Tang & tare

havets grønnsaker

Tang og tare har vært brukt både som mat og medisin i mange tusen år, og ikke uten grunn. Havets grønnsaker inneholder de fleste essensielle aminosyrer, vitaminer og mineraler vi har bruk for, og i tillegg kan de hemme opptaket av miljøgifter og beskytte mot en rekke lidelser.

Tekst Johnny Laupsa-Borge
Foto Johnny Laupsa-Borge og John Nordahl

Grønne, brune og røde alger...

Tang og tare deles inn i hovedgruppene grønn-, brun- og rødalger, der brunalgene er de største og danner havets karakteristiske tareskoger. I tillegg finnes blågrønnalger og ferskvannsalger som spirulina og chlorella.
Tang og tare hører til den laverestående plantegruppa alger. De er meget næringsrike, og brukes enten ferske eller bearbeidete som grønnsaker, tilsetning i ulike matretter eller kosttilskudd.

Tang og tare har vært brukt både som dyrefôr, mat og medisin siden oldtida. Totalt finnes det flere tusen arter, og rundt hundre av disse kan spises. Arkeologiske funn i Japan fra 10 000 år siden viser at tang ble brukt som daglig kost. Havets grønnsaker har vært brukt både fersk og tørket, rå og kokt, og japanske fiskere kunne brenne tang for å framstille et mineralholdig salt.

I de siste årtier har mat og kosttilskudd av tang og tare blitt så populært i Japan at de naturlige forekomstene i havet ikke klarer å dekke etterspørselen. Ryktet om at tang kan brukes som potensmiddel, har nok bidratt til dette. Visse tangarter dyrkes, for eksempel nori, en rødalge som tilsvarer vår fjærehinne, og brunalgen wakame. Helt siden 1400-tallet har japanerne produsert tang, og i dag regnes dette blant nøkkelindustriene.

Japanere og andre asiater er langt fra de eneste som har verdsatt grønne, røde og brune alger. Tang og tare har vært en vanlig matvare over hele. På de britiske øyer og i nordiske land har man også brukt mye tang fra gammelt av til mat, fôr, brennstoff, gjødsel, farging og folkemedisinske remedier.

Av lyst og nød

Her nord har fersk tang og tangmel vært særlig viktig som dyrefôr i mange hundre år. I Norge ble brunalgen butare tidligere kokt sammen med tørkede torskehoder og gitt til buskapen. Framfor alt lot man husdyrene beite på fersk tang i strandkanten, og dette skjer fortsatt i Norge, på Island og Færøyene. I passe doser skal dette næringsrike tilskuddet gjøre dyrene mer fruktbare og gi kjøttet bedre kvalitet.

Til mennesker har man i Norden tradisjonelt servert tang og tare enten rå, tørket eller kokt sammen med tørket fisk, melk og brød eller poteter og smør. Det var en god erstatning for andre grønnsaker. Noen steder ble ferske havalger også bakt inn i brød, eller man laget geléaktige tangbrød av tørkete og malte alger. Når avlingen sviktet eller de manglet andre basale næringsmidler, ble tang og tare en særlig viktig del av kosten. Planter som drev opp på strendene og ikke var egnet som mat eller fôr, ble ofte brent av kystbefolkningen. Asken brukte man til gjødsel eller for å framstille jod.

Vikingene tygde gjerne tang på lange tokter, og blant islendinger var det ikke uvanlig å bruke små ruller av tørket rødalge som snacks,

> *Fra Rogaland til Trøndelag høster norsk industri årlig rundt 200 000 tonn stortare og grisetang som råvare til ulike produkter.*

noe vi sannsynligvis også har gjort i Norge. Rødalgen søl har vært en av de mest brukte tangartene, og den omtales blant annet i de norrøne sagaene. På Island var den helt siden 700-tallet en regulær handelsvare mellom folk ved kysten og i innlandet, noe som pågikk til ut på 1800-tallet. Den som eide en bukt med søl, hadde et stort fortrinn. Og nåde den som stjal! Da kunne det bli både slagsmål og det som verre var. Saltet eller tørket søl kunne holde seg godt i flere år og var dermed et viktig kosttilskudd i vanskelige tider.

I dag er tang og tare grunnlaget for en viktig industri i Norge. Lang kysten vår vokser det mellom ti og tjue millioner tonn av disse algene, og noen av de beste forekomstene finner vi utenfor Midt-Norge. Fra Rogaland til Trøndelag høster norsk industri årlig rundt 200 000 tonn stortare og grisetang som råvare til ulike produkter.

