiell, og en flamencodanser er jo en perkusjonist med sitt fotarbeid. Da er det viktig med et godt instrument – nemlig gulvet. For opptredener på større scener har jeg investert i et profesjonelt scenegulv. Det var flamencodanser og verdensstjernen Joaquín Grilo som opprinnelig hjalp meg med å bestille de 24 gulvplattingene som kom flybårne fra Spania, i anledning Oslo World Music Festival 2012 på Rockefeller, hvor jeg var med å danse i hans forestilling «Leyenda Personal». Det var en storslagen opplevelse og en

Kari Helene Østby (57)

Elena, artistnavn.
Flamencodanser og instruktør.
Driver Centro de Flamenco i Oslo (selvstendig fra 2004).
30 år med flamencokurs.
www.centrodeflamenco.no

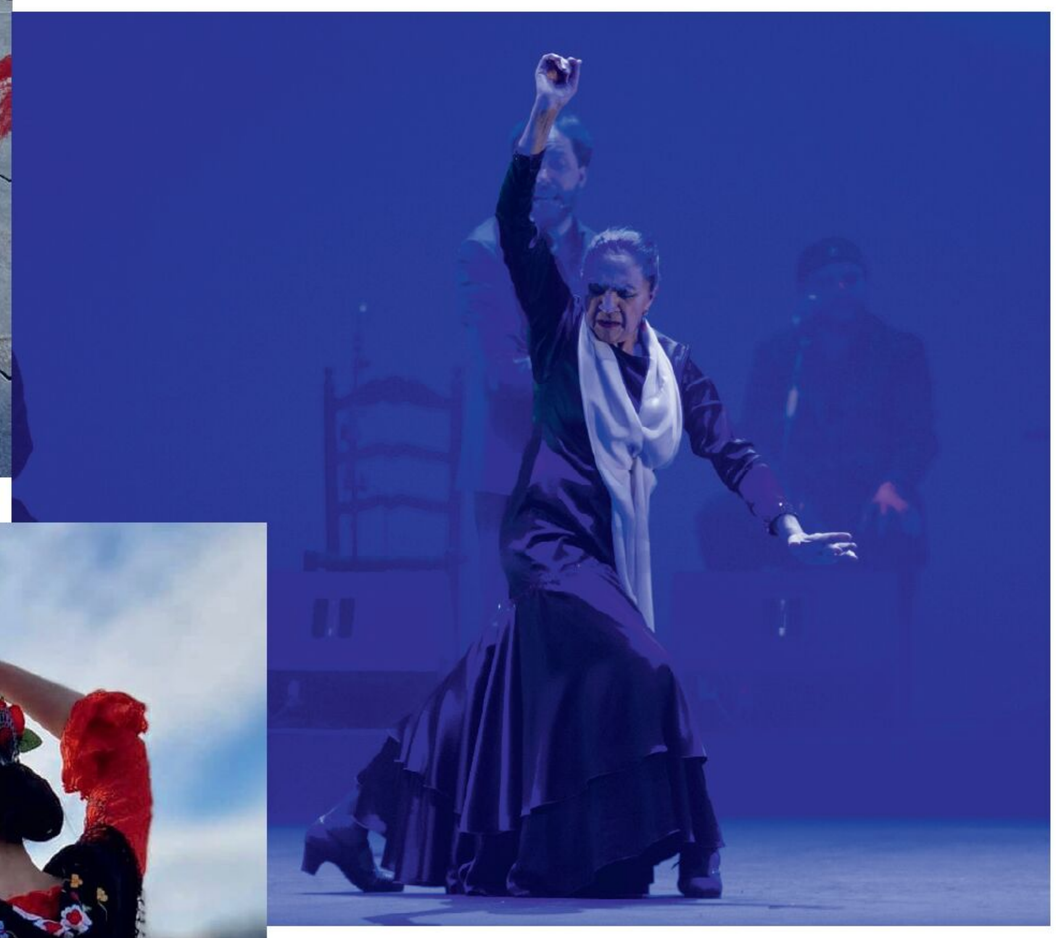
Dansekarrieren:
Kari Helene Østby startet å danse som femåring og er utdannet ved Statens Balletthøgskole. Videreutdannet i New York og har studert flamenco ved Amor de Dios i Madrid samt ved diverse skoler i Sevilla og Jerez.
Startet å undervise flamenco ved Spin Off og Dansestudioet og fortsatte på Studio Oscar. Etablerte Centro de Flamenco i 1995 med tidligere partner og flamencogitarist David Cotto Rojas, men fra 2004 har hun drevet senteret i egen regi. Har produsert flamencoforestillinger og invitert mange prisbelønte artister til samarbeid. Er timelærer i flamencodans ved Kunsthøgskolen (KHiO).

FÅ MER UT AV LIVET!

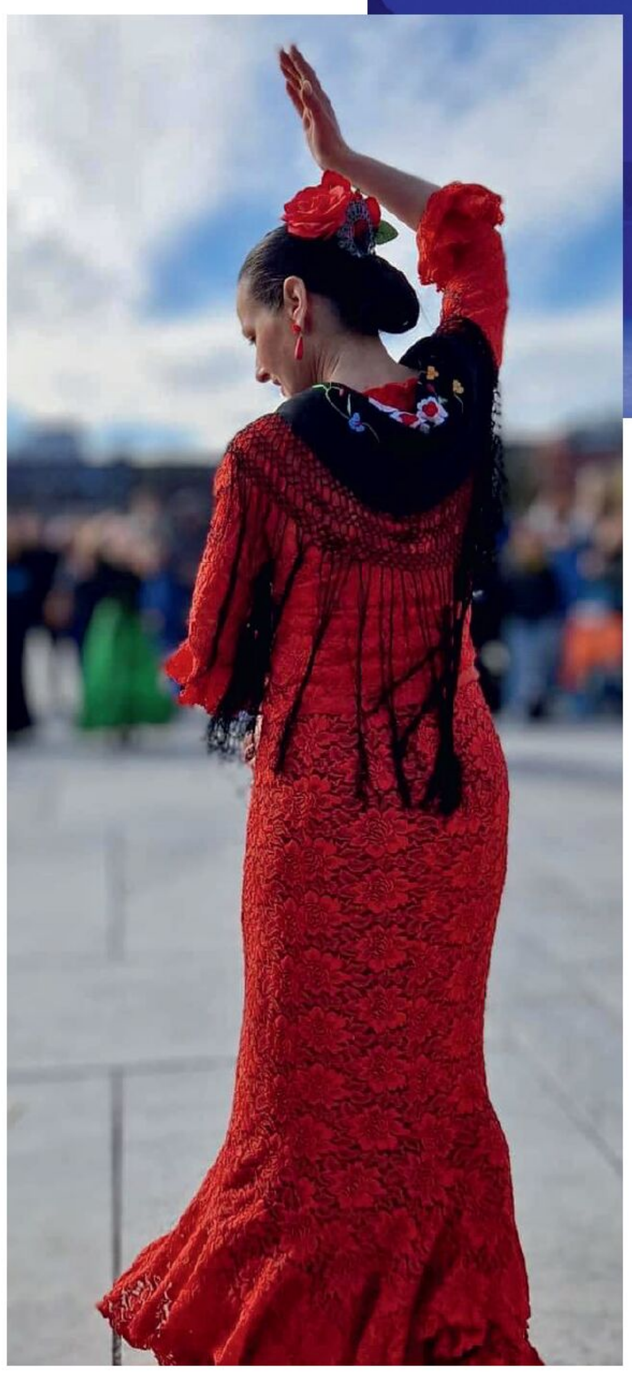


FLORAL DEKOR: Roser i håret hører med. Midt på kronen, bak i nakken ved hårknuten eller på siden ved det ene øret.











DANS ER KULTUR: I 2010 ble flamenco oppført på UNESCOs verdensarvliste.

KVINNELIG STIL: Vakre, lange kjoler er en del av flamenco. For sevillanas kan de være mer rysjete enn til flamenco, hvor kjolene har en noe enklere stil. – Det er mye prikkemønster i ulike størrelser, mønsteret kalles lunares. Jeg har flere kjoler, både ensfargete og med blomster, fellesnevneren er fargerikt stoff og de er alltid lange.

«Alle skal kunne danse flamenco, jo større du er, jo mer kraft har du. Det er bare å gyve på»

ære å opptre med eliten av spanske musikere, ikke minst å danse til musikk av pianisten Dorantes. Helt nydelig, jeg elsker flamenco og piano som alternativ til gitar.

Flamencokurs som treningsform

I tillegg til flamencodans underviser hun i sevillanas, en type folkedans som har blitt innlemmet som en del av flamenco. Sevillanas er faktisk Spanias mest populære pardans.

– Med flamencotrening får man samtidig med seg kultur, musikk, følelser, stil og antrekk. Jeg har mange trofaste som går og danser her, år og etter år. De yngste som danser på partiet Flamenco Ung er 14-16 år, og den eldste er 88 år. Vi har et hyggelig miljø, og noen går ut for en forfriskende cerveza (øl) sammen etter danseklassen. Dansetreningen appellerer spesielt til kvinner her i Norge, og gir mye mer enn bare vekter og apparater på et treningsstudio. Men jeg kunne gjerne sett for meg flere menn som ville tatt utfordringen og kastet seg med i flamencodansen.

Et særpreg med flamenco er at bevegelsene tilpasser seg kroppen din! Det er så vakkert. I motsetning til for eksempel klassisk ballett, hvor man må tilpasse kroppen til dansen. Alle skal kunne danse flamenco, jo større du er, jo mer kraft har du. Det er bare å gyve på.

Hva gir flamenco som trening og til personligheten?

– Man henter frem kvinnekraft. Har man en dårlig dag, får man trampet ut dårlig energi, og går hjem med god energi. Det er positivt. En deltager sa at det var så herlig å komme til meg og få ut det hun trengte, for da var hun så glad da hun kom hjem på kvelden.

– Vi har det gøy, trener, øver, danser, og vi har live musikk med en spansk gitarist. Jeg inkluderer alle, jeg drar dem med. Alle blir sett, og de mestrer. Jeg har mange godt voksne som møter flamenco opp i årene, for både tango, salsa og flamenco passer voksne. «Er jeg for gammel?» spør noen. «Du må bare prøve», svarer jeg. Det er så moro å se den gleden de får opparbeidet underveis. Flere blir venner og de får noe glede seg til hver uke. Vi trener med skjørt og flamencosko. Fargene går mye i svart og rødt. Rødt gir energi, som når oksen på tyrefektingsarenaen går på den røde fargen.

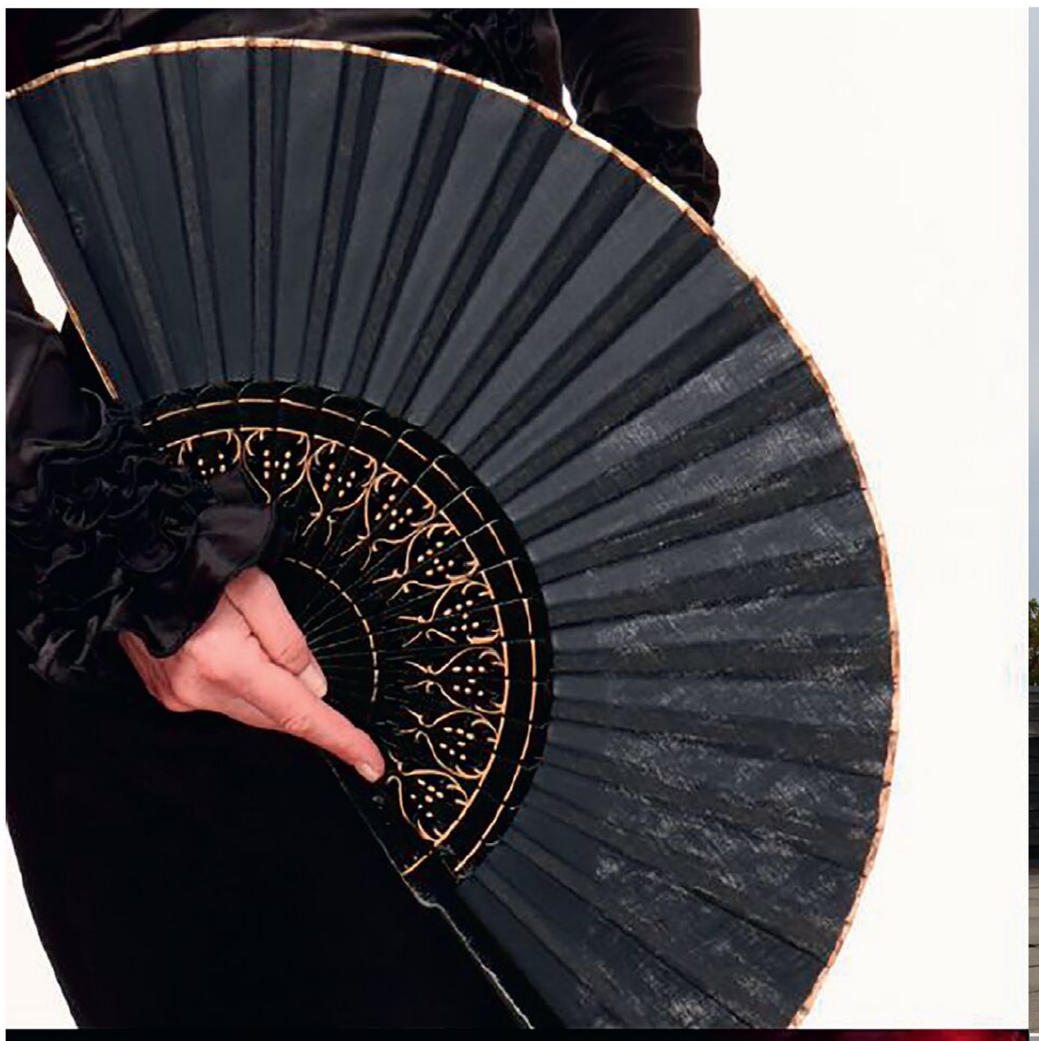
Hva lærer man om spansk kultur med flamenco?

– Spania har sterke kvinner, de utrykker autoritet. Det ser man på blikkene, måten de går og prater på, de snakker ofte høyt og fort. De har ordet i sin makt, spanske damer – og menn – de kan snakke for seg. Treffer man en spanjol i døroppgangen, sier de alltid «hola», mens i Norge sier man kanskje ingenting, og man ser ikke en gang på hverandre. I Spania hilser man, det er et mer åpent folkeferd. Gatene yrer av liv, folk prater sammen, også på bussen, de er mer spontane. Et levende liv. Spanjoler er ikke redde for å uttrykke seg eller bli hørt.

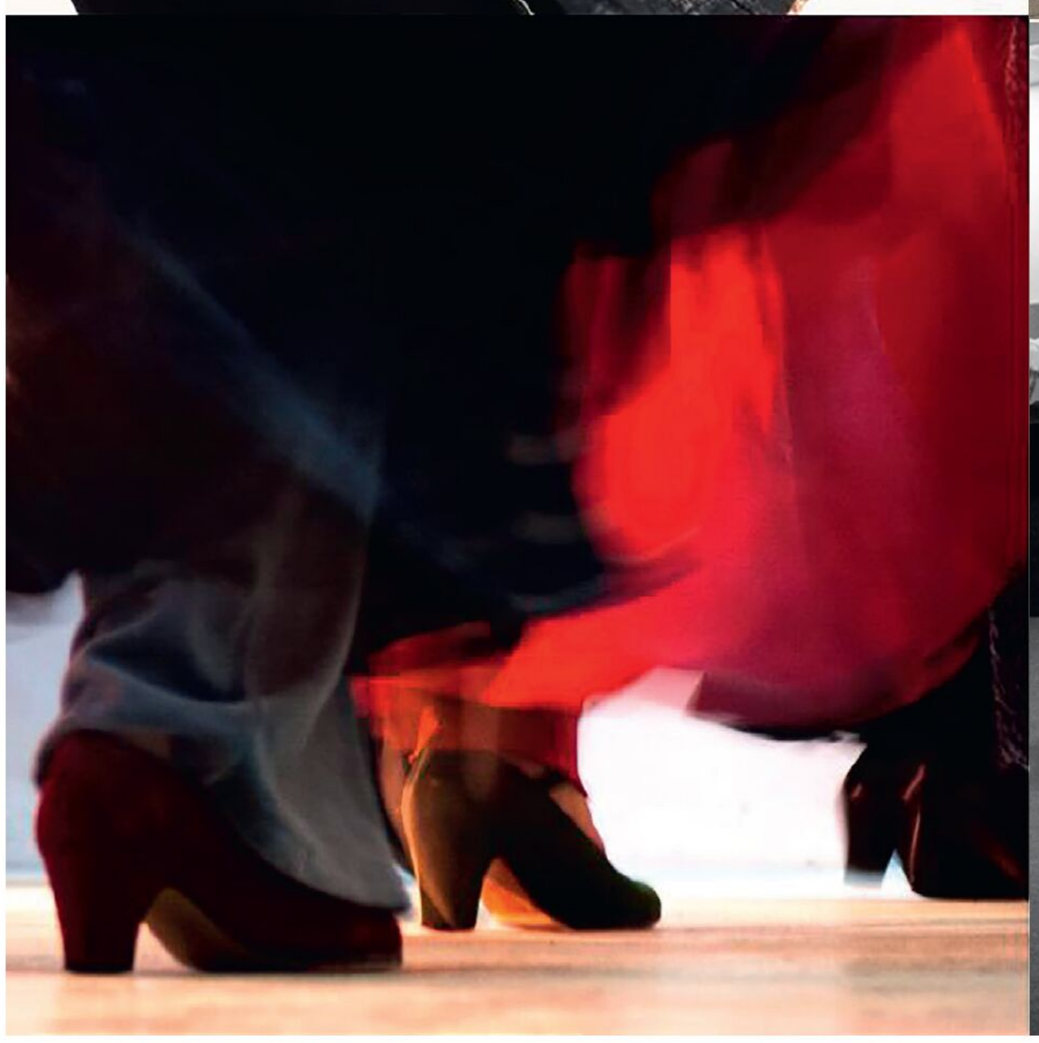
Hva særpreger flamenco?

– Tango og salsa er pardans, man er avhengig av en partner som liker å danse og ha fysisk kontakt. Flamenco er i utgangspunktet en solodans, litt sånn egotripp, man trenger ikke forholde seg til noen. Det handler om deg og ditt.

– Sang, gitar og dans er de tre viktigste komponentene i flamenco, og klappingen er taktfast. I Spania oppleves flamenco på ulike måter. Organisert på en Tablao Flamenco med en dansegruppe på scenen med minimum 3–4 artister, opptil 8–10 personer, gjerne med en kjent solist på «plakaten». Man betaler for å se på.









SPESIELLE DANSESKO: Kari Helenes flamencosko er håndlaget i Madrid hos Zapateria Antonio García, som lager sko for de fleste profesjonelle flamencodansere. –De har tegnet føttene mine, og formen er lagret i en perm der på verkstedet, så jeg kan ringe og bestille nye. Man kan også designe sine sko med egne utvalgte farger, type hæl, remmer og modeller.

Eller man danser spontant, som på en privat fest hjemme, eller på en bar eller kafé. Plutselig begynner noen å klappe taktfast og synge, og man blir inspirert til å danse, det kan skje helt tilfeldig. Det finnes også barer for flamencofolk, hvor man møtes for sang, musikk og dans. Peña Flamenca betyr en flamencoklubb hvor folk møtes, noen spiller og alle som vil, danser.

Man kan se noen som sitter på en kasse, cajon på spansk, og spiller. Flamencogitarist Paco de Lucia jazzet opp flamencoen og inviterte med seg perkusjonist Ruben Dantas i sitt ensemble. Det var visst han som fikk etablert det brasilianske instrumentet cajon inn i flamencoverdenen, og nå benytter «alle» det.

Rytmen kalles compas, og når vi starter, sier vi «gi

«Spania har sterke kvinner,
de utrykker autoritet»

meg compas» for en alegria, eller buleria. Det går mye i 12-takts rytme, med 3 takter og 2 takter om hverandre, fot eksempel 1-2-3-, 1-2-3, 1-2, 1-2, 1-2. Det er mange spennende tolvtakter i flamencomusikken, mens det i Norden går mye i 4-takter. Bare det å klappe rytmer er et studium i seg selv, spanjoler elsker å klappe i hendene. Med litt rytme blir det kjempegøy og spennende. Vi klapper på to måter: litt hult eller med en skarpere lyd. Klapping kalles palmas.

Spanske artister til Norge

Kari Helene driver frem flamenco-interessen helt på egenhånd i Norge, uten noe form for støtte. Engasjement og lidenskap, slik som i flamencodansens sjel, er hennes drivkraft.

– Jeg har fått mange dyktige flamenco-artister til Norge, produsert fantastiske forestillinger og samtidig arrangert workshop med gjesteartistene med undervisning her i mitt studio. Det er alltid så positivt og vellykket.

Sist ut var Farruquito fra Sevilla, som regnes som verdens ledende flamencodanser. Han har en utrolig teknikk og eleganse, og er fysisk flott – det er en nytelse å se ham danse. Som barnebarn av den legendariske flamencodanseren Farruco og arvtager av det mest aktede flamencodynastiet i Spania, har han påtatt seg ansvaret for å opprettholde den rene stilen innen flamenco, kalt «flamenco puro».

– Som den største og mest kostbare produksjonen gjennom disse 30 årene, hadde jeg denne gang med meg samarbeidspartner Tone Herlung Høien, og sammen satset vi på Oslo Konserthus (Store sal) våren 2022. Det ble en stor opplevelse, og stemningen sto i taket i «Oslos Storstue». Farruqito holdt danseklasser her på Centro de Flamenco for mine elever samt tilreisende, også fra Sverige.

Interessen startet for fullt i New York

Kari Helene startet sin dansekarriere med balletlinjen på Fagerborg. – Jeg er opprinnelig fra Drammen og så glad for de tre fine årene på Fagerborg, de var gull verdt.

– Deretter startet jeg trening med Carte Blanche i Teglverksgaten, det var så inspirerende på den tiden med alle de flinke danserne i kompaniet. Så ble det Statens Balletthøgskole, hvor danser, koreograf og pedagog Inger Lise Eid underviste i nettopp flamenco. I avgangsforestillingen var vi fem pedagogstudenter som fremførte hennes koreografi «Viento del Sur». Jeg fikk til og med gjøre en liten solo med spesielt fokus på fotarbeid. Alt var så rytmisk, og med skreddersydde kostymer, flamencosko og vifte falt jeg pladask for flamenco og ville lære mer.

