

MAGEN

– vår siste tabu kroppsdell?

■ KARI LØVENDAHL MOGSTAD • Spesialist i allmennmedisin

Vi har gjennom alle tider vært opptatt av hva som er den perfekte kroppen. Bare her i landet har trendene endret seg i takt med tiden i forhold til hva som er den perfekte kvinnekroppen.

Man skal ikke lenger tilbake enn til sekstitallet for å se bilder av modeller med smekre brede hofter, smale midjer og fyldige bryster. Det gjorde ingen ting om det var litt «kjøtt» på overarmene heller. Bare se for dere Marilyn Monroe, selve symbolet på en «hot» kvinne. Hun var på ingen måte en tynn sylfide, og ble sett på som drømmekvinnen, med kroppen man traktet etter.



Marilyn Monroe noen uker før hun døde.

Nå har stor og fyldig rumpe blitt en hit blant profilerte kjendiser, og en stor rumpe er blitt sexy.



I andre kulturer er det fortsatt status å ha diger rumpe, spesielt i enkelte land i Afrika. Dette er både et tegn på fruktbarhet og på status i form av at man har god råd og tilgang til ressurser.

Nå har stor og fyldig rumpe blitt en hit blant profilerte kjendiser, og det å ha en stor rumpe er blitt sexy. Brede hofter har også her vært et tegn på at kvinnen er et bra kjerringemne, og egner seg til å bære og føde barn.

Men hva med magen vår? Er det vår tids tabu-kroppsdell? Det er ikke mange kvinner som er tilfreds med magen sin, og det er et sterkt ideal om at vi skal ha flate mager og en timeglassfigur. Faktisk så viser undersøkelser at det er veldig mange av oss, faktisk over halvparten, som anser magen som den største bekymringen når det gjelder utseendet. Over 40 prosent sa i en undersøkelse i Frankrike at de ikke liker magen sin.

Jeg kjenner meg godt igjen i disse tallene. Jeg har – for å være ærlig – aldri likt magen min noe særlig, og husker at jeg, helt fra jeg var barn, har syntes magen har vært for stor, uformelig og jeg har likt å skjule magen med klærne. Jeg har absolutt ikke vært blant de kun 8 prosent av kvinner som er utstyrt med en fin timeglassfigur fra naturen av. Jeg tilhører nok mer de nesten 50 prosent som er mer rektangulært utstyrt.

Jeg har faktisk gått og tenkt på dette at jeg har et anstrengt forhold til magepartiet mitt, da jeg kom over en artikkel i Huffington Post, der en skribent skrev om akkurat det jeg hadde gått og fundert over; det faktum at magen er et tabuområde for mange kvinner!

Mens rumper, bryster og hofter prises og dyrkes, er det ikke mye aksept å få for at man har en mage. Vi trener, sulter oss og kler oss i «hold-in» for å ha en flatest mulig

mage, som helst ikke skal være der i det hele tatt. Men det er jo egentlig helt i strid med naturen, når en tenker etter. Spesielt for oss kvinner som har født både ett og mange barn.

Er magen vårt største kroppstabu? Hvor ofte kjenner jeg eller du at vi kan slippe magen helt ut, puste fritt og ledig, og slappe av i magepartiet? Det er nok ikke ofte. Vi går bevisst eller ubevisst og holder magen inne, med de stramninger og hemninger som det fører med seg, i tillegg til en usunn måte å puste på. Noe som igjen påvirker helsen vår.

Magen er et svært spennende organ, medisinsk sett, og det foregår mye interessant og banebrytende forskning innen mage-tarm-området for tiden. Det oppdages stadig flere områder som knyttes til at magen inneholder mange nevroner, i likhet med hjernen.

At magen er sjelens speil er nok mer sant enn vi har trodd, og det foregår utrolig mye spennende nettopp i magen vår, som påvirker både kropp og psyke. Det er da enda viktigere at vi skal ha lov til å være venner med magen vår, og ikke ha skam og hemninger knyttet til om den er litt stor og slapp, og ikke har den riktige timeglassfiguren.