Varierende kvalitet

Tang og tare inneholder mange essensielle næringsstoffer, virker utrensende og stimulerer immunforsvaret. Derfor bør de fremdeles brukes som tilsudd i den daglige kosten. Fersk tang kan for eksempel brukes i salater, supper, gryteretter og bakverk eller som tilbehør, mens tangmel kan drysses i alle slags retter for å berike maten. Noen arter kan spises rå, mens andre bør forvelles eller kokes først. Enkelte typer tang fjerner man etter at de har kokt sammen med de andre ingrediensene for å smaksette retten.

Mye mineraler

En studie viser at 100 gram spanske havplanter inneholdt totalt 8 til 18 gram makromineraler, det vil si natrium, kalium, kalsium og magnesium. Disse verdiene ble sammenliknet med innholdet i landplanter. Mais inneholdt 1,3 gram, grønne erter 1,5, gulrøtter 3,3, tomat 3,4, potet 6,0 og spinat 9,7 gram.

I tillegg inneholdt tang og tare totalt 5–15 mg av sporstoffene jern, sink, mangan og kobber. Med andre ord kan havets grønnsaker være en meget viktig kilde til mineraler og sporstoffer som landplantene inneholder stadig mindre av på grunn av industriell matproduksjon.

Bønner og andre belgfrukter blir lettere å fordøye hvis de kokes sammen med litt tang. Det skyldes blant annet at algene innholder glutaminsyre, som har en mørnende virkning på fibrene i plantekosten. Glutaminsyre virker også som en smaksforsterker i supper og andre retter.

Her hjemme man kjøpe et begrenset utvalg tangarter i asiatiske butikker og helsekostforretninger, blant annet arame, kombu, nori og wakame. Noen av disse har slektninger i norske farvann som man kan sanke og tilberede selv. Dessuten selges flere kosttilskudd basert helt eller delvis på tørkete alger.

Mye av tangen i butikkene er importert fra Japan, og kvaliteten på produktene varierer en del. Tidligere ble algene sanket der de vokste vilt. Nå dyrkes mye, og økende kommersialisering har resultert i flere produkter av dårligere kvalitet. En del tang som kjøpes i asiatiske butikker, blir tørket industrielt, bleket med kjemikalier, behandlet med enzymer og tilsatt kunstige farge- og smaksstoffer. Tangprodukter i helsekostbutikker er ofte produsert av mindre firmaer og har bedre kvalitet. De blir enten dyrket eller sanket vilt på den gamle måten, tørket skånsomt og bearbeidet uten kunstige tilsetningsstoffer.

De færreste nordmenn spiser i dag fersk eller tørket tang og tare, men havets grønnsaker utgjør likevel en større del av kosten enn mange er klar over. Ekstrakter fra disse algene inngår i så

Tangprodukter i helsekostbutikker er ofte produsert av mindre firmaer og er av god kvalitet.

mange matvarer at de fleste inntar dette daglig. Fra tang og tare utvinnes blant annet agar, karragenan, alginsyre og alginater. Disse fungerer som fortykningsmiddel, stabilisator eller emulgator i ulike næringsmidler. Vi finner dem i alt fra geleer, puddinger, syltetøy, iskrem, kaker, kjeks, marsipan og sjokolademousse til supper, sauser, majones, dressinger, smøreost, yoghurt, fiskemat, kjøttpålegg, karbonader, skinke, pølser og pizza. Noen av stoffene som utvinnes av algene, brukes også i medisinsk behandling.

Uvanlig næringsrik

De fleste algene er proteinrike og inneholder alle essensielle aminosyrer. I tørket tang av typen søl eller nori er proteininnholdet på hele 25–35 prosent. Tang og tare inneholder også litt fett med en større andel omega-3-fettsyrer – ca. 45 prosent EPA i rødalgen krusflik (karragenan) og brunalgen wakame – samt karbohydrater eller fiberstoffer med helsebringende egenskaper.

Det høye innholdet av pigmenter og andre fytokjemikalier (plantestoffer) er meget verdifullt. Mange av disse stoffene er sterke antioksidanter. Det gjelder blant annet klorofyll, som i tillegg virker utrensende.

Av vitaminer og vitaminliknende stoffer finner vi blant annet betakaroten, vitamin A, en rekke B-vtaminer, samt vitamin C og E. Innholdet varierer en del mellom ulike tang- og tarearter. Før introduksjonen av vestlige matvarer kunne inuittene på Øst-Grønland få halvparten av sitt C-vitamininntak fra forskjellige havalger.