Reisen gikk videre til New York, til Broadway Dance Center, hvor Kari Helene fikk studere, med utdanningsstipend fra Lånekassen.

– Jeg måtte «finne flamencoen», bestemte jeg meg for, og jaktet på det beste flamencostudioet i New York. Jeg fant frem til Fazil's Dancestudio. Her møtte jeg flamencogitarist David Cotto Rojas, som inkluderte meg i flamencomiljøet. Han kalte meg «Elena», det hadde mer schwung over seg enn Kari Helene, og det ble mitt artistnavn.

Hun giftet seg med David, startet Centro de Flamenco i Oslo sammen med ham, og deretter ble det mange turer opp gjennom årene for danseopplevelser i Spania.

– Vi dro blant annet til Sevilla for å se studioet hvor Farruquito underviste. Det ble en morsom opplevelse da det sto på en plakat at besøkende bare kunne se på i max 10 minutter. Årsaken var at man ikke skulle kunne «stjele» dansetrinnene.

Hvor kommer flamenco fra?

– Historisk knyttes flamenco til migrasjonen av

«Jeg er egentlig litt stolt av å ha laget min egen arbeidsplass, vært arbeidsgiver og rett og slett vært en ambassadør for flamenco og spansk kultur i Norge!»

Finnes det et flamenco-miljø i Norge utenom Oslo?

– Trondheim har et aktivt miljø, og jeg inviteres av og til dit for å holde helgekurs til innstudering av koreografi til ulike forestillinger. Ellers vet jeg det er flamencokurs i Moss, Drammen, Bergen, Stavanger og Tromsø.

I Oslo finnes det dessuten en flamencoklubb, Peña Flamenca Noruega, som har eksistert siden 1989. Et samlingssted for utøvere av flamenco – sangere, musikere og dansere – og andre «aficionados» (flamencoentusiaster). Klubben arrangerer medlemskvelder med opptredener av lokale utøvere på alle nivåer.

sigøynere fra Nord-India til Europa gjennom flere århundrer fra omkring år 900. Folkevandringen nådde den iberiske halvøya tidlig på 1400-tallet, hvor den møtte den andalusiske kulturen, som var preget av maurerne og av sefardiske jøder.

Flamencomiljøet er særdeles aktivt i Jerez, byen som også er kjent for bodegaer og sherry, og den vakre byen Sevilla, samt Cádiz, Córdoba og Granada. I Andalucía lever og blomstrer flamenco med dans, musikk og festivaler, det er en opplevelse å være med på.

Kari Helene har deltatt på Feria de Abril i Sevilla. Det er en festivaluke hvor de lokale og tilreisende kler seg opp til fest.

– Feria de Abril er fest, farger, energi, sol og bevegelse. Damene går i de flotteste kjoler og mennene har egne drakter, litt macho stil. Det er gøy å få med seg én dag, og så vurdere om man orker en hel uke. Feria de Abril i Sevilla er nok den mest anerkjente festivalen, men flere spanske byer har samme type festuke. Flere av mine elever og jeg dro til Spania for å oppleve «Feria del Caballo» i Jerez i vår, det var helt fantastisk. Jeg har ikke landet ennå. Opplevelsen var så sterk, jeg elsker Spania og jeg lever lenge på slike reiser. Jeg har diabetes, men blodsukkeret bedrer seg når jeg er i det landet. Kanskje det har noe med klimaet å gjøre? Eller livsgleden, spanjolene er mentalt mer positive. Vi var en gruppe på tur, og hadde det helt praktfullt med dans, musikk og sosialt felleskap. Bli gjerne inspirert av bildene våre, og filmer med dans og musikk på mine Instagram-kontoer, avslutter Kari Helene Østby.

Flamenco og festivaler fremover

Internasjonal flamencofestival i Jerez fra 20. februar til 7. mars 2026. www.festivaldejerez.es

Flamenco i Madrid
esmadrid.com/en/flamenco-madrid-en

Oversikt over de største eventene i Spania:
spain.info/en/calendar

Flamencorelaterte sider:
andalucia.org/en/flamenco-routes
andalucia.com/province/cadiz/algeciras/ruta-paco-de-lucia.htm
spain.info/en/top/flamenco-routes-andalusia/

– Det blir sommerkurs i juni og 30-års Jubileumsforestilling for Centro de Flamenco den 14. desember på Cosmopolite Scene i Oslo.

Info på nettsiden: centrodeflamenco.no/kurs

Instagram: @centrodeflamenco og @karihelene_flamenco

SKECHERS

HANDS FREE

Slip-ins®

INGEN BØYING.

INGEN VANSKELIGHETER.

BARE TRÅ INN OG GÅ!

INGEN BØYING

TÅLER MASKINVASK

HANDS FREE, JUST STEP IN & GO

Vi introduserer Skechers Hands Free Slip-ins® . Håndfri teknologi til føttene dine. Det har aldri vært enklere å ta på seg sandaler.

Eksklusiv Heel Pillow™ holder foten din sikkert på plass!



DU TRENGER ALDRI RØRE SANDALENE DINE IGJEN

skechers.no

FÅ MER UT AV LIVET!

Slimhinnene fungerer som en slags fuktig og beskyttende indre hud.

Ta vare på slimhinnene I OVERGANGSALDEREN

Foto: Getty Images

At fallende hormonproduksjon har innvirkning på slimhinnene i underlivet, er velkjent, men ikke alle er klar over at slimhinnene andre steder i kroppen også kan bli tørre og såre i overgangsalderen. Her er symptomene og – ikke minst – behandlingene!

Av Gitte Høj

Vi har slimhinner svært mange steder i kroppen, og enkelt forklart handler det om en slags fuktig, innvendig hud eller membran som dekker en del av kroppens indre overflater.

Slimhinnenes oppgave er å beskytte mot inntrenging ved kroppsåpningene våre: Munn, øyne, nese og kjønnsorganer. I tillegg har vi slimhinner ved mange av kroppens indre organer, der slimhinnene blant annet skal redusere friksjon. I magesekken og tarmene hjelper for eksempel slimhinnene kroppen med å ta opp væske og næringsstoffer, og sende disse videre rundt i blodbanen.

HORMONER PÅVIRKER SLIMHINNENE

Med mindre du plages av allergier eller har en hudsykdom som også rammer slimhinnene, merker du ikke så mye til slimhinnene dine gjennom livet.

Men så kommer overgangsalderen … Når eggstokkene blir ustabile og hormonproduksjonen begynner å avta, kan det innvirke på slimhinnene våre. Dette gjelder særlig de østrogenavhengige slimhinnene i skjede og blære, men visste du at det synkende østrogennivået faktisk kan merkes på slimhinnene i hele kroppen?

Her får du Taras guide til de slimhinnene som ofte kan by på litt trøbbel i overgangsalderen – fra perimenopause til postmenopause – og tips til hvordan du kan forebygge og minske plagene.



VI ER FORSKJELLIGE

… og det er endringene i slimhinnene våre også. Det er veldig individuelt hvilke forandringer som oppstår, og hvor plagsomme de oppleves. Det viktige er at du husker at det er hjelp å få, og at du ikke bare prøver å lære deg å leve med plagene.

SLIMHINNE-FORANDRINGER KAN GI BETENNELSER

Professor og overlege ved universitetet i København, Øjvind Lidegaard, forteller at den synkende produksjonen av østrogen kan påvirke slimhinnene i øyne, munn, lunger, tarm, blære og skjede. Disse slimhinnene stimuleres av østrogenet, og nedgangen kan gi økt risiko for betennelser i øynene, munnen, blæren og skjeden. Heldigvis er dette betennelser som stort sett er enkle å behandle med f.eks. antibiotika.

Kilder: Ncbi.nlm.nih.gov, Pure.au.dk, Sundhed.dk, Netdoktor.dk, *Overgangsalderen – alt du trenger å vite* av Lotte Hvas, *Kort & godt om overgangsalderen* av Ditte Trolle med flere.

DETTE SKJER MED SLIMHINNENE

i underlivet ditt

Disse slimhinnene blir påvirket i underlivet

- Skjeden
- Blæren
- Urinrøret
- Bindevev og muskulatur

Dette skjer i kroppen:

Som du vet, fører den synkende hormonproduksjonen til ustabile menstruasjoner, og når du har hatt din siste menstruasjon, blir det produsert minimalt med østrogen i eggstokkene dine, og dette kan gi merkbare forandringer.

Produksjonen av sekret i skjeden synker og bindevevet under slimhinnene kan bli litt løsere. Til sammen kan dette gjøre slimhinnen mer sårbar og irritert.

Blæren og urinrøret er også utsatt, og du kan oppleve at du mister noe av kontrollen over blæren og at det blir vanskeligere å holde på vannet.

Når slimhinnene blir tørre, mister de også noe av motstandskraften, og bakteriene kan trenge opp i urinrøret og videre inn i blæren slik at du får tilbakevendende blærekatarrer/urinveisinfeksjoner.

En annen, sjeldnere tilstand er lichen sclerosus, som er en kronisk bindevevssykdom i hud og slimhinner ved de ytre kjønnsdelene og rundt endetarmsåpningen.

Slik kan det oppleves:

- Når slimhinnene blir tørrere og tynnere, og produksjonen av sekret synker, vil en del av oss oppleve ubehag og smerter ved samleie. Tilstanden kalles vaginal atrofi, og vanlige symptomer er tørrhet, kløe og svie, noe som selvsagt kan gå ut over sexlysten.
- Den manglende sekretdannelsen kan også gi deg kløe nedentil.
- Som nevnt kan slimhinnene ved urinrøret og blæren bli mer sårbare og gi urinlekkasje, noe som forsterkes ytterligere fordi østrogenmangelen også påvirker bindevevet og muskulaturen i underlivet.

Dette kan du gjøre selv:

- Noe av det viktigste du kan gjøre for å forebygge/bedre urinlekkasje, er å styrke bekkenbunnen. Det er aldri for sent å begynne med slike øvelser.
- Regelmessig sex stimulerer de kjertlene som produserer sekret og holder skjeden fuktig. Hvis du sjelden eller aldri har sex, innstiller skjeden seg på det, og dette kan altså bli en vond sirkel.
- Det er ikke alltid regelmessig sex er tilstrekkelig for sekretproduksjonen, og du kan supplere med stikkpiller som inneholder for eksempel hyaluronsyre for å øke fuktigheten.
- Hvis du opplever smerter ved samleie, kan forskjellige glidemidler eller nøytrale oljer, for eksempel mandelolje, også være til hjelp.
- På apoteket finner du en rekke reseptfrie, fuktighetsgivende midler uten hormoner, både i form av gelé, krem og stikkpiller. Det finnes også barrierekremer som skal beskytte irriterte slimhinner.
- Apoteket har også et reseptfritt utvalg av lokal hormonbehandling, og de ansatte kan gi deg råd om de forskjellige produktene.
- I overgangsalderen kan pH-verdien i underlivet øke, noe som også kan gi kløe og gjøre deg mer utsatt for blærekatarr. Du kan eventuelt prøve produkter med melkesyrebakterier for å gjenopprette den naturlige surheten i underlivet.

Slik kan det behandles:

- Hvis reseptfri behandling ikke er tilstrekkelig, kan du kontakte fastlegen din og eventuelt be om en henvisning til gynekolog.
- En lokal hormonbehandling med østrogen kan gjenoppbygge slimhinnene i underlivet, og også styrke bindevevet. Du får forskjellige typer reseptbelagte produkter, og siden behandlingen er lokal og ikke går i blodet, oppstår det sjelden bivirkninger, og du kan bruke produktene livet ut om nødvendig.
- Du kan også vurdere laserbehandling, blant annet kjent som Mona Lisa Touch og Femi Lift, som stimulerer kollagenproduksjonen i skjedeveggen og gjør slimhinnen tykkere, fuktigere og mer elastisk.

DETTE SKJER MED SLIMHINNENE

i ansiktet ditt

Munnhulen kan påvirkes

I 2022 publiserte National Library of Medicine – verdens største medisinske oppslagsverk – forskning som viser at fallet i østrogen påvirker slimhinnen i munnen på samme måte som slimhinnen i skjeden, fordi det finnes østrogenreseptorer begge steder. Dette betyr at østrogenmangelen kan gjøre munnslimhinnen tynnere, akkurat slik det skjer i skjeden.

Når overgangsalderen inntreffer, kan du derfor oppleve munntørrhet, nedsatt spyttsekresjon, lavere smertetoleranse og en brennende følelse i slimhinnen.

Det ytterste laget av munnslimhinnen blir mer utsatt for infeksjoner, og sammen med den reduserte spyttsekresjonen kan dette påvirke tannkjøtt og tenner, og øke risikoen for både karies og periodontitt i overgangsalderen.

Slik kan det behandles:

- Det første du skal passe på hvis du merker at slimhinnen i munnen blir tørr og sår, er at du bruker så skånsomme produkter som mulig i munnhygienen. Både tannkrem og munnskyllevann kan irritere slimhinnen.
- Vær oppmerksom på at enkelte typer mat og drikke kan forverre plagene, for eksempel sterkt krydret mat eller kullsyreholdig drikke. Noter deg hva du spiser, og unngå det som gir deg økte plager i etterkant.
- Det er også lurt å bestille en time hos tannlegen for å få en grundig sjekk av munnhulen.
- Hvis du har store plager med munnslimhinnen, kan en systemisk hormonbehandling være nødvendig. Da må du i første omgang oppsøke fastlegen din.

Nesen kan påvirkes

Også slimhinnene i nesen kan bli tørre på grunn av fallet i østrogen. Tørrheten kan gjøre slimhinnen irritert og sviende, og i verste fall gi små sår i nesen.

Slik kan det behandles:

- Du kan prøve å holde de tørre slimhinnene fuktige med saltvannsdråper.
- Det finnes også reseptfrie oljer og geleer som kan hjelpe. Be om råd på apoteket.
- Hvis ikke noe av dette fungerer og plagene er store, må du kontakte fastlegen din.

Øynene kan påvirkes

… og det kan du lese om i helsesaken på side 58!

DETTE SKJER MED SLIMHINNENE

i lungene dine

Slimhinnene i lungene kan også påvirkes når østrogennivået synker, noe som kan være en mulig forklaring hvis du opplever å bli mer tungpustet i overgangsalderen. Du må uansett oppsøke legen din hvis du får problemer med pusten, da det også kan skyldes annen, alvorligere sykdom.

Generelt bør du være oppmerksom på lungefunksjonen din gjennom overgangsalderen, da lungene blir mer utsatt for problemer.

Alle mennesker vil få svekket lungekapasitetet med økt alder, men det er verdt å merke seg at det altså skjer en mer markant forverring hos kvinner i overgangsalderen: Professor og forsker Vivi Schlünssen ved Institut for Folkesundhed ved universitetet i Århus har nemlig, sammen med andre europeiske forskere, funnet ut at hormonelle forandringer – og da særlig et stort fall i østrogen – kan medføre en betennelse i lungene med påfølgende nedsatt lungekapasitet. ■

Hva skjer med synet i overgangsalderen?

Hetetokter vet vi kommer. Humørsvingninger og søvnproblemer er heller ikke noen overraskelse. Men det overrasker mange at det også skjer noe med øynene våre når overgangsalderen rammer. Derfor har vi snakket med en synsspesialist om synet i menopausen.

Av Anne-Sophie Jessen

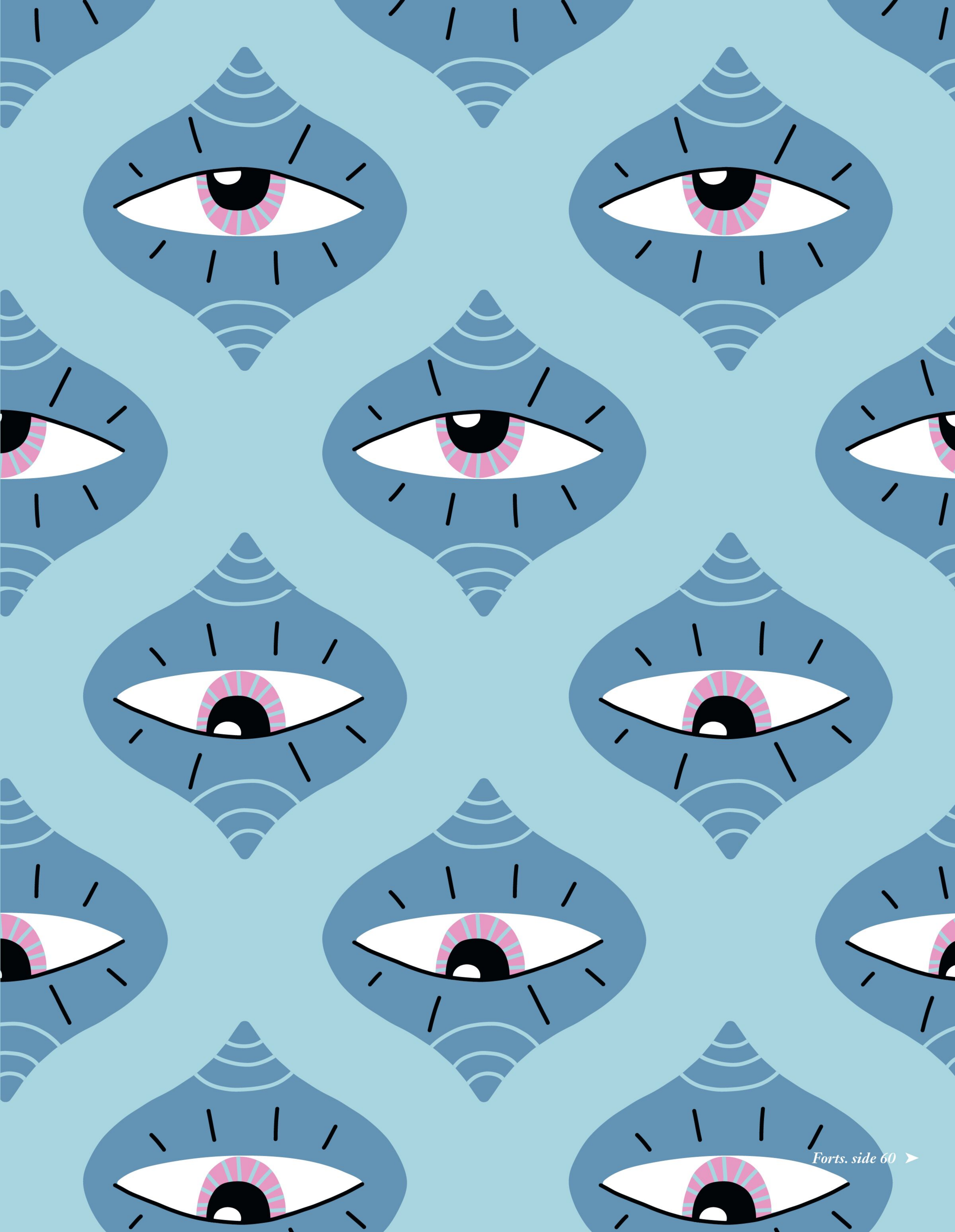
Akkurat som huden blir tørr og leddene blir ømme, forandrer også øynene seg når overgangsalderen kommer. Det er naturlig, og det er uunngåelig. Men akkurat som med de andre forandringene i kroppen, er det en del du selv kan gjøre for å holde øynene dine i god form. Det finnes også effektive hjelpemidler og behandlinger som reduserer de plagene som kan ramme øynene dine i forbindelse med overgangsalderen. Men før vi kommer til det, la oss se på hva som egentlig skjer med øynene rundt menopausen.

HORMONER OG ALDER

Ifølge Pernille Lindhardt Steiness, som er spesialist i ortoptikk hos optikerkjeden Louis Nielsen, er det særlig to øyeutfordringer som de fleste av oss møter når vi kommer i overgangsalderen: Den ene er tørre øyne. Den andre er alderssyn – som legevitenskapen kaller presbyopi.

– Tørre øyne er en av de plagsomme bivirkningene ved de hormonelle forandringene som skjer i kroppen rundt overgangsalderen. Det nedsatte synet har derimot ikke direkte noe med overgangsalderen å gjøre. Det er en del av den naturlige aldringsprosessen for alle – kvinner som menn. Men synsnedsettelsen blir typisk merkbar nettopp på det tidspunktet i livet hvor mange kvinner også sliter med overgangsalderen – altså rundt 45–55-årsalderen, forklarer Pernille Lindhardt Steiness. Følg med her, hvor vi stiller spørsmål sammen med eksperten.

Foto: Getty Images



Forts. side 60 ➤



TØRRE ØYNE



EKSPERTEN:
Pernille Lindhardt Steiness er cand.san., kandidat i optometri og synsvitenskap, og er fagekspert i ortoptist

Mange kvinner i overgangsalderen får tørre øyne. Dette er en plage som kan gripe ganske voldsomt inn i hverdagen og gjøre det utfordrende å lese og fokusere. Er du hardt rammet, kan tørre øyne gjøre det vanskelig å utføre et arbeid.

Tørre øyne er en tilstand der øyet ikke blir tilstrekkelig fuktet. Det kan gi små overflatiske riper i hornhinnen, akkurat som når vi får tørr hud på hendene, og det oppstår små sprekker i huden. En tørr og ripet hornhinne gjør øyet irritert og øker risikoen for infeksjon.

HVORFOR FÅR VI TØRRE ØYNE?

Nivået av østrogen faller drastisk når vi kommer i overgangsalderen. Dette har blant annet den virkningen at kroppens slimhinner blir tørre. Vi hører mye om hvordan overgangsalderens tørre slimhinner påvirker skjeden. Men det finnes også slimhinner i øynene, og når de blir tørre, kan vi få irriterte øyne.

HVORDAN OPPSTÅR TØRRE ØYNE?

Hver gang du blunker, utgjør en væske et tynt og jevnt lag over hornhinnen din. Denne væsken kalles tårefilm, og er blandet akkurat slik at den beskytter øyet optimalt mot smuss og bakterier, og holder øyet klart, glatt og vått.

