



LØRDAG
14. januar 2006

Sunnørsposten

Nr. 12 - 124. årgang. Løssalgpris kr 15.

smp.no

"La den ganga fyre, som vegen veit"

Tussa går føre som leiande leverandør av IT-løysingar

TUSSA
www.tussa.no

ALESUND • DRAGSUND • ØRSTA
Tlf. 70 10 36 00 • e-post: itsalg@tussa.no

LOKAL



Geir Rønning fra Ålesund og Jorun Erdal fra Stryn var høgt oppe etter andre plassen i semifinalen i Grand Prix i går. Nå slår de følge med Trine Rein til finalen i Oslo. Rein vant avstemmingen. – Utrolig deilig. Alt klaffet, sa en lykkelig Geir Rønning til Sunnmørsposten i går kveld.

Side 2

SPORT

Dedé Anderson blir AaFKs desidert dyreste spiller gjennom tidene. Brasilianeren har én jobb å gjøre i år: Han skal skyte AaFK tilbake til eliteserien.



Side 34

DISTRIKT

Cruiseservice vurderer å setje i gang ei hurtigbåtrute frå Vanylven til Ålesund. Det vil gi vanylvingane om lag 50 minutt reisetid, mot at dei i dag må køyre i 50 minutt pluss ta både ferje og hurtigbåt, for å kome seg til Sunnmørshovudstaden.

Side 6

HELGAPRAT

Anders Talleraas går av som styremedlem i Rednings-selskapet i dag. Det føles som en lettelse. – Rednings-selskapet er ingen søndags-skole, bekrefter han.