Tang og tare inneholder langt mer mineraler og sporstoffer enn spiselige planter på landjorda. Mineralinnholdet kan variere mellom 8 og 40 prosent av tørrvekta, og alle de essensielle mineralene og sporstoffene er påvist i alger. Av makromineraler finner vi natrium, kalsium, magnesium, kalium og fosfor, mens sporstoffene omfatter blant annet jern, jod, krom, kobber, mangan, sink og selen.

Nok jod

Jod er et essensielt sporstoff som det finnes mye av i alger, fisk og annen sjømat. Det har betydning for barns utvikling tidlig i livet, og for lite jod under svangerskapet kan gi varige fosterskader. I tillegg er hjernens utvikling avhengig av dette sporstoffet. Derfor er det viktig at gravide og ammende får nok jod. Morsmelk bør inneholde minst 50 mikrogram (µg) jod per liter, men mye tyder på at mange kvinner i Skandinavia ligger under denne grensa. Tang og annen sjømat i kosten kan bedre denne situasjonen.

Imidlertid skal man ikke overdrive inntaket av jod. Store doser (1000–2000 µg/dag) over lengre tid kan gi betennelser i skjoldkjertelen, og hos eldre kan for mye jod (mer enn 500 µg/dag) føre til overproduksjon av hormoner og økt stoffskifte.

Det er betydelig mindre jod i tangmel enn i det som kalles taremel. En knivsodd tangmel inneholder ca. 150 µg jod. Dette regnes som en normal dagsdose. Gravide og ammende bør ha litt mer, henholdsvis 175 og 200 µg.

Spennende fiberstoffer

Noe av tangens karbohydrater er naturlige søtstoffer som sukkeralkoholene mannitol i brunalger og sorbitol i rødalger. Brunalgen sukkertare har fått sitt navn fordi bladet skiller ut søtstoffet når man tørker det. Sukkeralkoholene inneholder like mye energi som farin, men har lavere glykemisk indeks og gir ikke tannråte. De absorberes dårlig i tynntarmen, mens en del omdannes i tykktarmen til smørsyre som ernærer gunstige bakterier.

Tang og tare inneholder store mengder av både vannløselige og uløselige fiberstoffer. Særlig de vannløselige typene har medisinske egenskaper som er meget spennende. Spiselige brunalger inneholder løselige fiberstoffer av typen alginat og fukoidin samt laminaran (beta-1,3-glukan). Blant disse har alginat vært gjenstand for særlig stor interesse både i næringsmiddelindustrien og i medisinske kretser. Alginater er en gruppe polysakkarider, det vil si lange kjeder med sukkermolekyler, som gir tang og tare smidighet og styrke i likhet med cellulose og andre fiberstoffer hos landplanter. Alginatene har mange ulike egenskaper i matproduksjon og medisinsk sammenheng.

Tungmetaller i algene

Noen er skeptiske til å spise tang og tare fordi havet er forurenset med tungmetaller og andre miljøgifter. Dette gjelder imidlertid ikke bare havets grønnsaker, men også fisk og annen sjømat. Tang fra Japan er hovedsakelig dyrket i nordlige områder rundt øya Hokkaido. Her er vannet forholdsvis rent. Dessuten blir en del tang, blant annet produkter som fås kjøpt i helsekostforretninger, jevnlig kontrollert for tungmetaller.

Tang tar opp tungmetaller, men det påstås at disse bindes så hardt i plantevevet at de ikke frigjøres i vårt tarmsystem, men skilles ut igjen. Hvis man spiser tang og tare regelmessig, kan det ha en avgiftende effekt fordi stoffer i algene (alginater) kan binde og skille ut tungmetaller fra andre kilder.

Vidundermedisin?

I folkemedisinen har tang vært brukt på samme måte som urter mot en rekke lidelser. Det skal ha vært et godt middel mot alle slags plager i åndedrettsorganene. Stoffene i tang og tare skal virke avslappende, utrensende og styrkende. Moderne forskning har langt på vei bekreftet en del av disse effektene. Blant annet viser ulike studier at alginater i brunalgene kan stimulere immunforsvaret, hemme kreftceller, forebygge infeksjoner, fremme sårheling, beskytte mage- og tarmslimhinnen, hemme opptaket av skadelige stoffer og motvirke halsbrann.

Ulike behandlingssenter rundt om i verden har brukt tang som en viktig del av den daglige kost, blant annet Bristol Cancer Help Center i England og Habichtwald-klinikken i Tyskland. Innen homeopatien finnes et middel basert på blæretang mot for eksempel struma og åreforkalkning.