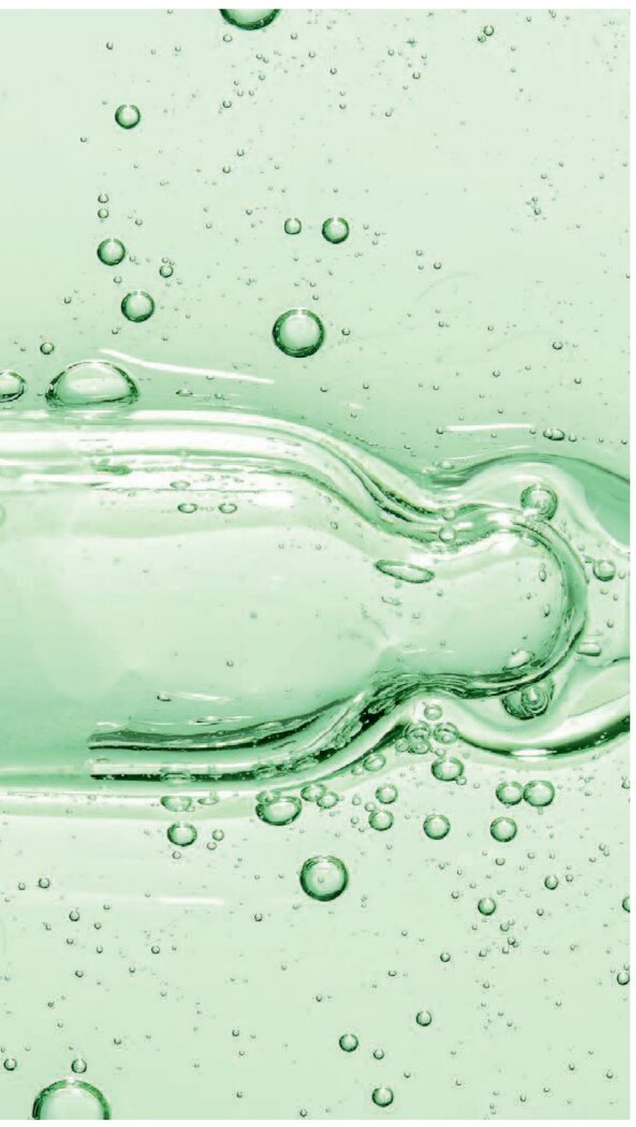
Tårefilmen består av vann som fukter, slim som fungerer som bindemiddel og fett som forhindrer fuktigheten i å fordampe. Når kvinner kommer i overgangsalderen, kan det skje en endring i tårefilmens blandingsforhold, med mindre slim og fett i væsken. Dette gjør at vannet på hornhinnen fordamper for raskt, noe som gir tørre øyne.



Øyedråper inneholder det som tårefilmen mangler i overgangsalderen.

TEGN PÅ TØRRE ØYNE

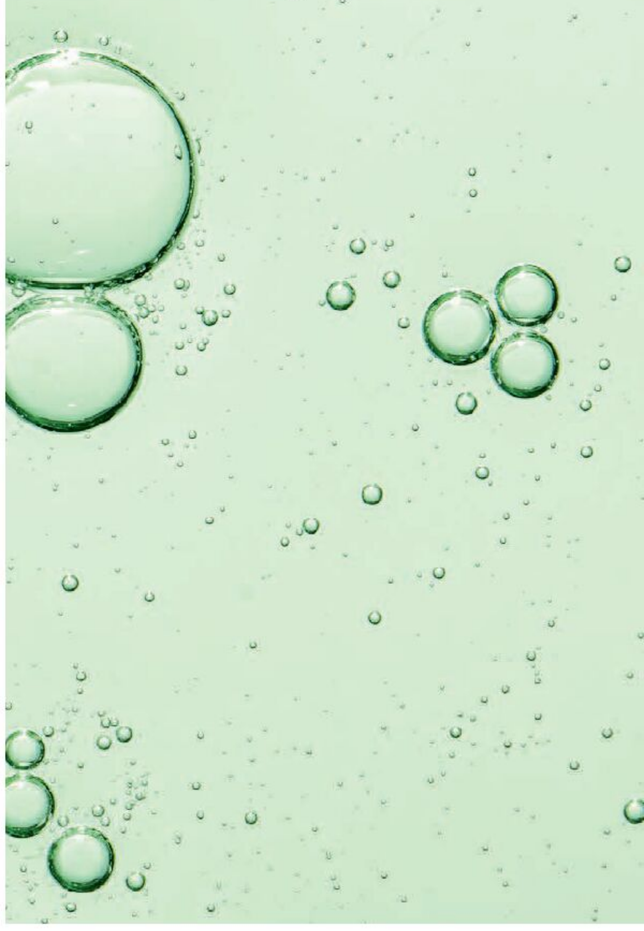
- Tørrhetsfornemmelse i øynene
- Irriterte og røde øyne
- En følelse av at det sitter noe i øyet som ikke kan blunkes vekk
- En følelse av grus i øyet, som ikke forsvinner av seg selv
- Øyne som renner
- Sløret syn



HVORFOR RENNER TØRRE ØYNE?

Du er ikke trist, ikke engang rørt. Likevel spruter tårene ut. Dette kan være et symptom på tørre øyne. Men mange feiltolker signalet, fordi det virker paradoksalt at tørrhet skal få øynene til å renne.

Det som skjer når tårefilmen ikke fungerer optimalt, og fuktigheten fordamper for raskt fra øyet, er at tårekjertlene under øyelokkene begynner å overprodusere tårer for å kompensere for tørheten. Men siden væsken mangler slim og fett, fordamper den raskt, og øyet forblir tørt og irritert.





HVORDAN REDUSERER JEG PLAGENE?

Har overgangsalderen gitt deg tørre øyne, er det noe du kan merke deg for å redusere plagene:

- Drikk tilstrekkelig med væske, som omtrent 1,5 liter om dagen.
- Sørg for å lufte godt ut i rommene du oppholder deg i.
- Spis fiskeolje med omega-3-fettsyrer. Det kan i noen tilfeller hjelpe mot de tørre slimhinnene.
- Unngå aircondition, for mye tid foran datamaskinen og lesing uten pauser.
- Vær oppmerksom på at visse typer medisin mot vannlatingsproblemer og depresjon kan gi tørre øyne.

HVOR OG NÅR SKAL JEG SØKE HJELP?

Det er en god idé å oppsøke fastlegen eller en optiker hvis du fortsetter å være irritert i øynene, eller hvis plagene er så store at de griper inn i hverdagen og jobben din. I alvorlige tilfeller kan det være nødvendig å henvise deg videre til en øyelege.

SLIK BEHANDLES TØRRE ØYNE:

- Oftest med øyedråper som inneholder det tårefilmen mangler – altså fett og slim. Dette kurerer ikke tørre øyne, men dråpene lindrer tilstanden. Øyedråper fås både reseptfritt og på resept.
- I alvorlige tilfeller kan øyelegen forskrive salve som skal smøres på kanten av øyelokket før sengetid.
- Hvis hverken dråper eller salve virker, kan øyelegen behandle med medisin som stimulerer øyet til å danne en bedre tårefilm.

DETTE SKAL DU IKKE GJØRE!

Har du tørre øyne, bør du unngå rådet om å dryppe med saltvann. Det kan føles forfriskende og beroligende et kort øyeblikk, men virkningen forsvinner med et enkelt blunk, og saltvann forverrer ubalansen.

3x

LINDRING TIL TRETTE ØYNE



Caffeine Eye Cream fra **The Inkey List** er en wake-up call til overarbeidede øyne og områdene rundt. 15 ml, **109 kr.**



Masken Eye Mask fra **Miqura** har en øyeblikkelig kjølende effekt og er tilsatt kollagen, jojobaolje og hyaluronsyre for pleie og mye fukt. **59 kr** for et par.



Blue Berry Plus Øyevitamin-kosttilskudd fra **New Nordic** med blåbær og en spesiell blanding av A-vitamin, sink, øyentrøst, tagetes og omega-3-fiskeolje, som har som formål å vedlikeholde et normalt syn. **255 kr** for 60 kapsler.

ALDERSSYN


Føler du at alt er ute av fokus?


Lesebriller finnes i så utrolig mange stilige fasonger!

ALDERSSYN

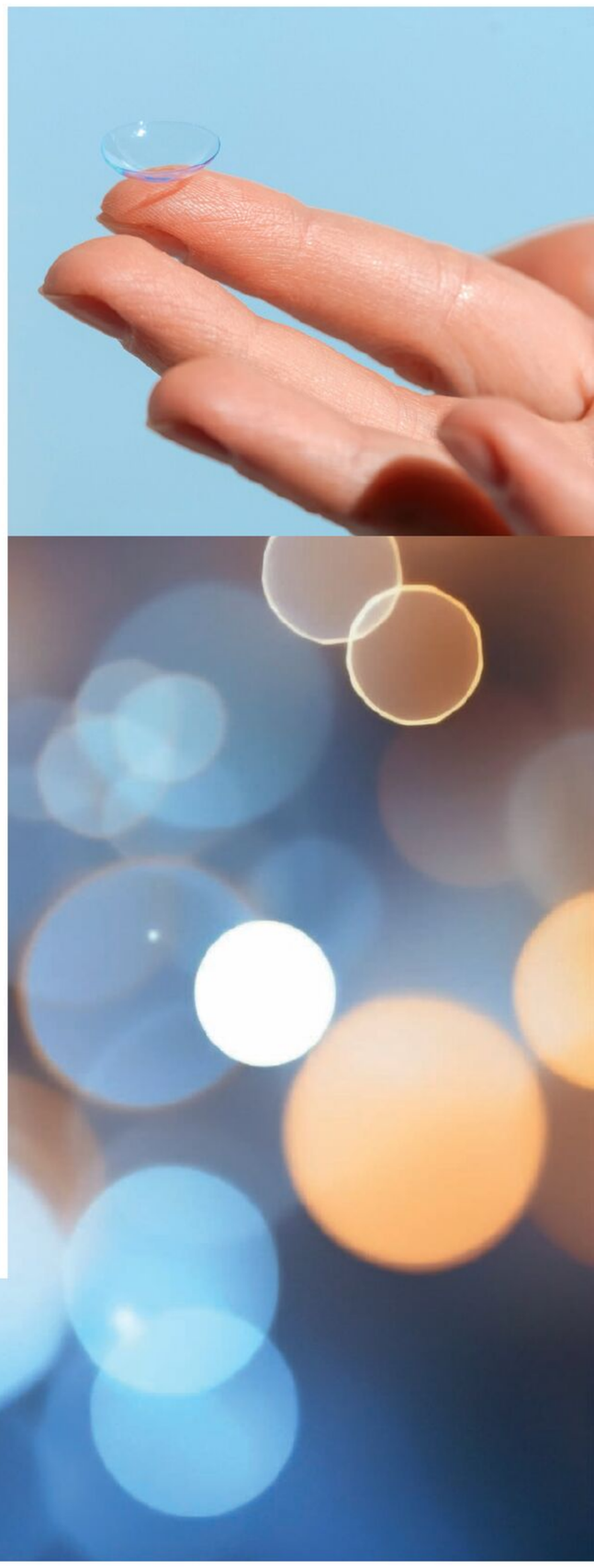
Har du begynt å merke en ustyrlig trang til å gjøre bokstavene større når du skal lese på telefonen eller pc-en, og har du generelt vanskelig for å fokusere på de små tingene i livet?
Det er sannsynligvis alderssynet – også kalt presbyopi – som har meldt sin ankomst. Dette svekker øyets evne til å fokusere på og zoome inn på ulike avstander, spesielt på ting som er nært. Derfor kan alderssyn sammenlignes med langsynthet.

HVORFOR FÅR VI ALDERSSYN?

Synet kan generelt deles opp i avstandssyn og nærsyn. Hvis vi sammenligner med et kamera, så er avstandssyn kameraets landskapslinse. Du bruker avstandssyn til å oppfatte omgivelsene. Nærsyn er den kameralinsen du stiller inn når du skal se detaljer og bokstaver nært samt skille farger og former på mindre objekter.
Så lenge du er ung, legger du ikke merke til at øyet hele tiden zoomer inn og ut og skifter mellom avstandssyn og nærsyn. Dette skjer helt automatisk – akkurat som når du slår på kameraets autofokus.
Men øyets autofokus svekkes med alderen på grunn av en fysiologisk endring inne i øyet. Derfor får vi alderssyn.

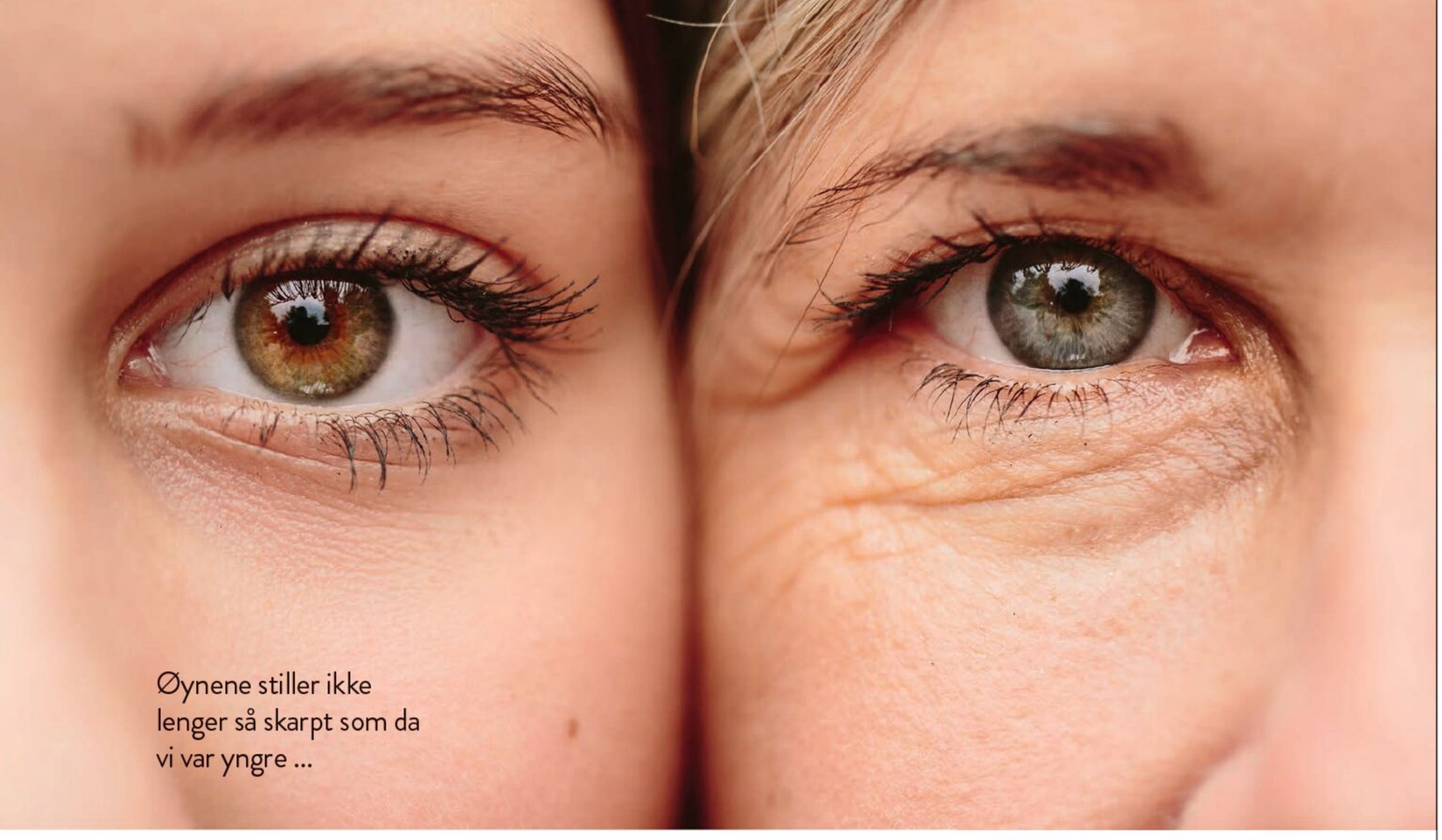
HVORDAN OPSTÅR ALDERSSYN?

Litt bak pupillen sitter øyets linse. Den har størrelse og form som en Nonstop, en sjokoladeknapp.
En ung linse er elastisk, og kan derfor lett tilpasse seg det du ønsker å fokusere på. Men med alderen blir linsen gradvis hardere og mindre fleksibel. Dette gjør øyets zoomfunksjon tregere, og du begynner å få problemer med å lese på vanlig leseavstand og må holde boken med strak arm for å kunne fokusere på bokstavene.



TEGN PÅ ALDERSSYN:

- Du får vanskeligheter med å lese liten skrift og må kikke hardt med øynene for å stille skarpt, eller du klarer ikke å stille skarpt på mindre objekter.
- Det kreves mye dagslys eller en sterk lyspære i lampen når du skal lese.
- Armene dine er plutselig ikke lange nok. Mobilen og boken må holdes ut med strak arm.
- Du blir fort sliten i øynene og kan kanskje få hodepine etter å ha lest eller sittet lenge foran en skjerm.



Øynene stiller ikke lenger så skarpt som da vi var yngre ...

NÅR FÅR JEG ALDERSSYN?

Ingen går fri for alderssyn. De stive linsene rammer oss alle. Men for noen kommer forringelsen av zoomfunksjonen allerede før 40-årsalderen. Dette gjelder spesielt de langsynte som fra før av ser uskarpt på nært hold. De nærsynte, som i utgangspunktet ser ting skarpt på nært hold, kan derimot ofte utsette alderssynet til slutten av 40-årene. Deretter vil den gradvise forringelsen av synet fortsette.

KAN ALDERSSYN FOREBYGGES?

Det finnes ingen livsstilsendringer eller medisinske behandlinger som kan forhindre eller forebygge alderssyn. Du kan derimot få hjelp til å redusere plagene.

SLIK BEHANDLES ALDERSSYN:

Hvis du har begynt å få problemer med å lese og stille skarpt på kort avstand og små objekter, så er det en optiker som skal hjelpe deg med å finne en løsning. Og de løsningene kan være:

Briller

Den mest vanlige løsningen er briller – enten lesebriller eller progressive briller med glidende overgang. Dette tilfredsstiller ofte behovet for å stille skarpt på kort avstand. Men vær tålmodig, det kan kreve litt tilvenning å bli brillebruker.

Kontaktlinser

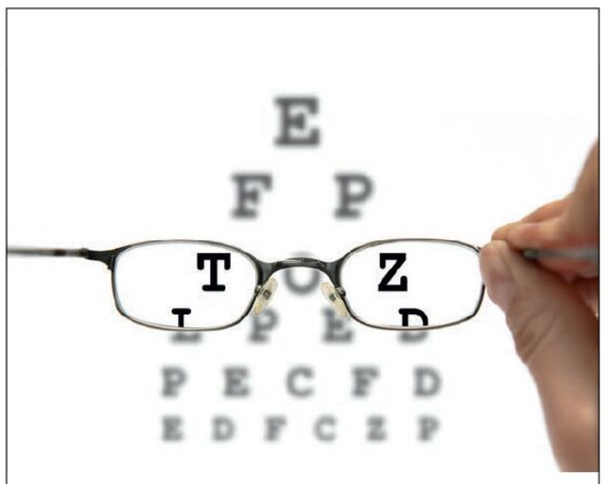
Ulike løsninger med kontaktlinser kan også hjelpe mot alderssyn. Avhengig av ditt behov kan man gi samme lesestyrke på begge øyne, eller tilpasse linsene slik at det ene øyet kan stille skarpt på lang avstand, mens det andre kan stille skarpt på kort avstand.

Operasjon

Du kan selv betale for en såkalt RLE-operasjon, hvor dine egne linser fjernes og kunstige settes inn i stedet. Noen får et godt og varig resultat av inngrepet, mens andre får behov for briller 5–10 år etter operasjonen, og noen opplever bivirkninger.

GÅ REGELMESSIG

Når du har passert 40 år, bør du regelmessig få sjekket øynene dine hos en optiker. Gjerne annethvert år. Slik kan alderssyn og eventuelle sykdommer bli oppdaget og behandlet, før du får en skade på synet.



SLIK HJEMMESJEKKER DU RASKT SYNET DITT

Du kan enkelt sjekke synet ditt når du leser eller ser på tv hjemme, og dermed holde deg à jour med øynenes tilstand. Men en hjemmesjekk kan ikke erstatte en undersøkelse hos optikeren.

Hvis du bruker briller eller kontaktlinser, behold dem på, og gjør dette:

- Hold først en hånd opp foran det ene øyet.
- Hold deretter en hånd opp foran det andre øyet.
- Ser du like godt på begge øynene – eller merker du en forskjell?
- Hvis du ikke ser like godt på begge øynene, bør du få sjekket synet hos en optiker.

FÅ MER UT AV LIVET!

– ENDELIG HAR JEG DET BEDRE

Visste du at nedstemthet og depresjon kan skyldes hormonendringene i overgangsalderen? Engla Strand skulle ønske hun hadde visst. Og det skulle hun ønske at fastlegen og gynekologen også gjorde.

Av Irene Jacobsen

Det var annerledes denne gangen, jeg ble deprimert uten noen grunn, sier Engla Strand.

Hun har slitt med depresjon tidligere i livet, men denne gangen var det noe nytt. Nedstemtheten, tristheten – det kjentes som en stor, tung sky hadde lagt seg over livet.

Hun har selv åtte års terapiutdanning i bagasjen, og ved tidligere depresjoner har behandlingen vært å gå i terapi. Denne gangen gikk hun til legen og bad om hjelp.

Fastlegen skrev ut antidepressiva.

Det var ikke bare depresjon som var nytt i denne perioden. Søvnen gikk til dundas, hetetoktene gjorde det sosiale livet vanskelig. Det var nattesvette, uregelmessig menstruasjon, hjernetåke, vektoppgang og hjertebank. Mangelen på motivasjon og energi kjentes overveldende. Og hvor var det blitt av kreativiteten, alle prosjektene som hun før holdt på med? At instagramkontoen hennes het @englaskreativeverden, føltes som en vits!

Hun begynte på antidepressiva, men de endret egentlig ikke noe, Engla ble derfor sendt videre til en kvinnelig gynekolog. På dette tidspunktet hadde hun selv satt nattesvetten og hetetoktene i sammenheng med overgangsalderen, og kom derfor til gynekologen med et ønske om å prøve hormonbehandling.

Gynekologen bekreftet at Engla var i perimenopausen, og la til at «dette er bare starten».