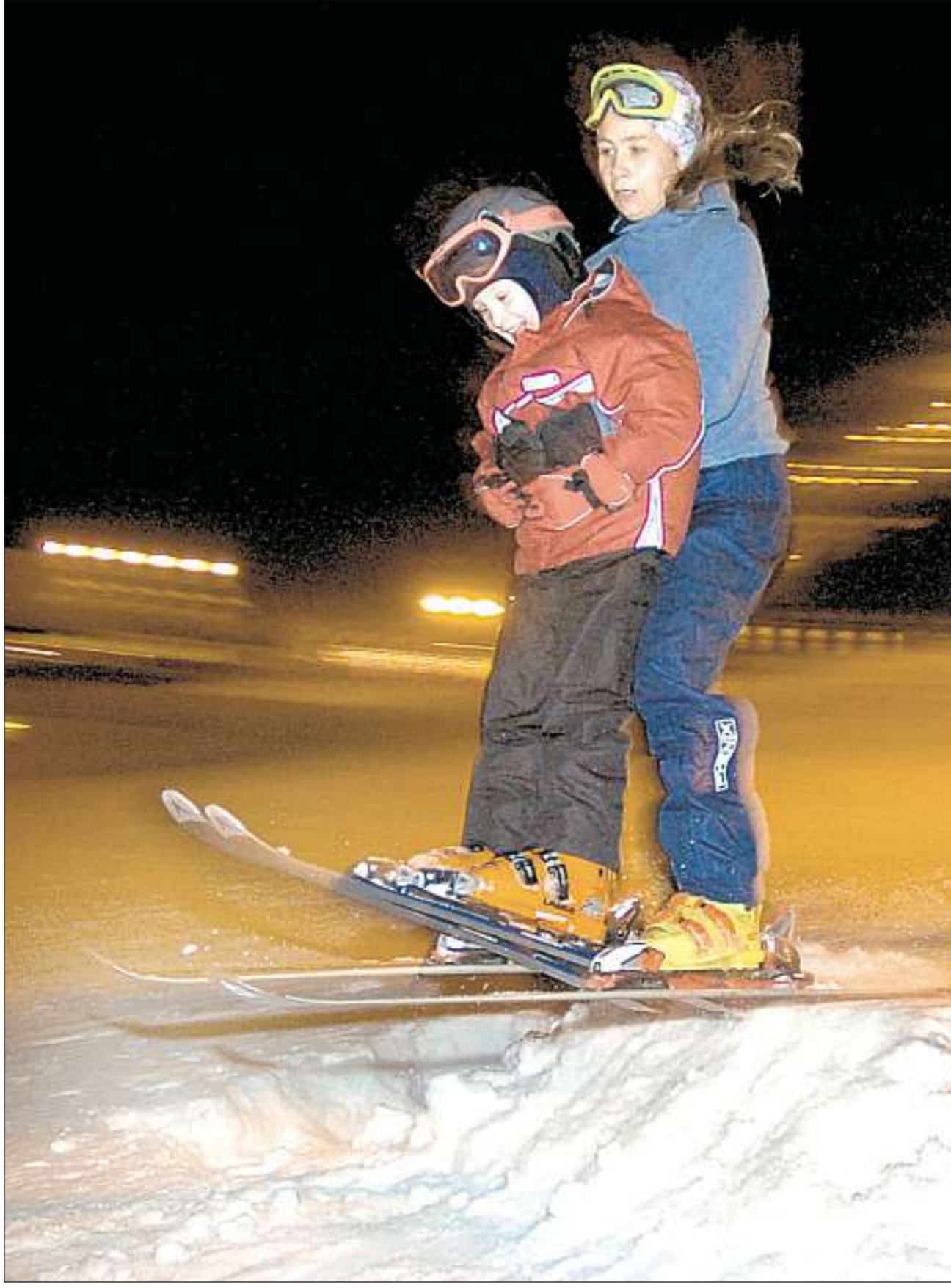


Side 23

99 **Innvandrerungdom gifter seg konsekvent med en ektefelle fra hjemlandet. Såkalte henteekteskap er et tegn på manglende integrasjon som myndighetene må finne tiltak mot** 99

Leder, side 22

Aktiv fritid for de minste



– Jeg liker det varierte tilbudet i idrettsskolen, sier Silje Nordby Bjerke, mor til Henriette (6).

(Foto: Gry Store)

Oversikt. Det er naturlig for barn å være i bevegelse, men ikke alltid like lett for foreldre å finne fram til et aktivitetstilbud som passer. Vi gir en liten oversikt over tilbudet til de minste. For mange er idrettsskolen et naturlig sted å begynne.

Seksåringen Henriette Bjerke Lade og mamma Silje Nordby Bjerke (bildet) koste seg i skibakken ved Fjellseter torsdag kveld da idrettsskolen på Emblem hadde utedag.

Side 21



Reduserer kvinneplager

Ny kost. Ikke alle kvinner har plager under overgangsalderen, men noen sliter med hetetokter, vektøkning og svingende humør. – Plagene går det an å gjøre noe med, mener Inger Falkevik (t.v.) og Judith Blindheim som tilbyr et kostbalanseprogram med juice og tabletter tilpasset kvinner over 40.

(Foto: Shalee Watson)

Side 20

Tjener rått på DNO-aksjer

Bigeskjeft. Han har tjent rundt 60 millioner kroner på aksjer i Det Norske Oljeselskap (DNO). Sulaendingen og radiografen Ivar Arvid Molvær må ha et visst røntgensyn på aksjemarkedet. Han sitter nemlig tungt også i andre vekst-aksjer enn DNO. Molvær er nå bosatt i Stavern, driver fire røntgeninstitutt rundt om i landet og er medeier i et femte i Ålesund. Investeringselskapet Kirkesundet – med navn fra Langevåg – er lønnsom bigeskjeft.



Han er radiolog og er engasjert i flere røntgeninstitutter, men det er aksjemarkedet som nå gir størst uttelling for Ivar Arvid Molvær fra Sula.

(Foto: Østlands-Posten)

Side 17

Breiby til Redningselskapet

Styrevalg. Anne Breiby (bildet) fra Ålesund er innstilt som visepresident til det nye sentralstyret i Redningselskapet som velges i dag. Lars Hellandsjø fra Gulen er innstilt som president.



