



Vinter-blues

I de første månedene etter nyttår tenker vi at nå har hverdagen kommet etter julens fråtsing, ja, vi er på mange måter inne i forsakelsesens tid. I alle fall i teorien. Men, er det sånn i praksis? Hvor mange nyttårsforsetter er historie nå som vi er i slutten av februar, selv om intensjonene var gode?

Mat, og alt annet som er spiselig, har blitt vanskelig for mange av oss i den vestlige verden. Tilgjengeligheten er høy, og om det er noe vi ikke skal eller bør spise må vi rett og slett nekte oss det. Vilje og disiplin må settes inn, og det har vi jo absolutt ikke alltid ressurser til der og da.

I og med at vi spiser selv om vi fysisk sett er mette, kan det være smart å bytte ut typisk kosemat med noe mer fornuft-

tig. Men, det må være noe som smaker godt også. Hvis ikke vil det ikke funke når lysten kommer over oss.

Kvelden er gjerne den vanskeligste tiden på døgnet. Det er da vi endelig setter oss ned og vil slappe av og hygge oss etter en lang dag. Vi belønner oss med noe godt å spise. Det er ofte et lært handlingsmønster som ligger til bakgrunn for trangen til å spise når det ikke handler om sult. Vi lærte som barn at når vi skulle kose oss, når vi var lei oss, hadde det vondt eller var flinke så stakk de voksne til oss noe godt. Dette tar vi også med oss i voksen alder.

De fleste av oss opplever fysing på noe søtt, og vi vil ha sjokolade, smågodt og is. Absolutt godt, men hvis godsak-

ker nytes i for store mengder eller for ofte, vil vektstabilitet eller vektreduksjon være svært utfordrende - om ikke umulig! Heldigvis finnes det alternativer, søte nytelser. Det er ikke det samme som godis, men vi kan hygge oss med mye som er søtt og godt, som samtidig er sunt.

Om du liker is så kan du lage en smoothie som du fryser ned i isformer. Med kesam i huset er det også lett å lage en søt fristelse. Om du velger kesam med vanilje eller lime så har du i utgangspunktet en god smak som du gjerne kan toppe med



noen bær, noen frukt-biter eller litt mørk sjokolade som du deler opp i småbiter.

Vanlig kesam kan du gjerne smaksette selv med steviadråper. Disse dråpene med vanilje smaker godt og passer til det meste. Cottage cheese med eplebiter eller eplemos smaker nydelig med et kaneldryss på toppen. Most banan blandet med frosne bær (blandes i blender eller med stavmikser) blir til forveksling likt is, og er virkelig en godsak.

Om vi skal ha noe søtt kan

det være greit å bytte ut sukker med mer fornuftige alternativer. Steviadråper er enkelt å blande inn i det meste. Dette er veldig søtt, så her bør en forsøke seg forsiktig frem. Sukrin er også en god erstatning for sukker, og dette minner også om sukker i konsistens og form. Om du strør dette på noe så knaser det deilig mellom tennene - akkurat som sukker!

Eksemplene som er nevnt kan regnes som hverdagsvarianten av godsaker. De mer «heavy» sakene får du vente med til lørdag.



Høy levealder i Norge – men ikke på topp ti

Den forventede levealderen her i landet er høy, men sammenlignet med andre land er vi ikke blant topp 10. Foran oss er både Island, Sverige og Finland. Best i klassen er Japan. Det er dessuten store forskjeller lokalt og regionalt. Her i Drammen er den forventede levealderen for kvinner 82,9

år og for menn 78,3 år viser tall fra Folkehelseinstituttet. Forventet levealder er en viktig pekepinn på hvordan det står til med folkehelsen i et land eller en kommune. De siste 20 årene har menn halt innpå kvinner og for begge kjønn er nå forventet levealder i Norge over 80 år; 80,4 år for menn og 84,2 år for kvinner.

Helseproblemer? Velvære? Ayurveda* er løsningen



***alternative behandlinger basert på indisk folkemedisin**

AYURVEDA SENTER & SPA
Rådhusgata 21, 3015 Drammen tlf.32 80 82 10 www.ayurvedasenter.no