– Da ble jeg enda mer lei meg, jeg satt der og gråt. I alle år har vi jo tenkt at det skal bli fint å slippe mensen, men så skjønner vi at det som kommer i stedet, er så mye, mye mer.

Enda verre ble det da gynekologen fortalte hun var imot hormonbehandling i overgangsalderen. Hun påsto det var forbudt i andre land og at hormonene var kreftfremkallende.

– Jeg ble veldig skremt, men jeg hadde det jo så vondt at gynekologen likevel mente jeg burde prøve hormoner. Hun forklarte derfor at jeg årlig måtte gå på underlivsundersøkelse og mammografi for å sjekke meg for kreft. Jeg regnet raskt på det, og fant ut at medisiner og undersøkelser ville koste meg 10 000 kroner i året. For meg som er uføretrygdet er dette mye penger.

Forts. side 66 ➤



Engla Strand
FANT BEDRE BALANSE: Hetetoktene forsvant med en gang jeg begynte på hormonene. Jeg føler meg mye bedre, men kjenner fortsatt at jeg ikke er den samme når det gjelder energi og kreativitet. Men sånn jeg har forstått det, kan det ta litt tid å finne riktig hormonbalanse, sier Engla Strand.
Foto: Tanja de Maesschalk

OVERGANGSALDERENS TRE FASER

- Perimenopause: Legeforeningen definerer det som tiden hvor menstruasjonen begynner å bli uregelmessig, med korte eller lengre intervaller enn 3–5 uker (som er normal intervallvariasjon). Perimenopausen kan pågå i mange år, opptil 10 år før selve menopausen. Det betyr at dette for de fleste starter tidlig i 40-årene.
- Menopause kan egentlig bare defineres i etterkant, og regnes som 365 dager etter siste menstruasjon.
- Postmenopausen er tiden etter menopausen.





Anita Silden Prante
KVINNEHELSE: Med kunnskap kan du ta kontroll over din egen situasjon, sier Anita Silden Prante. Hun er jordmor og høgskolelektor innen sykepleie. Gjennom jobben har hun vært tett på kvinnehelse på alle måter. Våren 2024 ga hun ut «Menopauseboka».

FÅ MER UT AV LIVET!



VIL DELE: Det er viktig for Engla å dele sin historie, slik at det både blir enklere for hennes egen datter og andre kvinner å møte overgangsalderen.

Engla gikk hjem og gjorde det helsevesenet sier vi ikke skal gjøre: Google. Hun lette og fant informative artikler og dokumentarer om overgangsalderen. Hun fant bøker om temaet, og diskusjonsgrupper på Facebook. Det var sånn hun kom over kunnskapen om at hormonendringer også kan føre til depresjon.

– Jeg fant den hjelpen som verken fastlegen eller gynekologen kunne gi meg. I tillegg fant jeg informasjonen som avkreftet gynekologens skremselshistorier om hormoner og kreft, sier Engla.

Nå har hun sluttet på antidepressiva og begynt på hormoner.

– En av grunnene til at jeg deler så åpent om mine erfaringer, er at jeg ønsker at min datter skal slippe å lete selv i denne jungelen av informasjon. Hvorfor finnes det ikke lett tilgjengelig informasjon fra helsevesenet? Det lages jo brosjyrer og nettsider om det aller meste, men dette – som alle kvinner skal gjennom – må vi google oss fram til!

Engla skulle ønske hun hadde visst mye mer før om hva overgangsalderen er – lenge før hun kom dit. Nå stiller hun spørsmål ved alt som har skjedd i kroppen de siste årene. Hun har for eksempel vært til utredning for hjertebanken, det er ingen ting galt med hjertet, men hun går likevel på hjertemedisiner.

– Ut fra det jeg nå vet, bør kanskje dette også sees på en gang til. Hjertebank er jo også et av symptomene på den lange listen over ting som skjer i denne fasen av livet.

Selv deler hun også disse erfaringene på Instagram, og det er alltid stor respons når temaet er overgangsalderen.

– Gynekologen som skremte med kreftfare, gjorde at jeg ventet enda et år før jeg prøvde hormoner. I den perioden brukte jeg mange hundre kroner på naturmedisiner, som kanskje hjalp til en viss grad. I all hovedsak var årene før hormonbehandlingen rett og slett selvpining. Det er derfor synd at det er så dyrt. Disse medisinene burde vært på blå resept fordi manglende livsglede koster enda mer.

Siden høsten 2019 har jordmor og høgskolelektor Anita Silden Prante vært en av de som har stått i bresjen for å spre kunnskap om overgangsalderen. @menopausebyanita finnes på fire ulike plattformer på nettet, hun er også kurs- og foredragsholder. Våren 2024 kom boken «Menopauseboka – fysisk og psykisk smart i overgangsalderen».

For tiden er hun i et treårig doktorgradsløp ved Universitetet i Bergen, der hun forsker på overgangsalder og arbeidsliv. I denne Tara-saken uttaler hun seg imidlertid som Menopause by Anita.

En av de tingene som overrasket henne mest da hun begynte å jobbe med overgangsalderen, var hvor lite

«Det overrasket meg hvor lite åpenhet det var rundt de psykiske endringene som skjer i denne fasen»

åpenhet det var rundt de psykiske endringene som skjer i denne fasen. Til en viss grad tenkte hun det var knyttet til tabu, men kanskje vel så overraskende var det at økt uro, bekymring, nedstemthet, angst og depresjon ikke ble koblet til hormonendringene.

– Vi vet i dag, og det blir stadig mer belyst, at vi kvinner har østrogenreseptorer overalt i kroppen. Fra tarm og hjerne til underliv og hud. Kvinner har plager som viser seg i hele kroppen, sier Anita.

– Vi er forskjellige og får ulike reaksjoner på østrogennedgang, men en av endringene kan være psykisk. Særlig gjelder det de store østrogenvariasjonene som er typiske i perimenopausen, altså den flerårige perioden før menstruasjonen opphører. Under disse årene går hormonnivåene opp og ned som en berg- og dalbane – før de synker til et jevnt nivå i postmenopausen.

Anita Silden Prante skriver i boken sin at flere som er plaget med uro, angst og bekymring, forteller at det kom som en plutselig endring, helt ut av det blå, uten at det var utløst av noen ytre faktorer. Ifølge flere studier kan dette være en konsekvens av hormonendringene.

Østrogen og progesteron beskytter oss kvinner, både psykisk og fysisk, forklarer hun. Nedgangen i disse hormonene gjør oss mer sårbare. Redsel er den psykiske siden av angsten. Den fysiske kan kjennes som alt fra å være tungpustet til hjertebank, svette, trykk i brystet, muskelverk, fatigue, trøtthet, søvnvansker fordøyelsesproblemer, hyppig vannlating – og mangel på konsentrasjon.

Flere Prante har snakket med, forteller som Engla Strand om leger som avviser at endret psykisk helse kan skyldes overgangsalderen. Mange går ut fra legetimen med resept på antidepressiva eller anti-psykotika, eller de blir sykmeldt på grunn av stress og søvnmangel.

– Mens løsningen kanskje var individuell hormonbehandling. I det internasjonale fagmiljøet er det anerkjent at for friske kvinner under 60 år, eller med mindre enn 10 år siden sist menstruasjon og med symptomer knyttet til overgangsalder, vil fordelene være større enn ulempene ved bruk av menopausal hormonterapi.

Anita Silden Prante mener kunnskapsnivået må opp, og at jobben må gjøres på folkeopplysningsnivå. Det er ikke bare fastlegene som må kunne mer om temaet, det må også fysioterapeuter, psykologer, jordmødre og sykepleiere.

– Vi er på vei. Det er en større åpenhet i fagmiljøet, mer om temaet i media og samfunnet, flere fastleger er oppmerksomme på problematikken. At mange kvinner søker kunnskap og leser seg opp før de kommer til legen, gjør også noe med møtet mellom pasient og lege, sier hun.

– Mange leger har dessverre fortsatt et altfor snevert syn på overgangsalderen, som tross alt handler om så mye mer enn hetetokter. Vi har et stort stykke arbeid å gjøre for å øke kunnskapen. Etterhvert må også samtalen gå om testosteron, for vi kvinner er mer enn østrogen og progesteron. ■

TIPS TIL Å FØLGE OM DU VIL VITE MER

@menopausebyanita
@starkgenomklimakteriet
@dr.overgangsalder
@drmaryclare

BØKER

«Menopauseboka», Anita Silden Prante
«Overgangskraft», Marianne Natvik
«Stärk genom klimakteriet», Monica Björn
«Stärk 50+», Monica Björn

BERIT OM DE TYPISKE OVERGANGS TEGNENE

Lege Berit Nordstrand (59) brenner for åpenhet om overgangsalderen. Her forklarer hun både hva som skjer i kroppen og hvordan vi kan takle denne fasen på en god måte.

Av Berit Nordsgrand Foto:



Foto: Eir J. Bue

HETETOKTER er blant overgangsalderens mest kjente symptomer, og kan gi deg både kraftig svette og rødme. Noen plages ikke særlig mye, mens andre kan få nattesøvnen ødelagt. Visste du at faktorer som koffein, krydret mat, varme drikker og alkohol kan trigge hetetoktene? Det kan være lurt å skrive en dagbok og observere om spesifikke matvarer eller drikker utløser slike hetetokter hos deg.

NATTESVETTE er også vanlig, og ofte knyttet til hetetokter. Skulle du oppleve nattesvette uten hetetokter, bør du rådføre seg med en lege, da dette også kan skyldes andre årsaker.

TØRRE SLIMHINNER

I overgangsalderen blir skjedens slimhinne tynnere og tørrere, noe som kan gi kløe nedentil og gjøre samleie ubehagelig. Dette er helt naturlig og det finnes også gode lokalbehandlinger som kan lindre plagene.

HUDFORANDRINGER

Østrogenfallet fører til lavere kollagenproduksjon, og huden blir tørrere og mindre elastisk. Vi får først fine linjer, etterhvert dypere rynker og folder. Mange opplever også pigmentforandringer. Tilfør huden mer fukt, bruk god solbeskyttelse og spis mat som kan bidra til å styrke huden innenfra.

NEDSATT SEXLYST Mange kvinner får en nedgang i sexlysten når nivået av kjønnshormoner faller. Sammen med søvnproblemer kan dette påvirke både sexlivet og livskvaliteten betydelig.

LAVERE ENERGINIVÅ

I overgangsalderen opplever mange at energinivået faller, og når man i tillegg ikke har småbarn i huset lenger, blir det mer utfordrende å sikre at man er i nok fysisk aktivitet. Styrker du nivået av gode tarmbakterier med kost-og livsstilgrep, kan du bidra til økt energiproduksjon og mer overskudd.

SVEKKET MUSKELKRAFT

Sammen med mindre fysisk aktivitet, vil også hormonforandringer kunne bidra til å svekke muskelmassen. De hormonelle endringene kan nemlig påvirke kroppens evne til å bygge og vedlikeholde muskler, selv med

regelmessig trening. Gjør daglige styrkeøvelser hjemme, få i deg nok kvalitetsprotein og styrk fordøyelsen for å sikre opptaket av aminosyrer.

SVEKKET BEINMASSE God beintetthet bygges før fylte 25 år, men du kan gjøre mye for å bevare beinmassen gjennom voksenlivet. Det å dempe kronisk, lavgradig inflammasjon gjennom riktig kosthold, vil bidra til å ivareta beinmassen, og det er et av de viktigste grepene du kan gjøre.

VEKTØKNING Mange opplever vektøkning, redusert muskelstyrke og økt midjemål. Det kan være utfordrende å skille effektene av hormonelle forandringer fra naturlig aldring.

FØLELSESMESSIGE ENDRINGER Tristhet, depresjon og humørsvingninger er vanlige. Noen kan også føle seg mer engstelige.

SVEKKET HUKOMMELSE Mange merker at de glemmer ting lettere når overgangsalderen melder seg, og at konsentrasjonen blir dårligere.

BERITS 10 BESTE TIPS TIL FYSISK OG MENTAL STØTTE GJENNOM OVERGANGSALDEREN

1. LAG ET «SPISEVINDU» Praktiser periodisk faste ved å vente med å bryte nattefasten med en sen frokost eller brunsj litt utpå formiddagen. Innta dagens måltider innenfor et «spisevindu» på åtte timer, selv spiser jeg bare mellom klokken 12.00 og 20.00. Bryter du fasten med et litt større måltid med lavt karbohydratinnhold, styrkes cellenes automatiske vedlikehold og organenes funksjon.

2. SPIS MAT SOM STYRKER TARMEN Øk tarmbakteriemangfoldet ditt, slik at du får optimalt opptak av næring, bedre vedlikehold av tarmslimhinnen og dempet inflammasjon. Lag mat av rene råvarer med fokus på rikelig med grønnsaker og sunt fett, samt sjømat og litt kjøtt fra beitedyr. Flere studier viser at et såkalt middelhavskosthold gir færre overgangsplager. Ultraprosessert mat, sukker, kunstige søtningsstoffer, mye rødt kjøtt og lite grønnsaksfiber kobles til svekket tarmbakteriemangfold, kronisk, lavgradig inflammasjon, vektøkning og helseplager.

3. SPIS MODNET OG FERMENTERT MAT Øk mangfoldet av gode bakterier med et stort utvalg gode melkesyrebakterier fra syrnet, fermentert og modnet mat. Raffinerte karbohydrater er koblet til mer depresjon og ultraprosessert mat til økt beinskjørhet hos eldre kvinner. Begge disse tilstandene ses også i sammenheng med kronisk, lavgradig inflammasjon, svekket hormoneffekt og forverring av overgangsplager. Gode matalternativer kan være kimchi, sauerkraut, moden skinke og moden ost, men også fermenterte soyaprodukter som miso, natto og tempeh som tilfører gunstig planteøstrogen.

4. DROPP VANLIG MELK OG HVETEGLUTEN De nyere variantene av hvetegluten og kumelkprotein (A1-kasein) er fremmede for kroppen, til forskjell fra de opprinnelige proteinene (A2-kasein) og det mer lettfordøyelige glutenet i urkorn. Bytt til syrnede meieriprodukter eller kutt kumelkprodukter helt en periode for å se om overgangsplagene bedres. Bak med urkorn, gjerne med surdeig, eller kjøp slike brød hos gode bakere. Spis gjerne mer ost fra sau, geit og bøffel, som ikke inneholder A1-kasein.

5. NEI TIL DRINKER, JA TIL ØKOLOGISK VIN Sprit, likører, siruper og andre smakstilsetninger gjør ofte drinker til rene sukkerbomber. Begrens mengden alkohol for å dempe inflammasjon i kroppen, men kos deg gjerne med et glass økologisk rødvin til maten.



«Yoga har god effekt på overgangsplager, og en fast rutine med enkle puste- og yogaøvelser kan gjøre godt»

6. SØVN Gode søvnrutiner er viktig for å sikre nok dyp søvn. Du kan øke den dype vedlikeholdssøvnen ved å legge deg relativt tidlig og stå opp til samme tid gjennom hele uken, samt sove i et mørkt, stille og godt luftet soverom. Unngå sene måltider, koffeininntak og skjermbruk de siste timene før sengetid, og kos deg heller med en god bok, et varmt bad eller en rolig tur.

7. AVSTRESSING Høyt nivå av stresshormonet kortisol kan svekke tarmbakteriefloraen, gi kronisk, lavgradig inflammasjon og svekket hormoneffekt. Gjennom flere studier med mer enn 1300 testpersoner har det vist seg at yoga har god effekt på overgangsplager, og en fast rutine med enkle puste- og yogaøvelser kan gjøre godt.

8. AKTIVITET Flere studier viser at fysisk aktivitet tre ganger i uken kan lindre overgangsplager. Styrketrening er viktig, og såkalte sanseturer («naturewalks») på 30-60 minutter daglig, vil gi redusert stress, bedre søvn, sterkere muskelmasse, mindre beinskjørhet og bedre leddfunksjon.

9. DRIKK NOK VANN I overgangsalderen er vann viktigere enn noensinne. Du taper væske på grunn av hetetoktene, og økt hydrering kan hjelpe kroppen til bedre temperaturregulering og forbrenning. Vann er også viktig for fuktigheten i hud og slimhinner, og for fordøyelsen. Men pass på å drikke godt med vann *mellom* måltidene. Drikker du store mengder vann *under* måltidet, kan det fortynne magesaften, senke magesyrenivået og svekke fordøyelsesenzymer som er nødvendige for å bryte ned maten. Dette kan både gi dårligere fordøyelse og redusere opptaket av næringsstoffer. Hvis magesyren fortynnes med vann, kan det bli vanskeligere å fordøye komplekse matvarer som proteiner, noe som igjen kan føre til ufordøyd mat i tarmene, gassdannelse og oppblåsthet. Som en avveksling til vann, kan du gjerne lage kaldtrukket, grønn te ved å sette en liter kaldt vann med to poser grønn te i kjøleskapet før du legger deg om kvelden, så får du en frisk start neste morgen.

10. OVERVEI KOSTTILSKUDD Tilskudd bør helst tilrettelegges individuelt på bakgrunn av blodprøver, men generelt anbefaler jeg tran, vitamin D, vitamin K2 (hvis du ikke spiser fermenterte grønnsaker), sink, selen, jod, og eventuelt enzymer og magesyretabletter ved behov. Proteintilskudd i form av beinkraft som inneholder gelatin og kollagen er også en god ting.

Bla om og få flere helsetips og oppskrifter av Berit ➤

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

FÅ MER UT AV LIVET!

Berit Nordstrand bokaktuell med helhetlig bok om helse:

– MENNESKENE JEG HJELPER, INSPIRERER MEG

– «På lag med magen» handler om mer enn det vi spiser, sier den bokaktuelle legen Berit Nordstrand (59). Hun er opptatt av hvordan livsstilen vår lett kan endres og gi oss nye helsegevinster. Også når du er i overgangsalderen.

Av Torunn Pettersen

Hvordan skiller den nye boken din «På lag med magen» seg ut fra de andre bøkene du har gitt ut?

– Denne boken er nok min mest helhetlige tilnærming til helse så langt. «På lag med magen» favner ikke bare det vi spiser, men også hvordan vi lever – og hvordan livsstilen vår påvirker tarmfloraen, som igjen regulerer alt fra immunforsvar og forbrenning til søvn og stressmestring. Jeg løfter frem den nyeste forskningen på hvordan tarmfloraen faktisk er med på å regulere både kaloriforbrenningen og aldringsprosessen, og hvordan vi med små, konkrete grep kan dempe inflammasjon, lindre helseplager og få flere friske leveår. Det handler om å være venn med de mikroskopiske hjelperne i tarmen – og gi dem de livsbetingelsene de trenger for å jobbe for oss.

Er det en ny trend – eller ny kunnskap – om tarmhelse og et bedre liv?

– Det er helt klart ny kunnskap – og den er utrolig spennende! Vi vet nå at et rikt mangfold av tarmbakterier styrker både mitokondriefunksjon, som er cellenes små kraftverk, og hjelper til med å produsere signalstoff og hormoner som serotonin, melatonin, GABA og dopamin. Det betyr bedre humør, mer energi og lavere betennelsesnivå. Uten et beriket mangfold av gode tarmbakterier får man ikke full nytte av maten man spiser, selv om man spiser sunt. Boken viser hvordan fibre fra grønnsaker, nøtter og belgvekster, sammen med polyfenoler fra krydder, bær, kaffe og te og fermentert mat med melkesyrebakterier, virkelig kan styrke floraen vår. I tillegg løfter jeg frem ny forskning på periodisk faste – hvordan

Berit Nordstrand

Alder: 59. **Familie:** 6 voksne barn.
Yrke: Lege, forfatter, foredragsholder.
Aktuell: Med boken «På lag med magen», har sin egen app, livsstilsappen GØT.

et spisevindu på 8–10 timer, der man bryter fasten med en ketogen brunsj rik på fett og fiber, kan gi bedre blodsukkerkontroll, styrket cellefornyelse, bedre vedlikehold og bremset aldring.

Hvor henter du inspirasjonen fra?

– Jeg henter inspirasjonen fra flere steder – både i vitenskapelige artikler, møter med personer jeg veileder, toppidrettsutøvere som forteller om betydelig effekt av mine metoder og samtaler med forskere og eksperter fra hele verden. Det som inspirerer mest av alt, er nok å se mennesker oppleve konkrete helsegevinster. Når noen forteller at de er kvitt kroniske helseplager koblet til inflammasjon, slik som allergiplager, mage-tarmbesvær, irritabel tarm, type-2-diabetes eller høyt blodtrykk. Eller når jeg får tilbakemelding fra pasienter som opplever betydelig bedring av sin autoimmune lidelse, slik som kroniske tarmbetennelser eller psoriasis. Jeg føler meg takknemlig som har en jobb hvor jeg stadig får rørende tilbakemeldinger fra folk som har blitt friskere, sover bedre, har mer energi eller kjenner seg mer fokusert og lettere til sinns etter å ha gjort noen få justeringer i hverdagen – da kjenner jeg på en inderlig motivasjon til å formidle mer.

Du skriver om «balanse og helhetlig livsstil», hva er den enkleste endringen vi kan gjøre for å oppnå dette?

– Start med å spise mat som styrker gode tarmbakterier og svekker de dårlige. Effekt i form av økt forbrenning og mer energi kan du kjenne i løpet av få dager. Med økt forbrenning blir det betydelig enklere å gå ned i vekt og beholde trivselsvekten. Bytt ut «brødskiver med pålegg» med mettende, næringsrike lunsjretter rike på grønnsaker, proteiner og godt fett. Legg til noen melkesyrebakterier i form av rå eddik i en vinaigrette, litt rømmedipp eller en skje kimchi. Berik matrettene dine med noen av de mest polyfenolrike råvarene fra butikken. Du finner dem opplistet i boken. Polyfenoler demper inflammasjon. Sikre deg nok fett og protein for en langvarig metthetsfølelse og et stabilt blodsukker – da forsvinner søtsuget og behovet for mellommåltider. I boken deler jeg en rekke små grep som kan sette i gang mye godt. Jeg pleier å si: «Du trenger ikke gjøre alt på en gang. Du trenger bare begynne med én ting som virker.»

Det er lett å miste motet, rådene er mange og utgangspunktet kan føles langt vekk fra det som er det mest optimale målet. Hvor vanskelig er det å oppnå resultater?