Side 8

Olivinbrot sikra vidare drift

Kapital. Etter månader i uvisse lukkast det Steinsvik Olivin AS å få inn nok frisk kapital til drift av dagbrot i Dalsfjord i Volda.

Gjennom selskapet Bratholm AS er brørne Magne og Per Sævik no største eigarane.

Side 17



Vi er på flyttefot

Vår positive mottakelse i markedet gjør at vi trenger mer plass. Vi flytter til nye lokaler i 4. etasje i gamle Telebygget i Keiser Wilhelmsgate 23

Vi gleder oss til å møte deg der fra mandag 16.01.06.

Velkommen!

Handelsbanken
www.handelsbanken.no/alesund

Enda flere glade barn på Saga Garden



Nyhet! Direkte fra Vigra til Kreta. Saga Garden er og blir det beste vi kan tilby barnefamilier. I sommer utvider vi med enda et Garden-hotell - velkommen til Iolida Village på Kreta.

Familieferie 1 uke
fra **12.980,-**
2 voksne og 2 barn

Familieferie 2 uker
fra **17.780,-**
2 voksne og 2 barn

Avreise fra Vigra 20/8, innkvartering i 2-roms leil. Iolida Village, Begrenset antall plasser.

VIA Ferieverden 815 59 100 • Travelnet Ferie & Fritid 815 33 888 • TICKET 815 59 900 • Berg-Hansen Ferie 810 01 003 • Bennett Ferie 810 01 100 • Ålesund Feriecenter 70 13 09 60

www.sagasolreiser.no
- alltid nettrabatt



Sagas ferietelefon
810 02 200



Sunnørsposten
Telefon 70 12 00 00

Røysegata 10
Postboks 123, 6001 Ålesund
www.smp.no

Telefaks redaksjonen: 70 12 46 42
Telefaks ann./abonnement: 70 12 99 77
Telefaks Nordvest Distribusjon: 70 13 35 00

redaksjonen@smp.no
annonse@smp.no
abonnement@smp.no

Tipstelefon: 800 30 007

Hetetokter, vektøkning, tristhet og svingende humør. Plager mange kvinner i overgangsalderen har. – Et kostbalanseprogram tilpasset kvinner over 40 minsker plagene, mener **Judith Blindheim** og **Inger Falkevik**.

Letter overgangsalderen

med juice og tabletter

HELSE

Solofrid Vartdal
solofrid.vartdal@smp.no

De to kvinnene vet av egen erfaring at overgangsalderen kan være en utfordring å komme gjennom. For å hjelpe sine medsøstre til å redusere plagene de sliter med, holder de kurs og tilbyr et kostbalanseprogram som er tilpasset kvinner over 40.

– Det skjer store forandringer i kroppen som kan være vanskelig å takle, og mange legger på seg i denne fasen av livet. Mange sliter også med søtsug, hetetokter og humørsvingninger. Overgangsalderen kan vi ikke stanse, men plagene går det an å gjøre noe med, sier Judith Blindheim (53).

Både hun selv og Inger Falkevik (51) forteller at de har følt på kroppen de plagsomme sidene med overgangsalderen.

Ekstra kilo og svingende humør

– Jeg har aldri hatt problemer med å holde vekten, men da jeg kom i overgangsalderen i 49-årsalderen, kom kiloene snikende på. Og jeg var veldig plaget med svettebyger, - særlig om natta. Etter at jeg begynte å følge dette programmet er svettinga blitt mindre plagsom, og jeg har gått ned flere kilo, forteller hun.

– Det med vektøkning og svetting kjenner jeg igjen, skyter Inger Falkevik inn.

– Jeg var ca 48-49 år da jeg kom i overgangsalderen og jeg merket at det var omtrent umulig å bli kvitt noen ekstra kilo. I tillegg begynte jeg å føle meg trist og nedfor uten at det var noen grunn til at jeg skulle reagere slik. Jeg følte meg uvel både fysisk og psykisk, og likte det dårlig.

