

Bli flere år yngre med enkle knep

Spis deg vakker

Hvem vil ikke ha glødende frisk hud og færre rynker? Her er supermaten som kan få deg til å strutte av skjønnhet og se flere år yngre ut.

TEKST: TINE HOLM FOTO: SIREN LAUVDAL, PETTER BERG/HM FOTO, YAY MICRO OG SCANPIX

Hvordan se ung og frisk ut etter at du har passert både 40 og 50?

– Hemmeligheten er en naturlig livsstil, ifølge Trine Berge (40) og Sara Chacko (38) som står bak den nye boken «Beautyfood».

Begge var nær utbrent da de oppdaget at gress og alger ga ny energi. I over 13 år har de jobbet med helsekost og supermat, og de har prøvd ut alle kurer som finnes.

– Kaffe ga meg et kick som ikke varte. Jeg ville finne noe som ga meg overskudd over lengre tid, forteller Sara, som var veldig sliten etter sene netter som DJ og bartender.

Da hun gikk over til supermat og rå grønnsaker, sier hun at huden fikk mer glød etter bare noen uker. I dag er energien på topp og mye av det daglige kostholdet både til Sara og barna hennes på syv og fem består av supermat.

Når hun får i seg nok sunne næringsstoffer gjennom supermaten, opplever Sara at hun tåler bedre mat hun ikke tålte før, som gluten og melk. Og hun kan også tillate seg å spise det hun har lyst på.



SUNN START: En smoothie stappfull av vitaminer er den beste måten å starte dagen på, mener Trine Berge (40) og Sara Chacko (38).

– Jeg er ingen fanatiker og kan gjerne skeie ut med en croissant med smør til lunsj.

Både Trine og Sara er opptatt av å nyte livet, og de vil ikke at folk skal føle seg bundet til å leve på en streng diett.

En grønn shake eller to om dagen kan være nok til å gi energien – og utseendet – et ekstra løft, mener superdamene.

Men skjønnhet kommer ikke av mat alene. Trening inngår også, og faktisk er styrketrening den mest effektive foryngelses-kuren for helsen og utseendet, ifølge superdamene. Både Sara og partneren Trine legger i tillegg stor vekt på å finne ro og indre styrke gjennom pilates, yoga eller meditasjon.

– Når du føler deg vel og er på plass i livet ditt, utstråler du både indre og ytre skjønnhet, sier de.

Dette er supermat

Supermat er planter – det vil si frukt, bær, røtter, urter og grønnsaker med svært høyt næringsinnhold; fulle av antioksidanter, vitaminer og mineraler. Maten er enten økologisk dyrket eller viltvoksende, og hevdes å være styrkende og legende samtidig som de tas lett opp i kroppen. Eksempler er acaibær og hvete-gress.

Maten sies å rense kroppen og gi huden ny glød, du kan bli slankere, få mer energi og overskudd, blir friskere psykisk og fysisk, og syrebasseforholdet i kroppen normaliseres.

Ved siden av nytes vanlig sunn mat.

For mer info: www.super-nature.no og boken «Beautyfood».



Sverger til vanlig, sunn mat

– Vi kan gjøre mye ved hjelp av kosten, og det er liten tvil om at en sunn livsstil med sunn mat vil være positivt for overskudd, helse og utseende, sier ernæringsfysiolog Cathrine Borchsenius, kjent fra «Sunt og godt» på TV 2.

En som trener, spiser mye frukt og grønt, drikker mye vann, holder vekten og ikke røyker eller drikker for mye alkohol, vil selvfølgelig

Bilag til Norsk Ukeblad nr. 42–2011.
Redaksjonssjef: Karianne Braathen.
AD: Nina Kirkenær. Layout: Anne Cathrine Jansen. Redaktør: Kjersti Moen.
Ansvarlig redaktør/direktør: Kjetil Opaas.
Trykk: Hjemmet Mortensen trykkeri A/S.



Supersmoothies

Fruktsmoothie

40 g friske bær som blåbær eller bjørnebær, gjerne frosne
40 g mango i terninger
40 g melon i terninger
1 dl granateple eller tranebærjuice
2 ss acaijuce
2 ss knuste linfrø eller 1 ss linfrøolje
isbiter (valgfritt)



Greenshake

5 dl vann
1 ts Pure Planet
Aloe vera 40X
2 ts Pure Planet Kamut
hvetegress
1 ss aktivert byggpulver

Bland ingrediensene og fyll på med kokosvann og eplejuice etter smak.

(Kilde: «Beautyfood: Indre styrke. Naturlig skjønnhet», J. M. Stenersens Forlag)

gelig se yngre og sunnere ut enn en som ikke lever på samme måte, sier eksper-ten bak nettstedet BraMat.

– Vi vet jo at en del næringsstoffer påvirker huden vår, men å si at vi kan spise oss vakre er vel kanskje å dra den litt langt, sier hun.

Likevel har vi mye å vinne på å spise sunnere.

Delvis positiv

– Det er sikkert mye bra med supermat, men det er ikke nødvendigvis slik at jo mer vi spiser av visse ingredienser og næringsstoffer, desto bedre er det. Det er dessuten vanskelig å si noe om hvordan en blanding av næringsstoffer og ingredi-

enser virker på kroppen vår, for eksempel hvis en hiver innpå med superpulver og supermat, sier Cathrine, som gjerne skulle sett at dette var skikkelig dokumentert.

– Vi vet jo at kosttilskudd, der en tar store mengder av én antioksidant, kan virke mot sin hensikt. Kanskje kan det være slik med noe av supermaten også. Men, som med alle andre ting, tror jeg det handler om å bruke sunn fornuft. Litt av alt er som regel det beste, hevder Cathrine.

– Jeg tror at ved å spise vanlig sunn mat med masse frukt, bær, nøtter, grønnsaker og fullkornprodukter vil du ha et like sunt, billigere og enkle-re kosthold enn om du kaster deg på supermat-trenden.



Yngre med spirer og alger

Med supermat føler jeg at jeg både smøres, oljes, renses og filtreres, sier evig-unge Inger Lise Rypdal (62) i boken «Beautyfood».

Hun har i alle år fått spørsmål om hvordan hun holder seg så ung. Her er hemmeligheten:

Inger Lise begynte å interessere seg for helse allerede rundt 1980 da hun fikk et elveblestlignende utslett. Hun tok da noen grep, kuttet ut sukker, te, kjøtt og kaffe, og spiste i en periode kun vegetarmat. I dag er hun ifølge boken «Beautyfood» ikke vegetarianer, men spi-

ser mye supermat, spirer og alger samt sunne fettsyrer som hun mener er viktige for huden. Hun er flink til å koble av, sove nok og sette grenser, og trener ukentlig styrke og kondisjon. Yoga gjør hun 10–15 minutter hver morgen. For å rense kroppen bruker hun supermat som spirulina, chlorella, acaibær, Tart Cherry og oksygendråper.

– Jeg ser ingen grunn til at alderen skal begrense meg, jeg hopper rundt og er vital, og det er nok fordi jeg har tatt vare på meg selv, sier hun.