– Resultater kommer raskere enn du tror – når du glemmer «kaloritelling og sulteforing» og gir kroppen det den faktisk trenger. Mange forteller at de kjenner en forskjell etter bare 4–5 dager, med bedre fordøyelse, roligere søvn og mer stabilt humør. Det handler om å ta små skritt og holde på dem over tid, ha fokus på hverdagsnære verktøy, ikke på perfeksjon. Jeg opplever at mange synes det er spennende å utforske nye, effektive verktøy som sammen med maten kan styrke kroppen og helsa. I boken deler jeg også kunnskap om hvordan sauna, infrarød badstue og kuldeeksponering kan gi målbar effekt på stressnivå (kortisol), blodsirkulasjon, søvnkvalitet, inflammasjon og cellefornyelse – hvor lite som skal til og hvordan du enkelt kan legge inn slike mikroøkter i din hverdag. Du trenger ikke bo i en hytte med badstue og isvann – en infrarød matte eller kald avslutning på dusjen kan gjøre mye!

Hvordan er din egen hverdag?

– Min hverdag er travel, som for de fleste andre! Jeg har seks voksne barn, det skjer mye spennende i min jobbhverdag, jeg farter mye, deltar i podkaster, skriver bøker og artikler og produserer stadig nytt innhold for livsstils-appen GØT – mitt aller viktigste prosjekt så langt. En slags personlig trener, en PT for å sikre seg alle de gode effektene av optimal tarmhelse. Jeg vet hvordan det er å føle at man ikke strekker til. Derfor er jeg opptatt av smarte snarveier og enkle rutiner. Jeg starter dagen med et par minutter «bokspust» og et stort glass vann med litt rå eplesidereddik. Så tar jeg med meg et stort kaffekrus inn på badet, gjerne med litt kokosfett i, demper belysningen og tenner et kubbelys, spiller rolig bakgrunnsmusikk med fine tekster og setter stemningen for dagen. Jeg spiser innenfor et spisevindu på 8–9 timer, og bryter fasten med en næringsrik og fargerik lunsj. Jeg sikrer meg litt aktivitet gjennom



VELGER ENKELT: Ikke kompliserer valgene dine, da er det lett å droppe ut.

kontordagen ved å gjøre litt husarbeid og ta korte turer ut i frisk luft. På ettermiddagen trener jeg en time og tar badstue etter trening de kveldene det kan passe. Jeg har fokus på små tiltak som gjør at jeg «lades» gjennom dagen. Middagsmåltidet nytes i sju-åtte-tiden på kvelden, med noe godt i glasset og hyggelig oppdekking for å skape «lørdagsfølelse». Jeg forsøker å være i seng senest klokken 23, praktiserer noen avspennende pusteøvelser eller en søvndyssende meditasjon eller yoga fra appen GØT, og gjør en tankeøvelse når jeg legger hodet mitt på puten – jeg tenker på hva jeg er takknemlig for fra dagen i dag og på hva som har gitt meg glede, ikke dårlig samvittighet.

Hva har du lært dine egne barn?

– At kroppen er fantastisk når vi samarbeider med den. Jeg har lært dem å kjenne etter: Hva gir energi? Hva tapper deg? Vi lager mat sammen, dekker langbord og de elsker at vi sitter lenge ved bordet, nyter smakene og deler tanker og opplevelser. Jeg har også lært dem å våge, å støtte hverandre og å snakke åpent om følelser og valg. Jeg vil at de skal ha med seg en indre trygghet på at helse ikke handler om kontroll eller frykt, men om kjærlighet til egen kropp.

Hvor går ferden videre?

– Jeg fortsetter å formidle – i nye prosjekter og gjennom stadig ny kunnskap og praktiske kurs på plattformen www.gothealthylife.no og i appen GØT – der målet er å gjøre helseinformasjon inspirerende, litt mer individrettet og tilgjengelig for alle. Det blir også nye foredrag, kurs i appen GØT og kanskje en ny bokidé eller to … Jeg stopper aldri å være nysgjerrig på hvordan vi kan oppnå bedre livskvalitet, mer overskudd og bedre helse – på enkle grep som kan styrke vedlikeholdet av kroppen og hjernen samtidig som vi kan kose oss mer. Med boken «På lag med magen» og appen GØT ønsker jeg å bidra til at flere skal legge ut på en nytelsesreise til et friskere, mer energisk og gladere liv. ■



BOKAKTUELL: «På lag med magen», Bonnier Forlag.

I neste utgave av Tara presenterer vi leserne som vant «Oppfølging med Berit».
Les om deres utfordringer og hvordan de med Berits råd og tips oppnår viktige endringer.

SE OPPSKRIFTER PÅ NESTE SIDE ➤

FÅ MER UT AV LIVET!

Brunsj

TACOSALAT PÅ GLASS

Denne salaten er enkel å ta med seg på tur eller på jobb. Spis den rett ut av glasset, eller ha den over i en bolle.

Bønnefyll
400 g kokte svarte bønner
1 dl hakkede mandler
1 løk, finhakket
1 ss extra virgin olivenolje, til steking
1 ts paprikapulver
½ ts spisskummen
½ ts chilipulver (juster etter ønsket styrke)
½ ts hvitløkpulver
1 ss rå eplesidereddik
salt og pepper etter smak

Salat
2 dl finsnittet rødkål
2 dl hjertesalat eller isbergsalat, finsnittet
2 tomater, skåret i små terninger
2 ferske jalapeño, skåret i tynne skiver
1 dl revet hvit geitost

Guacamole
2 modne avokadoer
1 ss limejuice
½ ts salt
4 ss frisk koriander, hakket

Korianderdressing
2 dl gresk yoghurt
1 ss extra virgin olivenolje
1 ss rå eplesidereddik
4 ss frisk koriander, finhakket
salt og pepper etter smak



Slik gjør du:
1. Varm olivenolje i en stekepanne på middels varme.
2. Tilsett bønnene, mandlene, løk og krydderet (paprikapulver, spisskummen, chilipulver, hvitløkpulver) og stek under omrøring i 2 min. Smak til med eple-sidereddik, salt og pepper.
3. Sett til side for avkjøling.
Mos avokadoene med en gaffel til ønsket konsistens.
4. Rør inn limesaften, salt og koriander. Sett til side.
5. Bland yoghurt, olivenolje, eplesider-eddik og hakket koriander i en skål. Juster konsistensen med litt vann om nødven-dig. Smak til med salt og pepper.
6. Begynn med et lag korianderdressing i bunnen.
7. Legg et lag rødkål.
8. Deretter et lag stekte tacobønner.
9. Legg på hjertesalat.
10. Så et lag tomatterninger og jalapeño.
11. Topp med revet ost og en skje guaca-mole.

TIPS: Du kan også spise salaten i wraps.

BYTTETIPS: Bytt ut bønnene med kar-bonadedeig, kjøttdeig av lam, kyllingbryst i strimler.

VEGANSK: Du kan erstatte yoghurten med et vegansk alternativ. Bytt ut osten med 2 ss næringsgjær.



SØTPOTET- OG KARRISUPPE

En varmende suppe med smak av Thailand. Topping med salt fetaost skaper en nydelig kontrast.

300 g søtpotet, skrelt og skåret i terninger
300 g blomkål, i buketter
1 løk, grovhakket
2 fedd hvitløk, finhakket
1 ss fersk ingefær, revet
1 ss rød eller gul karripasta (juster mengde etter ønsket styrke)
4 dl kokosmelk
6 dl kyllingkraft
1 ss limesaft (eller sitronsaft)
2 ss extra virgin olivenolje
salt og pepper etter smak

Topping
50 g spinat
1 rød chili, skåret i tynne ringer
2 fedd hvitløk, skivet
2 ss olje (til steking)
friske urter (f.eks. koriander eller basilikum)
50 g fetaost

Slik gjør du:
1. Varm opp olivenolje i en stor gryte over middels varme.
2. Stek løk, hvitløk og ingefær under omrøring til det er mykt og aromatisk.
3. Tilsett karripastaen og stek i 1–2 minutter til den er godt blandet inn.
4. Ha i søtpotetbitene og blomkålen og rør godt.
5. Hell over kokosmelk og kraft, og kok opp. Senk varmen og la suppen småkoke i 20–25 min., eller til søtpotetene er møre.
6. Bruk en stavmikser eller blender til å kjøre suppen til en jevn konsistens.
7. Smak til med limesaft, salt og pepper.
8. Varm olje i en liten panne over middels varme. Stek spinat, chili og hvitløk i 1 min.
9. Hell suppen i skåler og topp med stekt spinat og smuldret fetaost. Dryss over friske urter før servering.

TIPS: Chilien i toppingen kan du tilpasse etter hvor spicy du vil ha retten.

BYTTETIPS: Erstatt søtpotet med gulrot eller mer blomkål.

VEGETAR: Bytt ut kyllingkraften med grønnsakkraft og fetaosten med kapers eller grovhakkede oliven.



BYTTETIPS: Berit er opptatt av hva vi legger i handlevognen. La deg inspirere av Berits byttetips neste gang du er i butikken.

FÅ MER UT AV LIVET!

Nødproviant



SESAMKULER

Ca. 20 kuler
200 g dadler (uten stein)
1 dl cashewnøttsmør
(se grønt felt til høyre) eller
mandelsmør
1 dl havregryn
2 ss tahini
1 ts malt kardemomme
1 ts eplesidereddik
1 klype salt
50 g sesamfrø til rulling

Slik gjør du:
1. Rist sesamfrøene i en tørr stekepanne på middels varme til de er gylne.
2. Sett dem til side for avkjøling.
3. Om dadlene er veldig tørre, kan du bløtlegge dem i varmt vann i 10–15 min. og deretter tørke dem godt.
4. Ha dadler, cashewnøttsmør, havregryn, tahini, kardemomme, eplesidereddik og en klype salt i en foodprosessor.
5. Kjør til du får en jevn og klebrig masse. Hvis blandingen er for tørr, kan du tilsette en liten skvett vann eller litt mer tahini. Hvis blandingen er for våt, kan du tilsette litt mer havregryn.
6. Bruk en teskje for å ta ut like store mengder deig, og rull dem til små kuler mellom hendene.
7. Rull hver kule i de ristede sesamfrøene til de er godt dekket.
8. Oppbevar kulene i en lufttett boks i kjøleskapet. De holder seg godt i opptil én uke. Du kan også fryse kulene.

GLUTENFRI: Bruk glutenfrie havregryn.

CASHEWNØTTSMØR

Dette anvendelige nøttesmøret er billigere å lage selv. Bruk det til salat, i dipper eller som ingrediens i sauser.

300 g rå cashewnøtter
1–2 ss kokosolje (valgfritt for en mykere konsistens)
¼ ts salt (valgfritt, juster etter smak)
1 ts honning eller lønnesirup (valgfritt, for en søtere variant)

Slik gjør du:
1. Legg cashewnøttene i kaldt vann i 12 timer.
2. Hell av vannet og tørk nøttene godt.
3. For ekstra smak, rist nøttene ved å legge dem på et stekebrett og steke dem i ovnen ved 180 grader i 8–10 min., til de er gylne og dufter godt. La dem avkjøles litt før bruk.
3. Alternativt kan du bruke rå nøtter for en mildere smak.
4. Legg cashewnøttene i en kjøkkenmaskin eller kraftig blender.
5. Start med å pulsere nøttene for å bryte dem ned, og kjør deretter kontinuerlig.
6. Først vil nøttene bli til pulver, deretter begynner de å slippe oljen og bli til en kremet masse. Dette kan ta 5–10 min., avhengig av maskinen du bruker.
7. Tilsett litt olje om nødvendig for å få ønsket kremet konsistens.
8. Skrap ned sidene av blenderen eller kjøkkenmaskinen underveis for å sikre at alt blandes jevnt.
9. Tilsett salt og eventuelt søtning etter smak.
10. Bland alt godt sammen.
11. Oppbevar cashewnøttsmøret i en steril glasskrukke med lokk i kjøleskapet i opptil 2–3 uker.

TIPS: Bytt ut cashewnøttene med mandler eller hasselnøtter, så får du mandelsmør eller hasselnøttsmør.

Fristelser i det grønne

Tid for å dekke til middag utendørs! Start med en frisk rabarbradrink, servert sammen med herlige småretter, for deretter å diske opp med en dobbeltmarinert lammefilet med tabbouleh. En uforglemmelig dessert gir en magisk avslutning.

Av Anna Wendt Foto: Lisa Björner

RABARBRADRINK

Syrlig og forfriskende drink med smak av tidlig sommer! Hvis du ikke har tilgang på rabarbralikør, kan du erstatte den og den vanlige sukkerlaken med en sukkerlake som er kokt med rabarbra i stedet.

Tid: 5 min.
Antall: 1 drink

4 cl Koskenkorva rabarbralikør
2 cl gin
2 cl sukkerlake
½ eggehvite
is

Slik gjør du:
1. Mål opp alle ingrediensene unntatt isen i en shaker. Rist kraftig i 3–4 sek. Tilsett isen og rist kort.
2. Sil drinken i et glass og server.

RØDBETECARPACCIO MED PARMESAN-KREM OG SALTEDE MANDLER

En vårfrisk og deilig forrett som er lett å forberede. Ta frem de kokte rødbetene en stund før servering hvis de oppbevares i kjøleskapet, slik at de blir romtempererte. Blir det parmesankrem til overs, kan den oppbevares i kjøleskapet og nytes til grillmat. Passer også som tilbehør til den dobbeltmarinerte lammefileten.

Tid: 20 min. + 30 min. koketid
+ 10 min. i ovn
Antall: 6 pers.

6–8 ferske rødbeter, middels store

Saltede mandler:
2 dl vann
4 ts salt
200 g mandler med skall

Parmesankrem:
2 dl parmesanost, revet
2 dl crème fraîche
1 hvitløkfedd
2 klyper salt
1 klype kvernet svart pepper

Garnityr:
urter, f.eks. gjøkesyre og timian

Slik gjør du:
1. Skrubb rødbetene, men behold skallet på. Kok dem i lettsaltet vann i 30–40 min. til de er myke. Hell av kokevannet og avkjøl. Skrell rødbetene med en potetskreller.
2. Saltede mandler: Forvarm ovnen til 200 grader. Kok opp vann og salt og rør til saltet er oppløst. Ta kjelen av varmen. Legg i mandlene og la dem trekke i ca. 1 min. Skallet skal ikke løsne. Hell av vannet og spre mandlene utover et stekebrett med bakepapir.
3. Rist mandlene midt i ovnen i ca. 10 min. Pass på så de ikke brenner seg. Ta dem ut og la dem avkjøles før servering.
4. Parmesankrem: Bland ost og crème fraîche. Skrell og press inn hvitløken. Krydre med salt og pepper. Legg kremen i en sprøytepose med tipp.
5. Skjær rødbetene i tynne skiver, gjerne på en mandolin. Fordel dem på et fat. Sprøyt over parmesankremen. Grovhakk mandlene og strø dem over. Topp med urter.



MENY

DRINK & TILBEHØR
Rabarbradrink
Blinier med pepperrotkrem og varmrøkt laks

FORRETT
Rødbetecarpaccio med parmesanrømme og saltstekte mandler

HOVEDRETT
Dobbeltmarinert lammefilet med urteolje
Tabbouleh med dill, mynte, stekt squash og agurk

DESSERT
Rabarbra-trifle med seige kokoskaker, rømme og lime

PLANLEGGING

En uke før: Bak kokoskakene og oppbevar dem i fryseren.
Rist de salte mandlene og oppbevar i en lufttett beholder.
Lag sukkerlaken til drinken og oppbevar den kaldt.
Dagen før: Bland sammen parmesankremen. Mariner lammekjøttet. Forbered tabbouleh, men stek og bland inn squash og agurk rett før servering. Lag rabarbrakompotten. Ta ut kokoskakene slik at de får tine.
2 timer før: Kok rødbeter til carpaccio. Bland sammen rømme og pepperrot. Ta frem tabbouleh og la den bli romtemperert. Stek squash og bland inn. Skjær agurken i biter og bland inn. Bland sammen marinade 2 til lammet.
Rett før: Stek lammekjøttet og la det hvile. Skjær kjøttet i skiver og hell over marinade 2. Visp sammen rømmen.

BLINIER MED PEPPERROTKREM & VARMRØKT LAKS

Enkle og smakfulle småretter som både store og små liker. Perfekte for å stille sulten litt mens du venter på maten.

Tid: 10 min.
Antall: 6 pers.

12 blinier
1 dl seterrømme
1 ts revet pepperrot, fra tube eller fersk
125 g varmrøkt laks
1 ts revet sitronskall

Garnityr
urter, f.eks. dill, timian, gjøkesyre

Slik gjør du:
1. Ta frem bliniene og la dem tine hvis de er frosne. Legg dem på et serveringsfat.
2. Bland rømme med pepperrot og legg en klatt på bliniene.
3. Del laksen i små biter og legg dem på bliniene. Topp med revet sitronskall og dryss over finhakkede urter. Server umiddelbart



DOBBELMARINERT LAMMEFILET MED URTEDRESSING

En nydelig rett som er perfekt å lage på forhånd. Blir det noe igjen, blir det perfekt piknikmat sammen med en saus og brød.

Tid: 15 min. + 4 timers marinering + tid i ovn
Antall: 6 pers.

900 g lam indrefilet eller ytrefilet, renset
2 ts flaksalt
½ ts kvernet svart pepper

Marinade 1:
1 dl olivenolje
2 ss finhakket rosmarin
1 ½ ss japansk soyasaus
1 ss flytende honning

Marinade 2 :
½ sitron
1 hvitløkfedd
1 ss finhakket rosmarin
¾ dl olivenolje
1 ts honning

Garnityr:
rosmarinkvister
eventuelt gressløkblomster
revet sitronskall

Slik gjør du:
1. Legg lammefiletene i doble plastposer. Bland sammen ingrediensene til marinade 1 og hell i posen med lammefiletene. Knyt posene godt igjen og la dem ligge i kjøleskapet i ca. 4 timer, gjerne over natten. Vend posen noen ganger underveis.
2. Marinade 2: Skyll sitronen grundig i lunkent vann. Riv skallet og press ut 1 ss saft. Skrell og riv hvitløken. Bland sitronskall, sitronsaft, hvitløk, olje, rosmarin og honning.
3. Forvarm ovnen til 150 grader. Tørk kjøttet med kjøkkenpapir og krydre det med flaksalt og pepper. Stek det rundt om til det får en fin farge.
4. Legg lammefiletene i en ildfast form og sett midt i ovnen. Stek til innertemperaturen er 58 grader (for rosa kjøtt). Ta ut kjøttet og la det hvile i ca. 10 min. før det skjæres i skiver.
5. Legg kjøttet på et serveringsfat og drypp over marinade 2. Topp med urter og revet sitronskall.

TIPS!

Lag gjerne en dressing av 2 dl tyrkisk yoghurt, 1 revet hvitløkfedd, 1 ts flytende honning, ½ ts salt og 2 klyper kvernet svart pepper, og server til lam og tabbouleh.

TABBOULEH MED MYNTE, STEKT SQUASH OG AGURK

Forfriskende salat fra Midtøsten med en nordisk vri. Perfekt salat til mange.

Tid: 25 min.
Til: 6 pers.

4 dl bulgur
1 squash
2 ss + 1 dl olivenolje
½ ts salt
1 klype + 3 klyper kvernet svart pepper
½ agurk
2 sitroner
1 dl dill, finhakket
1 dl mynte, finhakket
1 dl persille, finhakket
1 ts honning
1 ts flaksalt

Slik gjør du:
1. Kok bulguren etter anvisning på pakken. Hell av eventuelt overflødig kokevann og la bulguren avkjøles.
2. Skjær squashen i mindre biter og stek den i 2 ss olje i en stekepanne på middels varme til den mykner. Krydre med salt og pepper.
3. Del agurken på langs og fjern frøene. Skjær agurken i mindre biter.
4. Skyll sitronene grundig i lunkent vann. Riv skallet og press ut ½ dl saft. Bland sitronskall, sitronsaft, 1 dl olje, dill, mynte, persille, honning, flaksalt og 3 klyper pepper. Tilsett bulgur, squash og agurk og bland godt.

RABARBRA-TRIFLE MED SEIGE KOKOSTOPPER, FLØTEFRAÎCHE OG LIME

Lekker dessert som er perfekt å ha klar i kjøleskapet og fryseren. Kompotten kan fint oppbevares i et glass i kjøleskapet, og holder seg i ca. 2 uker. Kokostoppene kan fryses.

Tid: 30 min. + 12 min. i ovn
Til: 6 pers.

300 g rabarbra
1 lime
¾ dl sukker
¼ ts støtt kardmomme

Kokostopper, 20 stk.:
50 g smør
½ lime
2 egg
1 dl sukker
200 g kokosmel
1 klype salt

Fløtefraîche:
½ lime
1 dl crème fraîche
1 dl kremfløte
½ ss melis

Tilbehør:
½ liter vaniljeis

Pynt:
revet limeskall
mynte

Slik gjør du:
1. Rens og skjær rabarbraen i skiver. Skyll limen grundig i lunkent vann. Riv skallet og press ut saften. Legg rabarbraen i en kjele sammen med de andre ingrediensene. Kok opp og la det småkoke på svak varme i ca. 20 min. til rabarbraen er myk. Avkjøl.
2. Kokostopper: Forvarm ovnen til 175 grader. Smelt smøret og la det gjerne bli lett gyllent. Skyll limen grundig i lunkent vann. Riv skallet. Rør sammen egg og sukker. Tilsett smør, limeskall, kokos og salt, og rør til en jevn røre. La stå i ca. 10 min.
3. Bruk to skjeer til å forme, og fordel røren i 20 små kaker på et stekebrett med bakepapir. Stek midt i ovnen i 12–15 min. til de er gylne. La kakene avkjøles på en rist.
4. Fløtefraîche: Skyll limen grundig i lunkent vann. Riv skallet. Pisk crème fraîche, kremfløte, limeskall og melis til det blir luftig.
5. Legg lagvis med vaniljeis, rabarbrakompott og crème fraîche i små skåler eller glass. Topp med knuste kokoskaker og limeskall. Pynt med mynte.

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:
Din guide til sommerviner



NATURENS GULL: Vin er en gave til mennesker, skapt av druer, sol, jord, vann og hender.



UTENDØRS: Om sommeren smaker det med vin og mat i det fri.

FAVORITTVINER FOR DEN LYSE ÅRSTIDEN

Sommerviner til hverdags og fest skal være lyse og lette, forfriskende og forførende.