Hvis man spiser regelmessig små mengder tang og tare, kan det motvirke ernæringsmangler, styrke immunforsvaret og forebygge en rekke sykdommer. Japanernes regelmessige inntak av tang kan muligens være noe av forklaringa på den lave forekomsten av visse kreft-typer der.

Beskytter mot radioaktivitet

Flere forbindelser i tang og tare beskytter mot stråleskader og virker utrensende ved at de hemmer opptaket av radioaktive stoffer, tungmetaller og andre giftstoffer. Her er alginatene de mest virksomme stoffene. Alginsyre eller natriumalginat binder seg til tungmetaller som bly, kvikksølv og kadmium slik at det dannes ufordøyelige salter som skilles ut med avføringa.

Amerikanske undersøkelser på 1960-tallet viste at natriumalginat reduserte opptaket av radioaktivt strontium (strontium-90) i tarmen med 50–80 prosent, uten å hemme opptaket av kalsium nevneverdig. Stoffet binder seg til de radioaktive isotopene i tarmen og danner strontiumalginat som forsvinner med avføringa. Samme undersøkelse viste at mengden strontium-90 som var lagret i knoklene, også ble redusert ved hjelp av natriumalginat.

Samtidig kan det høye innholdet av organisk bundet jod hemme opptaket av radioaktivt jod. Ifølge amerikanske undersøkelser vil opptaket av radioaktivt jod reduseres med 80 prosent hvis barn får 1 mg og voksne 5 mg jod daglig. Tilsvarende er funnet av danske forskere. Før USAs bombing av Nagasaki i 1945 spiste en gruppe leger og pasienter på ett av byens sykehus en diett bestående av ris, gresskar, misosuppe, tang og havsalt. Disse fikk langt mindre stråleskader enn de fleste andre, og opplevde raskere bedring. Tilsvarende skjedde hos andre i byen som spiste samme diett. Få andre matvarer virker i samme grad både forebyggende og utrensende med hensyn til tungmetaller og radioaktive stoffer som ulike alger.

Stimulerer immunforsvaret

Mengden og type av alginater i tang og tare varierer mellom de ulike artene, og det er også forskjell mellom ulike plantedeler. Forskere ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim har lenge jaktet på alginater som aktiverer eller demper immunapparatet for å behandle ulike sykdommer. Norske og utenlandske studier viser så langt at alginater som inneholder en bestemt sammensetning av de to sukkermolekylene med særlig mye mannuronsyre, stimulerer immunsystemet (kroppens spiseceller) slik at de blir mer effektive til å drepe bakterier og andre inntrengere og hemme utviklinga av kreftceller. Dyreforsøk viser også at mannuronan, som er rendyrket i bakteriekulturer, kan beskytte mot stråleskader.

Disse egenskapene er verdifulle når man skal behandle sykdom der immunforsvaret er svekket. Forskerne tror at mannuronsyre i ren form kan brukes som et legemiddel for å behandle visse typer infeksjoner.

De norske forskerne ved NTNU understreker at tilskudd av store doser alginater kan være uheldig. Alginater i slike mengder bør brukes medisinsk i tilfeller der immunsystemet er svekket. Hvis man overstimulerer et velfungerende immunforsvar, kan det bli så aktivt at det er skadelig for kroppens egne celler.

Forskere leter derfor etter metoder som kan aktivere eller modulere immunforsvaret på en kontrollert måte.

Mindre krøll i mage og tarm

Både alginat og et annet fiberstoff som finnes i tang og tare reduserer forekomsten av skadelige forbindelser i tykktarmen og fungerer som prebiotika, dvs. at de stimulerer veksten av gunstige mikrober, noe som igjen fortrenger uheldige forråtningsbakterier. Fibrene ernærer også cellene i tarmslimhinnen og kan beskytte mot tarmkreft.

Polysakkaridet fukoidin som finnes i blæretang og andre tangarter hindrer bakterien Helicobacter pylori, som bidrar til magesår, i å feste seg til slimhinnene i fordøyelsessystemet. Av den grunn anbefaler Peter D'Adamo, den naturopatiske legen bak blodtypedietten, at alle bør bruke litt tang og tare i den daglige kosten, særlig de med

blodtype O, som er spesielt utsatt for Helicobacter pylori. Stoffet virker også betennelsesdempende.