Løsningen for dem begge ble å begynne med vekt- og kostbalanseprogrammet «TahitiTrim Plan 40». Kostholdsprogrammet, som Tahitian Noni International står bak, kom på markedet i USA i 2003. Her i landet ble produktene lansert sist vår. Judith Blindheim og Inger Falkevik er salgsrepresentanter for kostbalanseprogrammet i Ålesunds-distriktet.

Tabletter og juice

– Hva går programmet ut på?

– To ganger daglig tar vi tabletter som inneholder vitaminer og mineraler, i den sammensetning og mengde kvinner i vår alder trenger, sier Judith Blindheim og ramser opp vitamin A, B, C, og D, mineralene kalsium og magnesium, soya, fiber og fytoøstrogen.

– I tillegg har vi det vi kaller tre «rensedager» i måneden. Da drikker vi to bokser med spesialjuice, som bidrar til å rense kroppen, forteller de to som legger til at «rensedagene» også fungerer som en platåbryter og gir et ekstra push i kampen mot kiloene.

– Bruk av østrogen er det delte mening om. Tablettene dere tilbyr inneholder fytoøstrogen. Hva er det?

– Det er en type planteøstrogen som framstilles av soya, og som ligner på kroppens naturlige østrogen. Det er i dag generell skepsis til bruk av østrogen, men dette plantøstrogenet tror jeg ikke har noen skadelig virkning, sier Judith Blindheim.

De to påpeker at de absolutt ikke bare lever på tabletter og juice.

– Det handler om å ta grep om sine egne matvaner, sier de og forteller at både under «rensedagene» og ellers legger vekt på å spise sunt.

Trim og livsstil

– Vi holder oss til karbohydratfattig mat, spiser masse grønnsaker og styrer unna brød, poteter, ris og pasta. Egg, kjøtt og fisk gir oss proteinene vi trenger, og vi drikker masse vann. Vi spiser tre store og to mindre måltider daglig. Dette dreier seg ikke om noen slankekur, men



– Overgangsalderen kan vi ikke stanse, men plagene kan det gjøres noe med, mener Inger Falkevik og Judith Blindheim som tilbyr juice og tabletter tilpasset kvinner i denne fasen i livet. (Foto: Staalte Watto)

sunt kosthold som bør holde livet ut, mener de.

– Overgangsalderen er noe alle kvinner må gjennom. Dere snakker mye om å få kontroll med vekten, men hvorfor kan ikke damer bare godta at kroppen forandrer seg i overgangsalderen i stedet for å stresse for å se ut som tenåringsjenter hele livet?

– Selvsagt skal vi godta at kroppen forandrer seg, og det handler slett ikke om å være tynneste mulig. Det hele dreier seg om å lære seg å leve med de forandringene overgangsalderen fører med seg. Rett kosthold og trim er det som ofte skal til for å føle seg bedre. Ingen kommer i bedre form uten fysisk aktivitet. Kostbalanseprogrammet vi tilbyr inneholder ikke noe trimopplegg, men vi bruker å oppmuntre kvinnene vi kurer til å trimme, forteller Judith Blindheim.

– Det er ikke snakk om å sitte på bakken og tygge mineraler og vitaminer, og tro at resultatene kommer av seg selv. Dette handler om livsstilsendring, skyter Inger Falkevik inn. Begge trimmer flere ganger i uka.

Bedre hverdag

– Hvorfor mener dere at damer i overgangsalderen bør spise de tablettene og drikke den juicen dere selger, i stedet for å satse på noen av de andre preparatene som finnes på markedet?

– Hver enkelt må selvsagt finne ut hva som passer sin kropp best, og velge ut fra det. Jeg for min del har ikke prøvd andre preparat enn dette, og for meg fungerer dette fint, sier Judith Blindheim.