Av Gunnhild Bjørnsti Foto Produsenter

Som det smaker med et glass duggfrisk vin i solveggen, på terrassen og balkongen, i hagen og ute i det fri. For nå som det er varmt i været, vil vi leve utendørs hele tiden.

SOMMERSTILEN Fønvinden rusker oss i håret, flagrende gevanter smyger seg rundt kroppen, stråhatten sitter perfekt og vi går rundt med lette skritt på sommerkveldene. Det er godt å leve, og vi har lengtet etter denne opplevelsen av lys, sol og glede. I disse omgivelsene smaker det med lyse og lette viner, som forfrisker og forfører sansene. Uten å kreve for mye av oss. Bare smyge seg inn bak i ganen, og skape lykkefølelse. Vi damer fortjener det, i massevis. Kombinasjonen av fritid, uteliv, gode smaker og lyse dager. Som et glass i solveggen etter en lang dag på jobben, før vi starter med middagen. Sammen med venninner i inspirerende dameselskap, og hyggelige familiesammenkomster.

DET ALLER BESTE Der ute finnes en verden av vin, og de fleste stilene er tilgjengelig i Norge. La oss meske oss og smake på viner fra berømte vinområder. Sancerre, Chablis, Bourgogne, Soave ... Fellesnevneren er at vinene skal være tørre, friske og unge, verken ha for høy alkohol eller inneholde mye sukker. Men de skal smake godt, og vi skal nyte med god samvittighet. Årets sommerviner skal kunne drikkes alene og matches med hva vi spiser i den lyse årstid, som salater, grønnsaksretter, sushi og sashimi, reker, fisk og annen sjømat, pizza og grillmat. Her får du alle vintipsene til sommersesongen, riv gjerne ut sidene og prøv én etter én. God sanselig fornøyelse!

Forts. side 88 ➤

Sommerviner skal være tørre, friske og unge, verken ha for høy alkohol eller inneholde mye sukker. Men de skal smake godt!

MÅNEDENS VINER



CLASSY VIN TIL GOD PRIS

12149801 Dufouleur Père & Fils Bourgogne Chardonnay 2023, Bourgogne, Frankrike, 229,90 kr (basis)

Et funn av en hvitvin, som en meursault light, og til virkelig god pris for en hvit burgunder. Med håndplukkede chardonnay-druer, lagret 11 måneder på franske eikefat. Deilig duft og smak av epler, sitrus, steinfrukt, nøtter og smør. Jeg smakte den til røkelaks, det gikk utmerket, til kalvetartar – også super match. Vil passe til mye du liker hvitvin til, som sushi/sashimi, skalldyr, fiskeretter og sommerens salater.



HIMMELSK SANCERRE

4327501 Alphonse Mellot La Moussiere Sancerre 2022, Loire, Frankrike, kr 396 (BU)

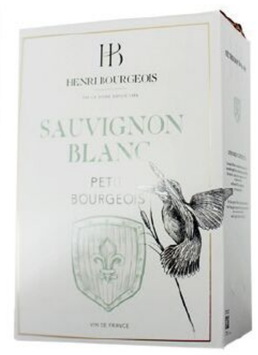
Fantastisk vin, rett og slett. På håndplukkede sauvignon blanc-druer fra vakre Sancerre i Loire-dalen. Sauvignon blanc er en aromatisk drue som kan ha en skarp karakter, men denne vinen er rund i kanten og med lekker konsentrasjon, som en flott tolkning av denne sommerlige vinstilen. Nydelig typisk duft av grønne epler, sitrusfrukter og stikkelsbær, som går igjen på smak, men med behagelig mineralsk innslag og lett modent, utviklet preg. Ja takk! Super match til sommerens skalldyr.

Nytt på bag-in-box

PERFEKT TERRASSEVIN FRA SOAVE

1569806 Cadis Soave 2024, Soave/Veneto, Italia, 400 kr (basis, 3 liter, 10,5 % alkohol)





FRISK, FRANSK SOMMERVIN

16936906 Henri Bourgeois Petit Bourgeois Sauvignon Blanc, Frankrike, 549,90 kr (BU, 3 liter)

ASSYRTIKO HVITVIN FRA HELLAS, PERFEKT TIL SJØMAT

19165906 Kir-Yianni Assyrtiko The North BIB 2024, Amyndeon, Hellas, 519,90 kr (BU, 3 liter)



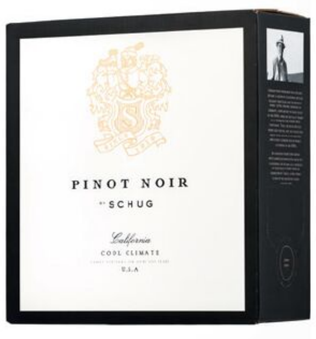


ITALIENSK RØDVIN, PERFEKT TIL HAMBURGERE, PØLSER OG GRILLMAT

4583606 Masi Modello Rosso BIB 2024, Trevenezie, Italia, 488,90 kr (basis, 3 liter)

STILFULL PINOT NOIR TIL SOMMERENS GRILLMAT

19397206 Pinot Noir by Schug BIB 2023, California, USA, 449,90 kr (BU, 3 liter)



DIN VINGUIDE TIL SOMMERVINER

ENGELSK MUSSERENDE

13490301 Chapel Down Brut NV, Kent, England, 399,90 kr (BU)

Når du skal feire, sprett en flaske med engelsk musserende. Denne utgaven har 18 måneders lagring med bunnfall på flaske som gir fin fylde, i tillegg til flott friskhet.

Duften byr på noter av grønt eple, sitrusfrukter og mineraler, og smaken er ren og klar med sitrus, litt røde bær og en viss kledelig modenhet. Kan fint nytes både som aperitiff og til retter med fisk, skalldyr samt fingermat.

POPULÆR RIESLING

1752101 Wongraven Morgenstern Riesling 2023, 189,90 kr (basis, og 499,90 kr 3 liter)

Musiker Sigurd Wongraven fra Satyricon er også dyktig til å velge ut vin. Dette er en topp allround riesling som passer til det meste av sommermat, reker, blåskjell, fiskeretter, salater og sushi. På duft fruktig med aroma av blomster, epler og sitrus, med noe fersken, nøtter, urter og mineraler. Smaken er saftig og frisk med moden sitrus, eple, fersken, urter og mineraler. Energisk vin med god lengde.

ALLROUND CHARDONNAY

11525901 Collovray & Terrier Chardonnay, Pays d'Oc, Frankrike, kr 169,90 (basis)

En allsidig, tørr og smakfull hvitvin på chardonnay-druen, som er manges favoritt-hvitvinsstil. På duft, kjenn sitrus- og eplepreg med innslag av honningmelon, nøtter, smør, blomster og mineraler. Fruktig, myk og saftig smak av modne epler, fersken, sitrus, melon, urter og mineraler. Passer både til retter med fisk, skalldyr og kylling, også koldtbord.

CHABLIS PÅ PET-FLASKE

17118501 Maison de Chêne Petit Chablis 2023, Bourgogne, Frankrike, 207,90 kr (basis)

Blid med chablis. Vi må alltid nyte litt chablis på sommeren. En klokkeklar ren vinstil som passer som hånd i hanske til norsk sjømat. Denne kommer i lettflaske som er praktisk på tur. Aroma av sitrus og grønt eple, innslag av mineraler, blomster, litt krydder, urt og nøtt. Smaken er fruktig, middels fyldig, med frisk sitrus og eple, grønne urter, litt nøtter og mineraler. Server i stort vinglass og få sommerfølelsen.

LYKKE PÅ BOKS

19150804 Lykkeliten Perlende Hvitvin, Spania, 59,90 kr (BU, 25 cl)

Kunstner Björg Thorhallsdottir slår til med en lett og perlende hvitvin av chardonnay-druer på metallboks (med pant). Lettdrikkelig vinstil med tropisk frukt og sitrus, kun 11 % alkohol. Perfekt størrelse på tur, i sekk eller veske. Passer hver gang du vil ha en sommerlig vinsmak, på en benk i parken, på tur i skogen eller som «skravlevin» med en venninne.

MATVENNLIG HVITVIN

16623201 Tavankari Kisi-Mtsvane 2021, Kakheti, Georgia, 235,90 kr (BU)

Georgia har laget vin i 8000 år, de kan vinkunsten. Hvis du vil ha en rund hvitvin uten for mye syre, prøv denne. Druene har gøyale navn som mtsvane og kisi. Duften er frisk og smaken er mild, rund og fruktig. Veldig anvendelig til mye mat, som fisk og lyst kjøtt, men kan også drikkes alene, eventuelt med litt småretter og tapas.

MUSCADET TIL SKALLDYR

11182701 Ch. de la Ragotière Les Vieilles Vignes Muscadet Sèvre et Maine Sur lie 2023, Loire/Frankrike, 179,90 kr (BU)

Muscadet er en typisk fransk lunsjvin, snill og mild, og passer perfekt til norsk sjømat. Denne vinen er laget på druen muscadet fra 50–60 år gamle vinstokker, og er lagret 10 måneder på bunnfall for ekstra fylde. Duft av modne gule epler, sitrus, sjø, mineraler og florale noter. Smaken er saftig, litt fast og mineralsk, med eplepreg, sitrus, litt steinfrukter, nøtter og urter. En nydelig sommervin til reker, blåskjell, østers og skalldyr av mange slag.

PERLENDE VIN TIL TAPAS OG SMÅRETTER

10061301 Hiruzta Txakolina, Baskerland, Spania, 199,90 kr (basis)

En gøyal vinstil med druen hondarribi zuri som vokser på vinmarker med utsikt over havet ikke langt fra San Sebastian. Vinen er perlende og har kun 11,5 % alkohol, som gjør den lettdrikkelig i solveggen. Duft og smak av varm sitrus, med en frisk og myk stil. Super til tapas, småretter og sjømat.

VINHO VERDE FRA PORTUGAL

8221701 Anselmo Mendes Muros Antigos Escolha 2023, Minho, Portugal, 149,90 kr (basis)

Vinho verde betyr grønn vin med frisk, ung vinstil som passer ypperlig om sommeren. Behagelig fruktig duft med hvite blomster. På smak, deilig fruktighet med god friskhet, struktur, kremaktig, myk stil og mineralitet. Denne er fremstilt av håndplukkede avesso-, alvarinho- og loureiro-druer som er forsiktig presset, med lang fermentering på lav temperatur. Server gjerne i stort vinglass. Passer til blåskjell og skalldyr av mange slag.



HVITVIN TIL KYLLING OG LYST KJØTT

10676801 Ogier Artesis Côtes du Rhône Blanc, Rhône, Frankrike, 165 kr (BU)

Mange ønsker å drikke hvitvin til mat, også kjøtt – det er mulig med denne fyldige stilen, som også har fin friskhet. På både duft og smak er den lekker og frisk med sitrusnoter i kombinasjon med en viss fedme, som gjør den til en ideell matvennlig stil. Passer til kylling, skinke og lyse kjøttretter samt grillmat.



NORD-MAKEDONIA, NYTT VINOMRÅDE

18902701 Riverstone Temjanika 2023, Vardar River Valley, Nord-Makedonia, 166 kr (basis)

Det er gøy å bli kjent med en ny drue, temjanika, fra et nytt vinområde for meg. Druetypen kan minne litt om muscat, med behagelig duft av blomster, urter og litt fersken. På smak har vinen delikat, fin syrlighet som moden sitron, med fin fruktighet som gjør den til balansert sommervin alene og til reker med bagett og majones, eller skinke, oliven/brød. Perfekt til småretter, venninneprat og på terrassen.



LAVALKO, LETT RØDVIN

19051701 La La La 2024, Frankrike, 169,90 kr (BU)

Hvis du ønsker en sommerlig rødvin som kan serveres kjølig som en rosévin, velg denne. Vinen har en fin lett og rødbærsfruktig smak, og passer til pizza, salater og mye hverdagsmat om sommeren. Kun 11 % alkohol.





GODT RØDVINSKJØP FRA TYSKLAND

8161801 Philipp Kuhn Pinot Noir Tradition 2021/22, Pfalz, Tyskland, 219,90 kr (BU)

Pinot noir er kvinners favoritt-rødvinsdrue fordi den smaker vanvittig godt, i den lette stilen som vi foretrekker. Denne får du ikke vondt i hodet av. Pinot noir utvikler seg svært bra i enkelte områder i Tyskland, som Pfalz. Dette kan bli din sommerlige rødvin, med god leskende smak av friske, røde sommerbær, med litt preg av rips som strammer litt opp. Lagret 18 måneder på franske eikefat, som gir fin fylde. Passer til mange kjøttretter, jeg skal teste denne ut til middagsselskaper i sommer.

RØDVIN PÅ BUDSJETT

12873501 Luca Fiori Vittoria Piemonte Barbera 2024, Piemonte, Italia,129,90 kr (basis)

En flott og typeriktig rødvin på barbera-druer, som passer mye hverdagsmat, som pizza, pasta, kjøttretter, kylling og hvit fisk. Fruktig og ung aroma av kirsebær, med noter av blåbær, grønne urter, litt anis og fiol. Saftig stil med god friskhet og fylde på smak, med toner av kirsebær, blåbær og litt krydder.



HVITVIN PÅ BUDSJETT

753401 Santa Rita 120 Chardonnay 2024, Valle Central, Chile, 128,90 kr (basis)

En god chardonnay til en svært rimelig pris. Server gjerne denne blindt til dine vinvenner og la dem gjette hvilken vin det er, og til hvilken pris. De kommer til å få seg en (positiv) overraskelse. På duft er det mest krydret og fruktig preg av litt fersken, gule epler og tropisk frukt. Fruktig god smak med fylde, tropisk frukt, krydder og epler. Matvennlig stil som passer til sommerens fiskeretter, gjerne grillet, takler fete sauser/tilbehør samt kylling og oster.





ROSÉVIN PÅ BUDSJETT

15516001 San Leonino I Due Cipressi Rosé 2023, Toscana, Italia, 129,90 kr (BU)

Skal du unne deg rosévin til hverdags, prøv denne. Laget på sangiovese-druer fra vakre Toscana. På duft og smak oppleves både fersken og røde bær, noe rips og urter. Passer hver gang du vil nyte et glass kjølig rosé, og til fiskeretter, salater og vegetarretter.

Vinlandet Danmark

Man trenger ikke reise så langt for en vintur. Danmark kan friste med vakre vingårder, gårdsbutikker og servering.

Av Gunnhild Bjørnsti Foto: VisitDenmark, og Daniel Schäfer Jensen (for Stokkebye)

Den globale oppvarmingen har bidratt til aktiv vindrue-dyrking i jordbrukslandet Danmark. Kommersiell vinproduksjon har vært tillatt fra år 2000, men den eldste produserende vingården, Furesødal, ble etablert allerede i 1932.

Pionérene

Noen av de første vingårdene i Danmark var Skærsøgaard Vin på Jylland og Nordlund Vingård på Sjælland. I dag finnes det 90 kommersielle vingårder og rundt 1000 hobbydyrkere. Stokkebye Vingård på Fyn plantet de første vinstokkene i 2009, og er blant de største og mest anerkjente danske vingårdene.

Vingårdenes beliggenhet

Vinmarkene i Danmark ligger oftest nær kysten, hvor gjennomsnittstemperaturen er høyere enn i innlandet. Her er risikoen for nattefrost generelt lavere, spesielt i mai, når vinstokkene spirer. Frost kan skade de nye skuddene.

Druetyper

Det dyrkes flere forskjellige druer. Den grønne druen solaris er mest vanlig for hvitvin, og rondo er den mest brukte rødvinsdruen.

Danske viner i Norge

Stokkebye Vingård er den største produsenten, med fire viner til salgs på Vinmonopolet, to hvite og to musserende.

– På Stokkebye er hoveddruene pinot noir og solaris. Pinot noir brukes først og fremst til å lage musserende vin med den tradisjonelle metoden, som i Champagne. Vi bruker solaris til å lage hvitvin. De andre druesortene på Stokkebye Vingård heter l'acadie blanc (kanadisk), johanniter (tysk) og golobok (fra Ukraina), forklarer Jacob Stokkebye som eier gården med sin kone Helle.

Jacob Stokkebye er en engasjert kar med lang erfaring fra mat- og vinbransjen, som restaurantsjef på Falsed kro og La Tour d'Argent i Paris, på trestjernersrestaurantene Michel Guerard og Troisgros i Roanne. Hos Domaine de Chevalier i Bordeaux var



FAMILIEDREVET: Vingården Stokkebye på Fyn er eid av Jacob Stokkebye og hans kone Helle.





KJENTE DRUER: På Stokkebye er hoveddruene pinot noir og solaris, som ble plantet fra 2009. Den første vinen var klar i 2012.



LANG ERFARING: Jacob Stokkebye har jobbet som restaurantsjef på Falsed kro og La Tour d'Argent i Paris.

landsbyen Bovense på Fyn, ca. 1,5 times kjøring fra København. Vingården og gårdsbutikken er etablert i et gammelt kornmagasin fra 1931, som er renovert med respekt for det opprinnelige bygget. Gårdsbutikken er åpen fredag–lørdag 11–16, eller etter avtale. Om sommeren er det utvidede åpningstider.

Det er også mulighet for å delta på vinsmaking med omvisning. Her forteller Helle og Jacob Stokkebye om sin vinreise og hvordan det er å dyrke vin i Danmark. Dere smaker vanligvis fire viner og blir tatt med rundt på gården. Dere kan også delta på vin- og kaviarsmaking, kaviar er en av familiens egenproduserte spesialiteter. Bestill besøk på: *bystokkebye.com*

I nærmiljøet finnes virkelig gode hoteller og restauranter kun 10–15 minutters kjøretur fra Stokkebye. Danmarks beste fiskerestaurant, Rudolf Mathis, ligger i den koselige havnebyen Kerteminde (8 km unna), og den anerkjente Restaurant Lieffroy ligger i Nyborg (15 min. unna). Fine hoteller finnes i både Kerteminde og Nyborg, og for golf eller spa,anbefales Great Northern i Kerteminde.

★ *rudolf-mathis.dk*
★ *lieffroy.dk*
★ *greatnorthern.dk*

han med på sin første drueinnhøsting, og fullførte sommelierutdannelse i Frankrike. I Danmark etablerte Jacob den danske sommelierforeningen, og fullførte britisk butlerutdannelse i London. Han har vært privatkokk på den danske kongefamiliens vinslott i Cahors.

Jacob, hva kan du fortelle om din vinstil?

– Vi plantet de første vinstokkene i 2009 og laget den første vinen i 2012. Siden vi plantet de første stokkene har vi alltid dyrket druene økologisk. Den første vinen var hvitvinen Liva, laget av solaris. Liva er oppkalt etter vår eldste datter, som er utdannet kokk og jobber som souschef på Pearl By Profitt i Kruså. De andre vinene er oppkalt etter våre andre barn, Stella Mary og Victor, og den brune labradoren Frank.

Vi startet med 1000 vinstokker og har utvidet med årene. I dag har vi 17 000 vinstokker på 6 hektar. Vi har nettopp kjøpt 1,5 hektar til som vi skal plante neste år.

Stilen er frisk og mineralsk i uttrykket. Vinene har god syre, noe som skyldes det kjølige klimaet og den lange modningstiden. Mineralinnholdet kommer fra jorden som er rik på kalk og kalkstein. Vinen produseres i vår egen vingård, så nøye som mulig, uten bruk av andre tilsetningsstoffer enn minimumsbruk av sulfitter for å beskytte vinen.

Kom på besøk

Stokkebye Vingård ligger idyllisk til i

LEADIN:
Glenholm
Vingård,
Jylland.

DANSK VIN-PRODUSENT
Glenholm
Vingård på
Jylland.





PERFEKT FERIE: Kombiner neste reise til Danmark med sykkeltur i vinområdene.

PRISBELØNT: Skærsøgaard Vingård nær Kolding, var den første godkjente vingården i Danmark.





BRASSERIE, KAFÉ & VINGÅRD: Denne passer alle som vil kombinere vingårdsbesøk med et måltid.

REN IDYLL: Hylkegaard på Djursland har 1400 vinstokker av druesorten solaris.





MAGTENBØLLE VINGÅRD: Druene modner fint på øya Fyn.

Vinprodusenter i Danmark

Mange vinprodusenter har koselige gårdsbutikker hvor dere kan smake på vinen som blir produsert.

Skærsøgaard Vingård, Jylland

Skærsøgaard Vingård, som ligger i nærheten av Kolding, er den første godkjente og mest prisbelønte vingården i Danmark. Her dyrkes vindruer på om lag 25 000 vinstokker. Her kan du prøvesmake og kjøpe vin direkte fra gårdsbutikken.

★ *dansk-vin.dk*

Vester Vedsted Vingård & kafé, Jylland

Vester Vedsted Vingård ved Ribe er en dedikert familiebedrift. Familien driver også et mikrobryggeri, et destilleri, en liten butikk med egne og regionale varer og en koselig restaurant. Brasserie og kafé om dagen, et sted for matelskere om kvelden. Vingården er omgitt av skog og vakker natur.

★ *vvvingaard.dk*

Glenholm Vingård, Jylland

En av Danmarks eldste vinprodusenter, Glenholm Vingård, har utsikt over Limfjorden. Vinavlingen drives av to generasjoner vinelskere. Opplev den avslappende atmosfæren, ta en guidet tur eller utforsk vingården på egenhånd og ta en titt rundt i vinbutikken. Glenholm er en populær destinasjon med flere koselige områder der man kan nyte et glass vin!

★ *glenholm.dk*

Guldbæk Vingård, Jylland

Guldbæk Vingård ligger 20 km sør for Aalborg, som gjør den til en av verdens nordligste vinprodusenter. Her har de fokus på en bærekraftig og økologisk avling. De 15 000 vinstokkene avles økologisk, hvor ugresset fjernes for hånd. Ta turen og nyt utsikten over det unike landskapet.

★ *guldbækvingård.dk*

Hylkegaard, Jylland

Hylkegaard på Djursland er ren idyll – som tatt ut fra en god nostalgisk film. Vingårdens hjerte er en gammel gård fra 1832, som nå huser en gårdsbutikk og et kunstgalleri. I 2012 ble det plantet en vinavling med 1400 vinstokker av solaris. Smak de første dråpene av den unge vinen, når du besøker den koselige vingården!