Behandling av diabetes

Oppdagelsen av alginatets immunstimulerende egenskaper fulgte i kjølvannet av andre undersøkelser når forskerne ved NTNU brukte alginat i behandling av diabetes. De fant at alginat med mye guluronsyre har evnen til å danne sterke geleer som blant annet kan brukes til å kapsle inn insulinproduserende vev som implanteres i bukhulen hos diabetikere. Alginatkulene er mekanisk sterke, men samtidig poröse nok til å slippe ut insulin i passelige doser. Teknikken ble først brukt til å kurere diabetes hos rotter og mus før man gjennomførte kliniske forsøk med mennesker. Hovedproblemet ved slike transplantasjoner er at kroppens immunsystem prøver å ødelegge eller utstøte det fremmede vevet. Dette unngår man med alginatkulene fordi de

Tangprodukter

Tangmel og tangmelkapsler kan brukes som krydder i maten eller kosttilskudd. BioForm i Sørreisa produserer både tangmel- og havmelkapsler som består av sildelogn, fiske- og tangmel. Det inneholder 45 prosent protein, 3 prosent omega-3-fettsyrer, 20 prosent karbohydrater, 20 prosent mineraler og 2 prosent vitaminer.

Helios har i mange år solgt tangmel framstilt av tørket grisetang. De selger også kosttilskuddet Bioalgin, som er framstilt av norske alger og tilsatt 20 prosent vannløselige alginater for å forsterke den positive effekten av sjøplantene. TerapiConsult distribuerer produktet Sunny Green Total Greens, som inneholder 14 prosent brunalge. Alternativ Mat forhandler flere typer tang: Wakame (Undaria pinnatifida), Kombu (Laminara japonica), Arame (Eisenia bicyclis) og Nori (Porphyratenera) samt Agar Agar.

Hvordan bli kvitt ekstra energi:

Klipp ut: (Sett kryss for utført aktivitet)

☐ Jogge med svømmeføtter ☐ Hoppe i hoppeslott ☐ Vaske huset til alle vennene dine ☐ Dytte bilen i stedet for å kjøre den ☐ Danse til alle sangene på iPoden etter hverandre ☐ Stupe kråke til jobben ☐ Løpe om kapp med toget ☐ Invitere hele nabolaget på fest ☐ Løfte en mullah ☐ Svømme over den engelske kanal

Endelig finnes det et energiprodukt som fyller deg opp helt innenifra. Depridix består bare av naturlige ingredienser, og er utviklet spesielt for deg som trenger et ekstra løft. Dermed blir det skikkelig fart i sakene. For sikkerhets skyld har vi i denne annonsen inkludert en liste over ting du kan gjøre hvis livsgleden blir litt for påtrengende. Det er tross alt ikke bare bare å få masse energi sånn helt plutselig.

- fordi livet skal leves

Sunkost VITA Produsert av det grønne rommet www.dgr.no

gjør at pasientenes immunceller ikke kommer i kontakt med det implanterte vevet. Samtidig er det viktig at den typen alginat man bruker, ikke stimulerer immunsystemet. Det visste ikke forskerne til å begynne med, og derfor mislyktes forsøkene flere ganger.

Første gang en vellykket implantering av insulinkuler ble foretatt på mennesker, var i 1993 av forskere i USA, og resultatene ble vurdert som svært gode. Alginatkulene ble lagd etter oppskriften til forskerne i Trondheim. De fremste forskningsmiljøene i verden på tang og alginater finnes nettopp ved NTNU og SINTEF i Trondheim. Mange av alginatets hemmeligheter er avslørt her og ved andre laboratorier i byen. Det skyldes selvfølgelig nysgjerrige og dyktige forskere, men også det faktum at vi har noen av verdens beste tang- og tareforekomster langs kysten av Trøndelag.

Hermed er du utfordret til å utforske denne spennende matressursen selv. Før du vet ordet av det, er du kanskje blitt avhengig av de spennende algene både i grytene og i medisinskapet. □

Sanking, lagring og bruk

Ulike tangarter kan man lett sanke selv langs kysten. Tangens smak, konsistens og næringsinnhold avhenger av stedet og alderen på plantedelene. Plukk tang rundt øyer der strømforholdene gjør at vannet stadig skiftes ut, ikke i havneområder eller nær kloakkutløp.

Kast den delen av tangen som er tilvokst med dyr og alger. Den beste delen av brunalgene sitter nær stilken. Her er spissen av bladet eldst. Hos rødalger er kvaliteten jevnere i hele bladet. Skyll alltid tangen grundig i ferskvann, men dette må skje raskt, ellers vil plantevevet sprenges og verdifulle stoffer gå tapt.

