

NYTT
i M-magasin:



Malena
Ivarsson
svarar på
**LÄSARNAS
FRÅGOR OM
SEX 60+**

**DEBATT: TANT
ELLER INTE TANT**
- det är frågan

EKONOMI-EXTRA!

VARNING:
Då kan en ny
romans göra
dig fattig!

**ENSKILD
EGENDOM**
- måste jag
dela med mig?

**RAKA SVAR
FRÅN BIRGITTA
PIPER**

**LINNEAS
SKÖNHETSTIPS:**
3 droppar
räcker
- för sol-
fräsch hy!

Nr 4
Mars 2025
Pris 87:- inkl moms
Finland 10 EUR

**"JAG VÅGADE
INTE SÄGA NEJ"**
Här är livsvalen
vi ångrar!

Landa
mjukt
i våren!

39

UTVALDA
♦ sneakers
♦ loafers
♦ birken

DOKUMENT:
Flinka
fingrar,
vilda
planer!

**SKOLAN
SOM FOSTRAR
PIONJÄRER**

Knepen för en lugn och
**LYCKLIG
MAGE!**

• **Stärk ditt immunförsvar:
- LÅT TARMFLORAN BLOMMA**

• **Kvinnorna som fått
MAGEN ATT SLUTA KNORRA**

Tidsam 4154-04



7388415408707
RETURVECKA 12



HÖG OCH MJUK!

– här är kändisarnas spa-favoriter

Det finns ett spa för alla. Aldrig har vi tvagat och masserat oss som nu, kanske ligger det i tiden – en mjuk motrörelse mot omvärldens vassa kanter. Vi frågade några kända personer om deras spa-favoriter, och vad de gillar att göra där.

Av Pär Jonasson Foto TT, privat

Specialiteten på Paradiset i Örnsköldsvik är en "aufguss", en aromabastu där en särskild aufguss-värd håller eteriska oljor och vatten på heta stenar.



Foto Kristofer Lönnå

SANNA EKMAN:

- Favoriten är aromaterapi, det är häftigt

” Jag besökte Paradiset i Örnsköldsvik tillsammans med min dotter **Suzy** som då studerade musikproduktion på Musikmakarna där. Paradiset är ett stort äventyrsbad med vattenrutschkanor och mycket annat, men har också en fin spaavdelning. Där fanns olika bastur, jacuzzi, vilorum med varma stenar och mycket annat. Men favoriten där var en fristående utomhusbastu där man fick testa aromaterapi. Därinne fanns en aromaterapeut som berättade om olika aromer och om hur de påverkar en, alltifrån apelsin till mint. Sedan fick vi som var där gemensamt bestämma tre olika aromer som vi sedan fick prova. Den heta ångan med de eteriska oljorna blåses upp i taket och faller sedan ner över en. Häftigt och jätteskönt!

Där finns även en jättefin restaurang vackert inredd med slingrande växter, och med god hälsosam mat. Man kan gå dit iklädd badrock, toppen. Så man kan utan problem spendera en hel dag där. Ett tips är att ta med sig egna produkter, exempelvis hair conditioner eller hudlotion, om man inte vill använda det som erbjuds.

Nästa gång jag går på spa vill jag



Foto Susanne Fornander

Sanna Ekman

Gör: Skådespelare och konstnär.

Bor: Stockholm.

Familj: Pojkvänner Daniel Gillan. Dottern Suzy, 27, styvdottern Gina Lee och styvsonen Viktor.

Ålder: 59.

besöka ett hamam. För några år sedan var jag på ett hamam i Stockholm som inte längre finns kvar, också då tillsammans med Suzy som var i tonåren. Vi fick ligga på en marmorbräda och blev tvägade och skrubbade med någon slags såpa, och masserade samtidigt. Jag var orolig att min dotter inte skulle gilla den lite bryska behandlingen, men efteråt var hon hur nöjd som helst. Vi kände oss båda otroligt rena och fräscha, så det blev ett lyckat besök.” ●

PARADISET I ÖRNSKÖLDSVIK

... är ett upplevelsebad med spa- och träning. Spaavdelningen erbjuder qigong, harmoni-ceremoni, peeling, breathing-ceremoni (andningsmeditation), yoga, klangskålar och solterapi. Därtill kryoterapi (frysteknik som tar bort hudförändringar), rödterapi (med rött ljus som sägs lindra smärta) och dermadrop (hudvård med

tryckteknik). Bistro med fokus på hälsosam mat, inredd med 130 så kallade biosfärer (små gröna ekosystem).

Prisexempel: Paket bad + spa 375 kr. Klassisk massage 50 min, 895 kr. Ansiktsbehandling 25 min, 395 kr.