★ *hylkegaard.dk*

Andersen Vingård, Djursland

Utmerkede viner i en vakker del av Danmark, finner du på Andersen Winery – en dansk vingård i det unike landskapet rundt Mols Bjerge. Her produseres førsteklasses musserende viner hvor de lokale druene blir nøye utvalgt. Også her kan dere prøvesmake vinene.

★ *andersenwinery.dk*

Magtenbølle Vingård, Fyn

Magtenbølle Vingård ligger vest på Fyn. Her produserer og selger Leif Petersen sine Clairet-viner – en fransk lys rødvin produ-



NATURSKJØNT: Dyrehøj Vingård på Sjælland er den største vingården i Danmark.

HVITVIN OG MUSSERENDE VINER: Ørnberg Vin ligger i en sørvendt skråning med mye sol ved Sejerøbukten på Sjælland.





GÅRDSBUTIKK: Hos Ørby Vingård, på Sjælland, kan du smake på rød- og hvitvin, musserende og dessertvin.



SLOW LIVING: Skårupøre Vingård har fokus på kvalitet. Ta dere en pause på gårdskafeen.

sert som hvitvin, og bør nytes avkjølt. Et flott alternativ til rosévin, og lett rødvinsstil som passer for kvinner.
★ *magtenboelle.com*

Kimesbjerggaard Vingård, Fyn

På Fyns sørlige kyst ligger vingården Kimesbjerggaard, hvor det produseres unike blandinger av 11 ulike typer røde og hvite vindruesorter, til hvit, rosé, rød og musserende vin. Vinene kan handles i gårdsbutikken. I tillegg selges det også delikatesser som passer godt til vinen og et lite utvalg kunsthåndverk.
★ *vinfrafyn.dk*

Skårupøre Vingård, Fyn

Vil du ta livet med ro? På Skårupøre Vingård er det fokus på kvalitet og «slow living» i idylliske omgivelser. Her selger de egenprodusert vin eller en kopp kaffe på gårdskafeen. Her får dere også kjøpt dere en klassisk «Fyn-tallerken» med lokale produkter og hjemmebakt brød.
★ *skaaruporevin.dk*

Dyrehøj Vingård, Sjælland

I nærheten av Kalundborg ligger den største vingården i Danmark. Dyrehøj Vingård byr på en rekke ulike aktiviteter. Velg mellom guidede vinturer, utflukter i området, sykkelutleie og mye mer. Man kan også få kjøpt god mat og vin på kafé Dyrehøj.
★ *dyrehoj-vingaard.dk*

Ørnberg Vin, Sjælland

Takket være det milde klimaet finner man er rekke flotte vingårder i Odsherred, vest på Sjælland. Ørnberg Vin er et godt eksempel. Gården ble kåret til Danmarks beste vingård i 2014, og ligger i en sørvendt skråning med utsikt over Sejerøbukten. Her lages det hvitvin og musserende viner.
★ *oernbergvin.dk*

Vejrhøj Vingård, Sjælland

Ikke så langt unna ligger prisbelønte Vejrhøj Vingård med sine 10 000 vinstokker. Du finner den på turstien fra Vindekilde til Vejrhøj. Her kan du stoppe og ta en pause, og nyte den vakre utsikten over Nekselø og Østersjøen.
★ *vejrhoj.dk*

Ørby Vingård, Sjælland

Ørby Vingård ligger på Nordsjælland, i vakre omgivelser. Her har de fokus på lokale tradisjoner, og vinavlingen består av 2200 vinstokker av ulike sorter. Alt fra rød- og hvitvin til musserende vin og dessertvin lages her, og alle er lett gjenkjennelig med den stor Ø-en på etiketten. Her kan du både prøvesmake og kjøpe vin i gårdsbutikken.
★ *oerbyvingaard.dk*

Annisse Vingård, Sjælland

På Annisse Vingård, noen kilometer unna, har de dyrket vin i over 20 år. I tillegg til gårdens egne vinstokker, brukes også druene fra Garbolund-gården i vinproduksjonen. Nabokjærlighet på sitt beste! I tillegg til foredrag og andre arrangementer, tilbyr de også prøvesmaking på vingården.
★ *annisse-vingaard.dk*

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

byd.no

Den perfekte norske familiebilen fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt
75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå
578 l bagasjerom

MÅ SES OG PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærelys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no







Foto: Trude Westby

Lene Wikander (56) er mangeårig 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.

Hundre prosent herskapelig

For meg vil Emerson Spice Hotel alltid være en elegant, aldrende diva som bærer på de mest fantastiske historier fra liv levd i disse rommene og salene i mer enn tre hundre år, skriver Lene, som nå har fått jobben med å pusse opp dette herskapshotellet på Zanzibar.

Tekst og foto: Lene Wikander

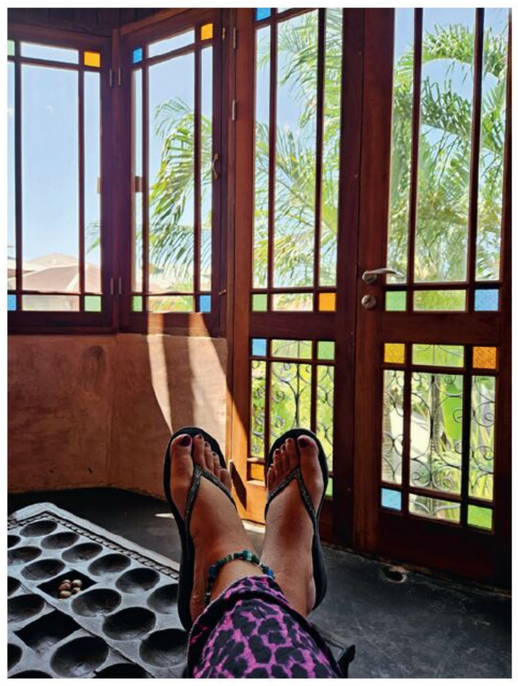
Det er nesten ikke til tro, men jeg har fått lov til å bli en del av teamet som nå skal pusse opp et helt herskapshotell! Det jeg skal ha ansvar for, er interiør og dekor. Herskapshotellet Emerson Spice i hjertet av det gamle sultanatet Stone Town her på Zanzibar hvor jeg bor, er kåret til et av verdens 25 kuleste hoteller av Michelin-eide Tablet.

Dette er et hotell jeg har hatt et nært forhold til helt siden det åpnet for rundt 15 år siden. Bygget ble nemlig restaurert av min nå dessverre avdøde venn Emerson Skeens. Da han kjøpte det, var bygget mer eller mindre en ruin. Huset står oppført på sultanens liste over eiendommer allerede tidlig på 1700-tallet, så man mener det må være enda eldre enn det.

Da sier det seg selv at det er litt av en jobb å restaurere et så gammelt hus tilbake til sin fordums prakt, men det klarte altså Emerson. Det er noe tidløst over slike grandiose, gamle herskapshus. Fire til fem meter under taket, søyleganger, balkonger, treutskjæringer, antikviteter, glassmalerier og veggmalerier.







FARGERIKT: Suiten L`amour Toujours skal også få nye tekstiler. Stolene er lekre, men slitte.

SE OG NYTE: Et godt sted å hente inspirasjon.

IKKE AKKURAT OBOS: Herskapelig og høyt under taket, nå skal rommene løftes noen hakk, med hjelp av Taras egen Lene Wikander. Dette er den røde suiten Semele som skal få nytt bad og nye farger i dyp, varm rosa og gull som i trekkene på lenestolene i rommet.

Du blir på en måte transportert til en annen og tidløs verden når du beveger deg gjennom slike rom.

Jeg har reist veldig mye og bodd på utallige hoteller rundt omkring i verden. De fleste hoteller er bare et mer eller mindre fantastisk sted å bo mens man utforsker andre ting på reisemålet. Men hoteller som Emerson Spice er et reisemål i seg selv. Å bo her er en opplevelse.

Og bo her har jeg gjort mange ganger. Både alene, med familie og venner og de siste sju årene også med gjestene jeg inviterer på jentetur hit til vakre Zanzibar gjennom reisegruppen Kaftankraft Zanzibility på Facebook.

Vi starter alltid disse jenteturene med tre dager som dronninger hos Emerson Spice. Jeg leier hele hotellet bare til oss, så det blir vårt eget herskapelige hjem de dagene vi bor her. Her arrangerer vi kaftanshow og konsert i deres vakre Secret Garden, nyter femretters middag på takrestauranten med utsikt over hele den vakre verdensarvbyen Stone Town, og her lever vi som dronninger i suitene våre. Hos Emerson Spice er ingen suiter like, men alle like vakre.

Men nå skal hotellet altså pusses opp. En gammel dame på over tre hundre år trenger mye vedlikehold, og noen ganger må hun også ha en total-overhaling. I mars, april og mai er det lavsesong her på Zanzibar, så denne perioden benytter de fleste hoteller og restauranter til nødvendig vedlikehold og oppussing.

Direktør for Emerson Spice, Len, er svensk, har bodd over tretti år på Zanzibar og er min gode venninne her nede. Så da hun spurte om jeg ville være med og bestemme nye tekstiler og interiør til disse ærverdige rommene siden jeg kjenner hotellet så godt, var det ikke nei i min munn!

Det første jeg måtte gjøre, var å bo i alle suitene. Jeg må si jeg har vært borti langt verre jobber en dette. Bevæpnet med kamera, penn og papir, tok jeg bilder og noterte fargekombinasjoner, forslag til nye

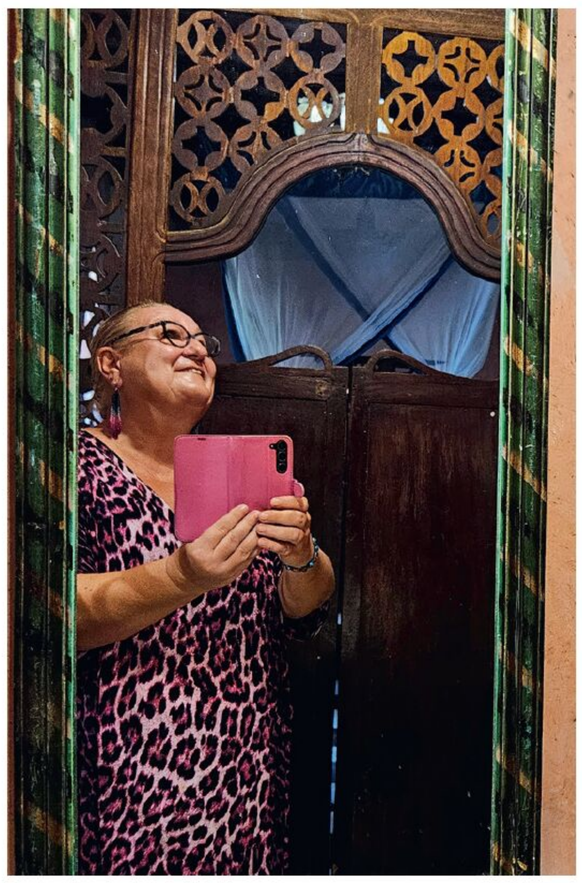
BRUDESUITEN: I dette vakre rommet skal blant annet lysekronene byttes ut.





EN GYLDEN SUITE: Suiten Camille som skal få enda dypere, gyldne farger.

ANSVARSOM-RÅDER: Interiør og dekor er Lenes ansvarsområder.



LENE PUSSER OPP: Ingen tvil, her planlegges det mange forandringer på hotellets mange vakre rom.

tekstiler, lysekroner og andre forbedringer av de forskjellige rommene.

Rommene er fullstendig nydelige som de er, men en liten oppfriskning av farger og tekstiler vil løfte dem til enda større høyder. Det er noe med slike gamle, ærverdige hus. De får en slags personlighet, som om de er levende på sitt eget vis. For meg vil Emerson Spice Hotel alltid være en elegant, aldrende diva som bærer på de mest fantastiske historier fra liv levd i disse rommene og salene i mer enn tre hundre år.

Og en slik diva fortjener kun det beste. Så nå gleder jeg meg til å gyve løs på dette prosjektet og til å invitere nye jentegjenger til dette staselige hotellet nå til høsten. Jeg har også fått æren av å innrede en helt ny suite helt fra starten, men det får jeg komme tilbake til i en senere spalte.

Nå vil jeg bare gi dere et lite innblikk i et av verdens 25 kuleste hoteller. Er det ikke vakkert? Det gjør noe med oss mennesker å omgi oss med skjønnhet. Det løfter oss på et vis. Gir drømmene våre vinger og får tankene til å fly. For i slike rom blir vi alle dronninger.

Vil du oppleve Emerson Spice Hotel sammen med Lene?

Vil du bo på herskapshotellet Emerson Spice sammen med Lene Wikander i høst, har hun fortsatt noen ledige plasser på jentetur i september og oktober. Meld deg inn i reisegruppen hennes «Kaftankraft Zanzibility» på Facebook, og send henne en melding på Messenger for mer informasjon. ■

Les Lenes spalte i neste utgave:
Bli med Lene på Safari i Tanzanias største og villeste naturreservat som nesten ingen har hørt om.

Loungestol, Grace,
22 999 kr, Gubi.

DET MAGISKE UTELIVET

Det har gått noen uker siden vi stilte klokken en time frem mot sommer, men du – og terrassen din – er kanskje ikke helt klare ennå? Slapp av: Vi gir deg mengder av tips til den perfekte uteplassen!

Av Helle Blok og Liva Hannibal

LUKSUS-VIBBER

De store, myke og polstrede møblene fra stuen har inntatt hagen for fullt. Kast deg på trenden, og innred et uterom med en eksklusiv touch.







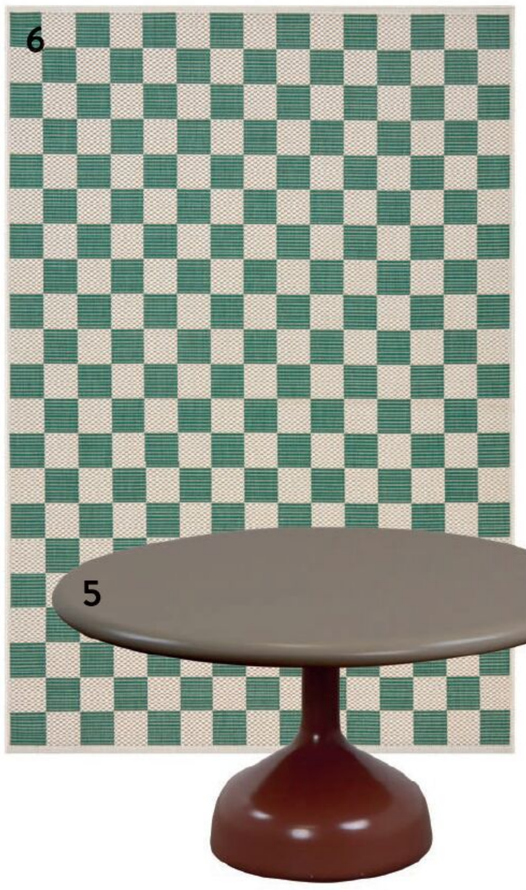


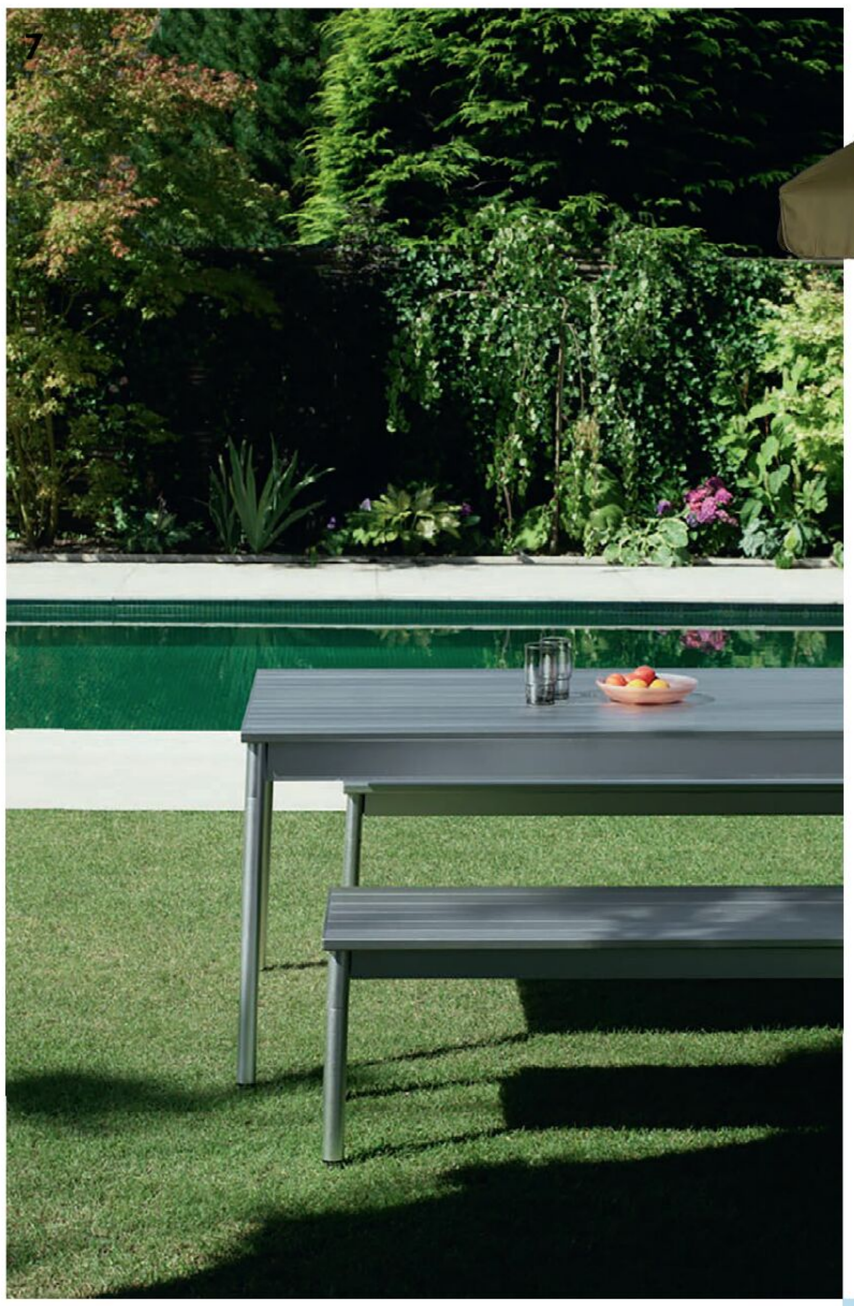






1 Utesofa, Mellow, med integrert sidebord, **119 580 kr, Cane-line. 2** Solseng, Stay, **7999 kr, Blomus. 3** Lyslykt, Resö, **99 kr, Rusta. 4** Gulvteppe, Lydersholm, til utebruk, **899 kr, Ikea. 5** Krukke, Dodu, lav, 4685 kr, høy, **6249 kr, Ferm Living. 6** Loungestol, Desert, **4059 kr, Ferm Living. 7** Pute, **939 kr, Fossflakes. 8** Pute, Strand, **699 kr, Ferm Living. 9** Loungestol, Toe, **22 495 kr, 101 Copenhagen. 10** Parasoll, Smygehuk, **799 kr, Jysk. 11** Loungebord, Eida, **30 585 kr, Bolia. 12** Mugge, Chives, **279 kr, Nordal. 13** Utesofa, Hadley, fra **2299 kr/modul, Sofacompany. 14** Loungestol, Burra, **fra 22 140 kr,** spisebord, Scala, **fra 20 000 kr, begge fra Normann Copenhagen.**









URBAN UTEPLASS

Fargeglade utemøbler er i skuddet. Gå for gressgrønt og himmelblått fra naturen, eller lag en fin miks med krom og trendy burgunder.





1 Solseng, Palissade Cord, **13 099 kr, Hay. 2** Sidebord, Level, **2655 kr, Ferm Living. 3** Hagestol, Dapple, **3435 kr, Ferm Living. 4** Glass, Storsint, sett med fire, **139 kr, Ikea. 5** Sofabord, Glaze, **16 899 kr, Cane-line. 6** Gulvteppe, Maura, til utebruk, **399 kr, Jotex. 7** Hagemøbler, Ex, i aluminium, bord, **17 925 kr, benk, 8570 kr, begge fra Normann Copenhagen. 8** Parasoll, Lull, **4685 kr, Ferm Living. 9** Pute, til utebruk, **fra 850 kr, Compliments. 10** Pute, til utebruk, fra **850 kr, Compliments. 11** Spisebordstol, Bliss, **3195 kr, Cane-line. 12** Lampe, bærbar, VL 45 Radiohus Portable, **4950 kr, Louis Poulsen. 13** Utemøbler, Sundsö, sett med bord og to stoler, **1397 kr, Ikea. 14** Pledd, **450 kr, Magasin.no. 15** Oljelampe, Meira, **1995 kr, Audo Copenhagen.**

Idé Hagemøbler i metall får et litt mykere uttrykk hvis du velger en lys farge.

Spisebord, Linear, 14 495 kr, spisebordstol, Linear, 3649 kr, karaffel, Raise, 799 kr, glass, Raise, sett med to, 399 kr, alt fra Muuto.

