



# Livs LYST

TEKST: ANBJØRG SÆTRE HÅTUN

FOTO: ISTOCK, CRESTOCK OG PRODUSENTENE

Anbjørg Sætre Håtun (37) er helsejournalist. Hun har utgitt «Livslyst» (Aschehoug 2009) og holder foredrag om hvordan mestre motgang i livet!

Er du glad i å gi en klem? Det er jeg! Jeg er en ekstremt lidenskapelig klemmer, og min mann Jon og mine venner må stadig finne seg i at jeg kaster meg over dem. Det er faktisk helsegevinster forbundet med klemming: Lavere smerteopplevelse, mindre stress, lavere blodtrykk og høyere produksjon av «lykkehormoner». Dessuten gir jevnlig klemming sannsynligvis økt infeksjonsresistens. Så klem i vei, jenter!

Klem (!) fra Anbjørg ♥

**Strikk en firkant**, brett i to, sy sammen og voilà: En fiks ferdig pulsvarmer!



## Strikk et par pulsvarmere!

Hver gang jeg er på bytur og går innom en garnbutikk, blir jeg så glad av alt det superfine garnet som er å få kjøpt. Så mange fine farger! Så mange muligheter! Ja, jeg får alltid lyst til å strikke i vei og sette i gang med et stort, flott strikkeprosjekt, gjerne etter komplisert mønster. Men har jeg tålmodighet til å sette i gang med å strikke en, la oss si – genser? Eh, nei. Derfor er det blitt noen skjerf opp gjennom årene. Men nå har jeg tenkt å strikke pulsvarmere istedenfor! De er det jo så lette å lage. Og så kjekke å ha på kalde dager!



## FRANSK FAVORITTSÅPE!

Er du plaget med tørre hender nå om vinteren? Da kan jeg anbefale håndsåpe fra det franske merket L'Occitane. Såpene koster litt mer enn håndsåpene fra dagligvareforretningene, men hendene blir silkemyke og så lukter de knallgodt: Appelsin, geranium og frisk sitrus eller lavendel. Mannen min er blitt hekta på duftene fra L'Occitane, så hver gang jeg skal kjøpe en bygave til han, blir det et produkt herfra. Sjekk ut [www.loccitane.no](http://www.loccitane.no)

**Verbena og Lavendel** håndvask. Begge koster kr 109,-

## NYPER = MINDRE SMERTER

Ifølge Norsk Revmatikerforbund har 300 000 nordmenn den revmatiske diagnosen artrose, eller slitasjegikt. Sykdommen forekommer oftest i hofter, knær og fingre, og gir nedslitt leddbrusk med stive, hovne og smertefulle ledd. Nå viser en ny studie at nypepulver reduserer artrosesmerter, og det er den aktive ingrediensen GOPO, som finnes i nypen *Rosa canina*, som er smertelindrende og betennelsesdempende. Spesialister vil nå se nærmere på nypenes smertestillende effekt!

## Alltid klar for mens!

Har du noen gang opplevd å få «tante rød» på besøk uten at du har bind eller tamponger i huset? Og så må du bare legge dopapir i trusa mens du kaster deg i bilen og durer ned til nærmeste butikk? Her skal du få et smart tips for hvordan aldri havne i en slik situasjon igjen: Gå til innkjøp av en stor toalettmappe og fyll den til randen med tamponger, bind og truseinnlegg i alle mulige størrelser: Hver gang du ser at det begynner å minke på lageret, handler du inn og fyller på med mer. Toalettmappen setter du i et smart skap på badet, og vips så har du alt trygt samlet på ett sted! Etter at jeg begynte med dette systemet har jeg aldri hatt en «uff-jeg-mangler-tampong-dag»!



**Stor toalettmappe fra Lene Bjerre**, kr 439,-