Frisk tang holder seg bare et par døgn i kjøleskap. Ved korttidslagring bør man først forvelle tangen i kokende vann. Langtidsoppbevaring krever at algene tørkes, helst ute i sol og vind innen 12 timer. Tørkede alger oppbevares i tette beholdere.

Tang- og tarearter du trygt kan bruke:

- Pollpryd: Grønnalge. Brukes rå.
- Havsalat/sjøsalat: Grønnalge. Brukes rå eller kokt.
- Butare: Brunalge. Bruk midtribben og sidebladene rå, kokt eller tørket.
- Martaum: Brunalge. Brukes rå.
- Søl (dulse): Rødalge. Brukes som regel i tørket tilstand, rå eller kokt.
- Fjærehinne (nori): Rødalge. Brukes frisk eller tørket.
- Krusflik/vorteflik (karragenan): Rødalge. Brukes kokt eller stekt.

Den unike

Omega-3-6-7-9 fiskeolje

PRØV GRATIS!*

*Kun porto/gebyr kr 39,50 tilkommer

STOR TEST – HELE 80 % OPPNÅR BEDRE HELSE!*

*Undersøkelse blant 1000 kunder, etter minimum 3–6 mndr. inntak av Vitomegas rene og naturlige fiskeolje.

Hele 1 gram Omega-3 per dag

- Hjerte & kar
- Ledd & hud
- Immunsystemet
- Overskudd & energi
- Viktig for mor og barn
- Diabetikere

KVALITETS-GARANTI! siden 1993

PRØV I 45 DAGER kr 0,-*

*Kun porto/gebyr kr 39,50.

BESTILL via SMS

Send:

VO KAPS, navn, adresse til 1980

VO FLY, navn, adresse til 1980

☑ JA TAKK, send meg GRATIS 45 DAGERS FORBRUK. Jeg betaler kun kr 39,50 for porto og ekspedisjonsgebyr etter mottakelsen. Ikke abonnement – kun 1 gang per husstand.

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr./sted: .....

Tlf.: .....

☐ Jeg vil heller prøve flytende, 30 dager GRATIS Kun porto/gebyr kr 39,50.

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge

Omega-3-spesialisten

VitΩmega -porten til god helse

Vitomega AS
Svarsending 9036
0098 OSLO

Tlf. 72 83 90 90 • www.vitomega.no

Tett nese? Forkjølelse? Bihulebetennelse? Luftveisallergi?

Anbefalt flere ganger av leger på NRK1 og TV2

Anbefales av øre-nese-halsleger
Fåes på apoteket. Veil. pris 116 kr

Enkel å bruke. Bruksanvisning og måleskje for salt vedlagt

En måleskje salt

lunkent vann

neseskylling

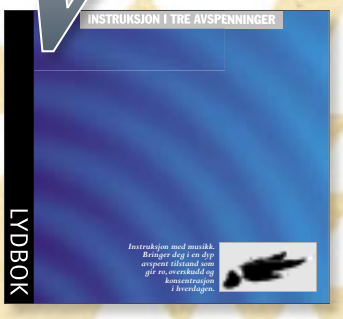
og tørking

Produsert av YOGAPROSESS AS • tlf 22 83 22 48 • www.yogaprosess.com

Velvære kommer innefra...

Dyp avspenning gir klarhet og nærvær

Lydbøker med instruksjon i avspenning, yoga og meditasjon



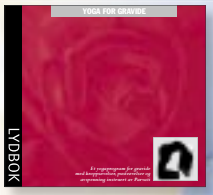
Instruksjon i tre avspenninger
Ligg på ryggen og lytt til instruksjonen. På to av avspenningene er det musikk med.

Meditasjonen Indre stillhet
Tre variasjoner av en klassisk meditasjon med avspenning, mental trening og fordypelse.

Yoga for kropp og sinn. Et allsidig yogaprogram for nybegynnere.

Kraft-Yoga®
En serie med mer vekt på fysisk yoga.

Det klassiske yogaprogrammet
De store klassiske yogastillinger.



Yoga for gravide
Spesialprogram for gravide.

Frihet i fødselen
En trykt yogabok for gravide

Kjøp / bestill lydbøkene i din bokhandel eller i en nettbokhandel

Produsert av **Yogaprosess AS** • Ruseløkkveien 50 • 0251 Oslo • tlf: 22 83 22 48 • faks: 22 83 25 75 • www.yogaprosess.com