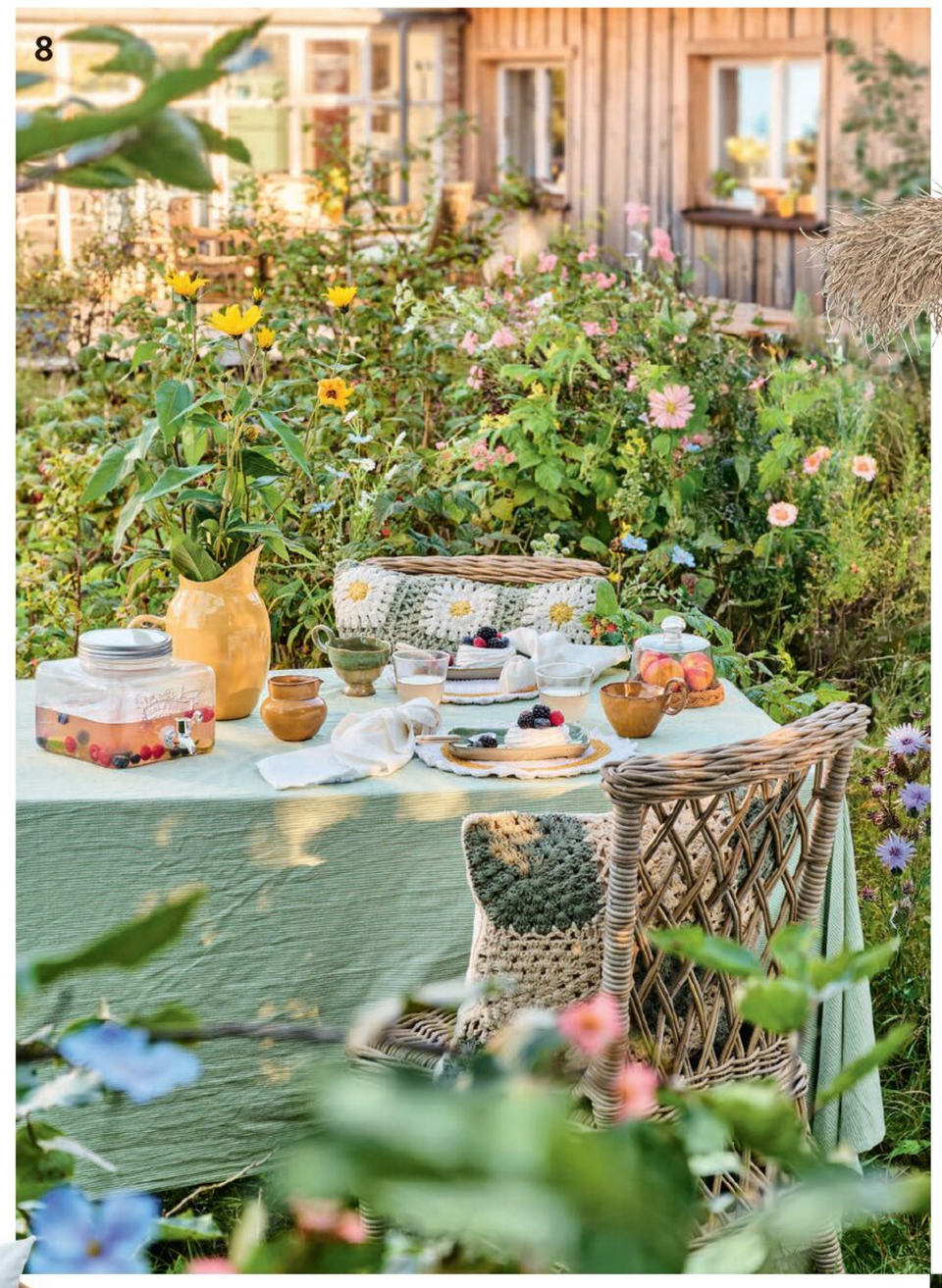
Idé Velg et par steder i hagen der plantene dine får gro fritt – det kan bli favorittplassen din!

Sittepute, 2130 kr, puter, fra 325 kr, skål, sett med to, 200 kr, glass, sett med to, 285 kr, alt fra Bungalow.











ROMANTISK IDYLL

Mengder av rotting og bambus i deilig kombo med sarte farger og vakre mønstre – komplett sommeridyll!





1 Solseng, Pamelie, **5199 kr, Ellos Home. 2** Pledd, Humle, **200 kr, Jysk. 3** Loungestol, Olympia, med plass til to, **21 465 kr, Sika Design. 4** Loungebord, Sole, **2299 kr, Bloomingville. 5** Vase, **32 kr, Søstrene Grene. 6** Skål, Shoku, **149 kr, Villa Collection. 7** Pute, Kyoto, **340 kr, Oyoy Living Design. 8** Mugge, 700 kr, drikkedispenser, 250 kr, fløtemugge, 250 kr, duk, 975 kr, stol, 5430 kr, putetrekk, 430 kr, **alt fra Ib Laursen. 9** Parasoll, Noia, **2999 kr, Bloomingville. 10** Loungestol, Belluce, med krakk, **5499 kr, Bloomingville. 11** Mugge, Venda, **774 kr, Nordal. 12** Benk, Bistro Exterior, **11 585 kr, Sika Design. 13** Spisebordstol, Rita, **7135 kr, Sika Design. 14** Lyslykt, Storm, **1104 kr, Muubs.**















NORDISK SOMMER

Vil du ha en klassisk uteplass med rene linjer, er hagemøbler i tre et opplagt valg. Kombiner dem gjerne med delikate, lyse tekstiler.





1 Solseng, Rib, **24634 kr, Sibast Furniture. 2** Spisebord, Tobias, **29 895 kr, Sika Design. 3** Hengekøye, Hedvig, **750 kr, Venture Home. 4** Glass, Fit, **115 kr, Normann Copenhagen. 5** Mugge, Clifton, **999 kr, Magnor. 6** Brett, Coast, **1255 kr, Bolia. 7** Barstol, Pelagus, **10 999 kr, Fritz Hansen. 8** Parasoll, **3105 kr, Ib Laursen. 9** Hagebenk, Nämmarö, **1790 kr, Ikea. 10** Putetrekk, Lagerpoppel, **39 kr, Ikea. 11** Pledd, Dvergsyre, **200 kr, Jysk. 12** Lampe, bærbar, Luver, **2965 kr, Ferm Living. 13** Utesofa, hjørnemodul, Arke, **15 399 kr, Bolia. 14** Utemøbler, Nämmarö, sett med bord, benk og to stoler, **4370 kr, Ikea. 15** Stolpute, Ville, **750 kr, &Tradition. 16** Skål, Inez, **170 kr, Nordal.**



Idé Har du ofte behov for å flytte litt på hage-møblene dine, er det smart å velge noen med hjul.

Solseng, Pelagus, 29 999 kr, parasoll, Atlantis, 12 499 kr, krakk, Cutter, **5299 kr, alt fra Fritz Hansen.**

Hagesofa, Kumo, **10.499 kr,** parasoll, Paris, fra **1.399 kr,** gulvteppe, Juliette, **1.299 kr,** piedestal, Vigo, **1.599 kr, alt fra Ilva.**













MODERNE OASE

Bruk noen av de mange nye materialene i uterommet ditt, og skap et moderne, stilrent uttrykk.





1 Utesofa, Lagrasse, **7695 kr, Vipp. 2** Loungestol, Boel, med krakk, **4599 kr, Bloomingville. 3** Gulvteppe, Lydersholm, til utebruk, **899 kr, Ikea. 4** Loungestol, Stay, **7190 kr, Cane-line. 5** Hengelampe, Illusion, **7285 kr, Cane-line. 6** Hengestol, Hive, **24 885 kr, Cane-line. 7** Utestol, med armlener, 3599 kr, utestol, uten armlener, fra 2199 kr, duk, 699 kr, **alt fra House Doctor. 8** Parasoll, Naxos, **2699 kr, Venture Home/Homeroom. 9** Putetrekk, Hugo, **384 kr, Svanefors. 10** Pute, til utebruk, **fra 850 kr, Compliments. 11** Solcellelampe, sett med tre, **399 kr, Star Trading/Ellos Home. 12** Sofa, E541, **31 116 kr, Carl Hansen & Søn. 13** Loungestol, Halvrebene, **4999 kr, Jysk. 14** Mini-drivhus, Åkerbar, **249 kr, Ikea.**

KRYSSORD

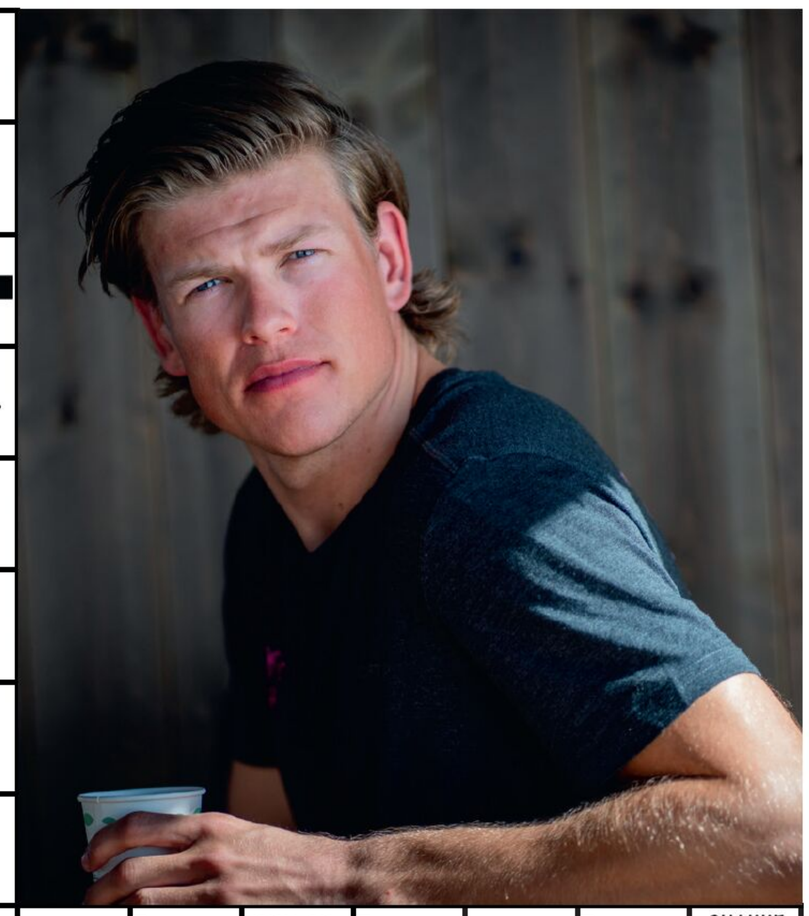


Foto: NTB

KLINETE / BLOMST		SANSE-ORGAN		FLY-GARASJE / FUNDERING		DRAM / UKJENT		EDEL-GASS		TALL / LIGA								
								JEG / NIKKE										
SPESIAL-BELTE																		
						VAKRE / GRUNN-STOFF					BE-HAGE-LIG							
SMELTE / VINNE OVER			BETALINGS-STEDET / BESITTERE						OBS. / NERVØS-ITET									
							HOLDE MÅL / DUKKA IKKE OPP											
DEDI-SERTE	FLOTT / EURO-PEISKE				HODE-PLAGG / ODDE					VÅPEN								
								ETC. / HIMMEL-KULE										
STYRINGS-INNRETN. / BLOMST				BLI FORLIKT / TEPPE					SMERTE / LOVLIG RETT (NYN.)			PLAN		PENGE-STRAFF-EN		PIKE / GRIPE		SNAKKE BLAN-DINGS-SPRÅK
						FRI SJEL / ANSLAGS-VERDI						PILLE-SJAPPE / STEMME						
IKKE			UKJENT / TALL											BITE-REDSKAP / DEN GANG				
								HØYTID / KLOKKA			SLEMME / HØYDE-DRAG					TALL / VENTE-REKKER		
STIKKE GJENNOM HULL	FLIRTE / FORDYP-NING			ALDERS HVILE / TOPP						SPISTE / USIKKER-HET			APPELL-ERTE / TONE					
			PÅ SPAN-SKE BILER / KRYDDER												NEST SIS-TE TEGN / SPRØYT		RELIGI-ONEN (NYN.)	
FUGL / HODE-PLAGG					ADELIG PERSON		FLOD / STANK				LØPET / KJENT-MANN							VANN-VEIEN
									OPPKOMME / GJEN-GIVELSE				VÅGE / FORAN LEONE					
MÅL-MANN				SPISE / NYT PÅ ENGELSK				BANKET / KORNET				STRÅ / LANG-SOMT				HYL / RUS-MIDDEL		
						TVIST / RYTME				ELEGANSE / IKKE UTE					MOSE			
ANNO	RÅDYR-HUNNEN		BYRÅ / OKSE				PRE-POSI-SJON				OPPGAVE / NORSK KOMMUNE						FOLKE-TOMT	
														KREPERE / MOTTA				ARTIK-KEL
INFINITIVS-MERKE / SKAM		KROPPS-ØVELSER					SOSIAL-ANTRO-POLOG									HØFLIG TILTALE		
					GÅRDS-PLASS				KNADDE					SLANGE-FISKEN				

Vinn travelkit i en toalettmappe fra Linda Johansen. **Verdi 855 kr.** I toalettmappen finner du: cleansing Balm, Balancing Tonic, TLC Day Cream og Green Tea Facemist. Vil du være med i trekningen, send løsningen innen **25. juni** til Tara Media , postboks 1023, 1510 Moss. Merk konvolutten **«Kryssord 6».** Eller send en e-post med løsningssetningen og adressen din, merket **«Kryssord 6»**, til konkurranse@tara.no. Vinner av kryssord nr. 4: Veronica Staulen, Skien. Vinner av stor påskekryssord: Ann Sissel Sjåholm, Fyllingsdalen. Gratulerer!



Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

3 utgaver av Tara, kun kr 308

+ gave: Nordic sengetøy – 2 sett



SPAR kr 999

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.

NORDIC SENGETØY – 2 SETT

Klassisk og deilig sengetøy fra Nordic i lyse farger. Sengetøyet er laget av 100% bomull, og den myke bomullen sikrer deg en behagelig søvn.

- to sett sengetøy med vinger på hodeputetrekket.
- OEKO-TEX® 100-sertifisert.
- kan vaskes ved 60°.

Verdi kr 899

3 utg. (veil. utsalgspris 329,85)	229,00
Nordic sengetøy (verdi 899,00)	0,00
Levering	79,00
Totalprisen din	**308,00**
Tilbudets samlede verdi	1228,85
Du sparer	999,85



SE MER PÅ TARA.NO/NORDIC

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

TOVES TANKER

TIL UNGDOMMEN

Sorry damer, men ikke sjelden får jeg lyst til å melde meg ut av min egen generasjon, skriver Tove, som nylig møtte på både fru Sur og fru Gretten.

Det finnes mange enkle hverdagsgleder. En av dem er å ta t-bane. Hvis du ser for deg å måtte stå som sild i tønne i en vogn full av slitne folk på vei hjem fra jobb, er det ikke det jeg tenker på, men en formiddag med god plass og likevel nok av mennesker. Spør noen meg om jeg har hobbyer, er dette et av svarene: Å late som om jeg hverken gransker eller smuglytter på medpassasjerer.

Som den dagen da tre tenåringsgutter presset seg sammen på dobbeltsetet overfor meg. Det var armer og bein og skubbing og latter, før mobiltelefonene kom opp. Særlig den ene var ivrig på å vise bilder.

– Se de boobsa der. De er sjukt store!

– Det er jo ikke ekte da, de er pumpa fulle av silikon, ikke sant. Det er ikke digg å ta på, akkurat som plast.

Har du prøvd, eller?

– Og du? Du har vel bare kjent på mora di sine da du var liten!

– Men se på hun der, hun trenger i hvert fall ikke mer butt lift.

– Melon-rumpe. Pumpa full av fett.

– Å ta på den er sikkert…

– Gi deg a'. Du hadde aldri fått komme på en meters avstand engang.

– Men se her. Hun mørke der. Både six-pack og…

– Det er ikke stilig med six-pack på damer.

– Kom igjen a'. Du er bare misunnelig.

– Dra opp t-skjorta så vi får se.

Mer knuffing og latter, men han som så yngst ut, hadde fått øye på meg og mumlet noe til de to andre med et forlegent uttrykk. Jeg tipper at han sa noe om at den gamle dama der hører alt vi sier. De to andre lo rått og fortsatte å bla fram bilder.

Samtidig som jeg fulgte med på tenåringsguttene, godt skjult av mørke solbriller og likegyldig mine, satt jeg nær nok til å kunne observere to kvinner omtrent på min alder. Pent kledd, pent sminket, med kule jakker og sko. Likevel var det ingen tvil, det var fru Sur og fru Gretten. Begge satt med nedovermunnviker og demonstrerte tydelig irritasjon over tenåringsguttene. Sorry damer, men ikke sjelden får jeg lyst til å melde meg ut av min egen generasjon. Hvorfor virker det som så mange glemmer at også de har vært unge og hormonstyrt en gang? Om det var uroen i armer og bein, de høye stemmene, mobilbruken eller bildene (som vi slapp å se) som provoserte de godt voksne damene, vet ikke jeg. Men hva med å være litt overbærende? Hva med å smile litt? Hva med heller å la seg provosere av de kyniske kreftene som tjener store penger på all slags pornofisering? Hva med å ha fantasi nok til å tenke seg at de tre høyrøstete slampene sikkert gjorde alt de kunne for å dekke over den forsiktige gutten i seg og at hver og en av dem framsto annerledes så snart de ikke var i flokk?

Neida, de to damene prustet høylytt da de gikk av t-banen, og jeg tviler ikke på at de koste seg med irritasjonen sin resten av dagen.

Som motreaksjon bestemte jeg meg for å gå innom nærmeste bokhandel for endelig å skaffe meg **Oliver Lovrenskis roman «Da vi var yngre»**. Boka kom ut for to år siden og gjorde debutanten Lovrenski, da 19 år, til den yngste vinneren av bokhandlerprisen noensinne. Fortellingen om de fire ungguttene som henger i Oslo-gatene sammen, var utsolgt i begge bokhandlene jeg oppsøkte. Det er bra for forfatteren. Jeg bestilte romanen hans, men ble utålmodig, og på vei hjem fra sentrum googlet jeg følgende tekstutdrag: «fattern til jonas igjen var borte på drikkerunde, så vi var hos han og drakk, og etter litt marco bare, jonas, hvorfor bor du ikke heller hos muttern med lillebroren din, og jonas ble alvorlig, så han sa, vi pleide å gjøre det t-t-til et par år siden i niende, for han f-f-flytta og mamma ikke orka ha begge, så jeg ble med til han, og en gang nesa k-knakk og jeg sa at jeg ble treft i gymmen, men når jeg var med mamma på mcern jeg g-gråt jeg sa, mamma jeg vil hjem, og faktisk hun sa greit du kan komme, og jeg ble så glad som verden lysa tusen f-farger på en gang, og jeg sa jeg alltid skal rydde rommen og gå med søpla, også uten du spør, og da mamma sa, du er en god gutt, i morgen vi henter tinga dine, og det var bedre enn ecstasy, jeg sverger, hele mcern ble til d-disco».

De hadde vært morsomt å lese det klippet høyt for de to sure damene på t-banen, men de ville høyst sannsynlig ha nektet å la seg berøre. Vi andre, derimot! ■



Foto: Svein Finneide

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.

STOR NOVELLE-KONKURRANSE



DRØMMER DU OM Å SKRIVE FEELGOOD?

Nå har du sjansen! Gyldendal forlag og Tara inviterer deg til å delta i vår novellekonkurranse, hvor premien er 20 000 kroner og samarbeid om utvikling av et lengre bokmanus.

Feelgood er en sjanger i stor vekst, og vi er på jakt etter nye og etablerte forfattertalenter som kan skrive i tråd med sjangeren: engasjerende, underholdende og med en lykkelig slutt.

Hva ønsker vi at du sender inn?
– En novelle med valgfritt tema, innen feelgoodsjangeren. Ingen begrensninger på lengde, men husk at det skal være en novelle.
– Et kort følgebrev (navn, alder, yrke, tittel og eventuell forfattererfaring).

Send bidraget ditt til: redaksjon@tara.no, merk mailen Novellekonkurranse

FRIST: 24. JUNI
Vinnernovellen kommer på trykk i Tara i løpet av høsten.

I juryen sitter redaktører fra Gyldendals feelgood-redaksjon og representanter fra Tara. Også forfattere utenom vinneren kan bli vurdert for videre redaksjonelt samarbeid. Vi forbeholder oss retten til å ikke kåre en vinner dersom de innsendte bidragene ikke svarer til kriteriene for kvalitet og sjanger.

For spørsmål, kontakt redaktør Kjersti Herland Johnsen,
kjersti.herland.johnsen@gyldendal.no

NESTE NUMMER

KOMMER 27. JUNI

Vi sees!

TARA-SERIE!



Foto: Jemima Helmore

Inspirert av norsk natur

– Bok nummer 7 i serien om «De tapte døtre» blir fra Norge, røper forfatteren Soraya Lane. Hun bor og jobber i New Zealand, og er kjent for sine feelgood-bøker med handling fra vakre land som Italia, Frankrike, Hellas – og snart Norge.

MOTE:

Sommer i striper





GRILLMAT:

Glodende ekspert-tips

MAGASINET Taras bok-pris Vinner 2025



STOR KÅRING:

Lesernes favoritter

Denne våren har Taras lesere stemt frem bøkene de elsker. Vinnerne kan du lese om i neste utgave.

KORTREIST:

Uforglemmelig norgesferie

Det blir stadig mer populært å bruke Norge som sommerens reisemål, enten du legger ut på langtur eller er turist i egen by.





ÅRETS BADEMOTE,
SIDE 22–31

Forhandlerliste:
Antigel: 917 42 266
Aubade: 905 21 822
Banana Moon: 917 42 266
Beachlife: 988 51 855
Beck Söndergaard: www.becksondergaard.no
BTB: 930 24 620
Caroline Svedbom: 930 24 620
Cras: 930 03 675
Cyell: 988 51 855
Ellos: www.ellos.no
Empreinte: 988 51 855
Frank & Lucie: 924 12 500
F&L Sunday: 924 12 500
Freedom Moses: 930 23 532
Gant: www.gant.no
Hale Bob: 23 01 46 20
Ibu: 924 12 500
Iconique: 408 05 496
Lexington: www.lexington.no
Lindex: www.lindex.no
Linga Dore: 408 05 496
Lise Charmel: 917 42 266
Livia: 917 42 266
Luna Bags: 924 12 500
Miradonna: 408 05 496
Moontide: 988 51 855
Naturana: 988 51 855
Noa Harmon: 472 84 160
Nuria Ferrer: 408 05 496
Otra: 930 23 532
Roidal/Pikant: 902 57 756
Seafolly: 905 21 822
Selmark: 408 05 496
Sorena: 924 12 500
Sunseeker: 917 42 266
S'well: 930 23 532
Toni Pons: www.tonipons.com
Unisa: 472 84 160
Vacanze Italiane: 408 05 496
Zalando: www.zalando.no
Zara: www.zara.no

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

NEOSTRATA
lanserer den neste innovasjonen innen hudpleie!



Etter åtte års forskning presenterer NEOSTRATA **MicroDiPeptide[229]®**, en banebrytende ingrediens som takket være sin unike molekylstørrelse virker optimalt i huden.



Rebound Sculpting Cream
Intensivt reparerende og fuktighetsgivende krem som bidrar til forbedret spenst og volum og gir en behagelig hudfornyelse.

NEOSTRATA®

www.neostrata.no | @neostratanordic