– Tablettene og juicen inneholder de vitaminer og mineraler forskere har funnet vi kvinner i overgangsalderen trenger. Å tilføre kroppen dette er en enkel og effektiv måte å komme i balanse på, mener Inger Falkevik.

Hormoner gis sjeldnere

– Tidligere ble det nærmest sett på som en selvfølge å gi kvinner i overgangsalderen hormontilskudd. Slik er det ikke lenger. Nå er det rådende syn blant leger at kun de som har store plager skal medisineres.

Det er gynekolog, Idunn Myklebust, i Helse Sunnmøre som sier dette.

Hun legger til at helsemyndighetene anbefaler at kvinner som ikke har spesielle plager som følge av overgangsalderen, ikke skal gis hormontilskudd.

– Overgangsalderen i seg selv er ingen tilstand som må medisineres. Det er de kvinnene som har store plager hormontilskudd bør gis til, mener Myklebust.

I 2003 kom Statens legemiddelverk med en ny anbefaling av behandling av kvinner i overgangsalderen. Denne anbefalinga er mer restriktiv til bruk av hormonbehandling enn i åra før, og legger opp til bruk av lavere hormondoser og kortere behandlingstid.

Risiko for brystkreft

– Anbefalinga fra 2003 er basert på store studier som viser økt risiko for brystkreft og hjerte/kar-sjukdommer ved bruk av hormonbehandling. I den ene studien kommer det fram at i løpet av ett år vil



– Slett ikke alle kvinner får plager under overgangsalderen, påpeker gynekolog Idunn Myklebust. (Foto: Roger Engvik)

de forekomme 30 tilfeller av brystkreft per 10 000 kvinner som ikke bruker hormon, mens 38 tilfeller av brystkreft vil dukke opp per 10 000 kvinner som får hormonbehandling. Andre studier har vist at risikoen for brystkreft øker med lengden på hormonbehandlinga, men at økning av kreftrisikoen er liten for kvinner som bruker østrogen fra de er 50 til 55 år, forteller gynekolog Idunn Myklebust.

Hun legger til at mange tidligere studier har vist at kvinner i overgangsalderen har god nytte av hormonbehandling. Det gjelder blant annet østrogen som gis som behandling mot hetetokter og tørre slimhinner i skjeden.

– Men etter at de nye studieresultata ble kjent er balansen mellom nytte og risiko ved bruk av hormonbehandling blitt forandret, og tilsier mer forsiktig bruk av hormoner, sier Myklebust.

Ikke alle plages

Gynekologen påpeker at slett ikke alle kvinner

opplever plager i overgangsalderen.

– Rundt 1/3 av kvinnene har ingen plager med overgangsalderen, mens 1/3 plages så mye at de har behov for behandling for blant annet hetetokter og tørrhet i skjeden, opplyser gynekologen.

– Hva som oppleves som store plager i overgangsalderen varierer fra kvinne til kvinne. Hva går skillet mellom for hvor store plagene må være før de behandles?

– Det er det umulig å si noe eksakt om. Mange kvinner har en del plager i

Liten effekt

– På markedet finnes det

de ser på denne fasen som en naturlig del av livet, og vil ikke ha hormonbehandling. Så er det de kvinnene som plages så mye at det går ut over livskvaliteten, og som ønsker behandling. De skal vite at effektiv behandling finnes, og den blir gitt. Når det for eksempel gjelder tørrhet i skjeden, er det mulig å bruke lokal østrogenbehandling i form av tabletter eller stikkpiller i stedet for østrogentilskudd som påvirker hele kroppen.

mange preparat, som ikke defineres som legemiddel, som etter sigende skal hjelpe på plager med overgangsalderen. Hva er din mening om slike produkter? – Jeg har ikke innvendinger mot at kvinner prøver seg fram, men som gynekolog anbefaler jeg ingen slike produkter. Det finnes et fytoøstrogen, -et naturlig planteøstrogen som skal ha positiv virkning, men denne østrogentypen er svak og som regel ikke tilstrekkelig til å hjelpe de som plages med overgangsalderen.