Irritabel tykktarm, eller IBS, er blitt en folkesykdom, med diaré, forstoppelse, magesmerter og ubehag, og det linkes til stress. Det er naturlig å tenke seg at det ikke hjelper om vi går rundt og holder inn magen, og ikke vil forholde oss til denne kroppsdelen så den får leve sitt normale liv, uten å holdes «skjult». I østlig medisin er det en helt annen tradisjon for å prise magen og se på den som en verdifull kilde for både energi og bolig for sjelen.

For meg som har mange barn, så har jeg veldig ofte hørt at ungene har klaget over vondt i magen, og det like gjerne har vært noe helt annet de har kjent på. Gjerne noe de har opplevd som trasig eller grudd seg til, men som de har kjent som ubehag i magen. Slik er det for oss voksne også; det set-



Det er ikke mange kvinner som er tilfreds med magen sin, men vær glad i magen din, og slipp den fri!, oppfordrer artikkelforfatteren.

ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX

ter seg ofte som både smerter og kvalme hvis det er noe vi opplever som ubehagelig. Og hvem er det ikke som har måttet gå en ekstra tur på toalettet med løs mage, før en eksamen eller et jobbintervju? Desto mer vi nå vet om betydningen av magepartiet i forhold til helsen vår, jo viktigere er det at det må være lov til å ha en mage som er der og som vises!

Vi skal ikke behøve å klemme den inn i hold-in-bodyer eller holde pusten for å se slankest mulig ut.

For min del så har jeg endelig, etter seks fødsler og mange og førti år, bestemt meg for at magen er fin nok! Tenk alt magen min har vært med på og holdt ut! Den har vært bolig for seks små mennesker, og likevel så er jeg misfornøyd med at den henger litt her og der, og at det er litt for mye fett midt på og så videre; jeg burde skjennes! Ikke har jeg ett strekkmerke etter alle fødslene, noe jeg har hatt flaks med, og kanskje de riktige genene til å slippe. Men so what? De strekkmerkene man får, arrene, eller fettreservene som ubønnhørlig legger seg bakpå hofteskammen eller rundt navlen; det er like greit å bli venner med dem, i stedet for å se på disse kroppsområdene som fiender som vi konstant skal bekjempe og ha et fiendtlig forhold til.

Når det er sagt, så er det en kjensgjerning at økt mengde abdominalt fett, eller magefett, er forbudt med ulike sykdommer, som hjerte-karsykdommer. Det er altså ikke om å gjøre å ha bukfett eller store mager. Men det er stor forskjell på det, og at det faktisk ikke er «lov» til å ha litt mage eller valker utenpå bukselinningen.

Ikke en gang rett etter fødsel. I alle fall ser det slik ut når man ser bilder av en del kjendiser, som pryder bladene bare dager og uker etter fødselen. Enten så er de velsignet utstyrt med en genetik som gjør at de smetter rett ned i buksestørrelsen sin snart etter fødsel, eller så har de en PT som står og venter på dem når de kommer fra fødestua. Alternativt så er det en kombinasjon av dette, slavisk kosthold og litt hjelp av en god lege eller klinikk som er kjent for å kunne hjelpe til med det meste. Dette er ikke idealene jeg ønsker at mine egne døtre skal leve etter, verken nå eller når de en gang skal bli mor. Jeg håper tiden da er kommet for at de kan slippe magen sin fri, være glad i magen sin, og kjenne seg fri til å puste ut og inn med den uten å måtte tenke på at den ikke har den riktige formen eller størrelsen.

Dette er kvinnefrigjøring på sitt beste!

Så; vær glad i magen din, og slipp den fri!

■ KARI.L.MOGSTAD@GMAIL.COM

■ LIVSLANGS.NO