Hemsida: paradiset-ornskoldsvik.se



Foto: Fredrik Rollman



Ett bad med 120 år på nacken.



Foto: Beatrice Lundberg/DN/TT

Ann Linde

Gör: Föreläsare, rådgivare i utrikesfrågor, fd utrikesminister.
Bor: Stockholm.
Familj: Gift med Mats Erikson, vuxna barnen John och Emelie.
Ålder: 63.

ANN LINDE:

- I "ökenbastun" varvar man ner

”Centralbadet passar mig bra, det ligger mitt i Stockholm, perfekt om man inte har tid att spendera en hel dag eller helg. Jag har ju länge haft stressiga jobb. Badet är 120 år gammalt så det är en alldeles speciell atmosfär, och deras simbassäng är otroligt vacker. Om jag har en hel eftermiddag börjar jag gärna med en lunch i restaurangen, där man kan sitta och äta i sin badrock. En favorit är deras 'isvak' där man kan kyla av sig efter bastun. Om jag vill känna mig lite nyttig simmar jag sedan några vändor i

CENTRALBADET I STOCKHOLM

... är en anrik badanläggning med jugendarkitektur som förra året firade 120 år. Den lummiga innergården är en liten oas. Här finns gym, gruppträning, bassäng, spaavdelning, yoga/meditationssal, orangeri med ljusterapi, takterrass med solstolar, egen restaurang. Utbudet av massage- och skönhetsbehandlingar är brett. Specialitet: Den romerska bad- och spaavdelningen med fyra spapooler och fem olika bastubad. **Prisexempel:** Massage med heta stenar 45 min, 1 095 kr. Klassisk massage 50 min, 1 095 kr. Hemsida: centralbadet.se

poolen. Det jag gillar allra mest är de olika basturna. Jag har älskat att basta ända sedan jag var liten. Varje lördag efter att pappa slutat för dagen på bilförsäljningen åkte vi iväg till kallbadhuset i Helsingborg. Det var det bästa på hela veckan!

Centralbadet har ett slags ökenbastu där en fläkt blåser varmluft, det är meditativt och effektivt om man vill gå ner i varv. När jag är på spa försöker jag koppla bort alla jobb-tankar. Efteråt känner jag mig helt avslappnad och redo att ge mig in i stressen igen.” ●



Foto: Charlotta Brunzel/TT

Lena Adelsohn Liljeroth

Gör: Styrelseproffs, fd kulturminister.
Bor: Stockholm.
Familj: Gift med Ulf Adelsohn. Vuxna barnen Erik och Ebba. Tre barnbarn.
Ålder: 68.

Bassänger finns både utomhus och inomhus på Selma spa.



TINA THÖRNER: - Saltpeeling och kallbad är grejen

” Jag är nog på spa ungefär en gång i kvartalet, oftast tillsammans med någon väninna. Men jag kan absolut besöka ett spa på egen hand, alltid träffar man ju någon trevlig att prata med i bastun. Selma Spa i Sunne håller hög klass och är tryggt och beprövat. Det är så pass stort att det aldrig känns överbefolkat, och där finns många träningspass, som yoga och spinning. Det går ju inte att sitta i poolen eller bastun hela tiden, då blir man ju alldeles skrynklig, haha. Jag brukar börja min dag med en lång frukost, sedan något träningspass, så att man får upp pulsen lite. Därefter ett långt besök i de olika poolerna och bastur-

Tina Thörner
Gör: Hr-chef, föreläsare och rallykartläsare.
Bor: Arvika, Värmland.
Familj: Singel.
Ålder: 58.



na. Min grej är saltpeeling, du blir helt mjuk i skinnet. Och jag gillar att basta och sedan hoppa ner i ett kallbad. Snabba byten mellan varmt och kallt lindrar min artros. Men det viktigaste för mig är njutningen. Efter en spahelg är hela kroppen så skönt avslappnad. Jag ser på alla celler i min kropp som 'mitt team', och att gå på spa är som en present till dem, så att de kan återhämta sig.” ●

SELMA SPA I SUNNE I VÄRMLAND

... är en hotell- och spaanläggning med utsikt över sjön Fryken. Varm utomhuskälla, jacuzzi, bastur, gym, gruppträning, motionsspår och massage, ansikts- och kroppsbehandlingar. Specialitet: Har fyra bastur med profiler, som örtbastu. **Prisexempel:**

Dagspa inkl frukost, lunch och fitness, 699 kr. Dagspa-paket med tillgång till fitness, inklusive tre rätters middag, 799 kr. Klassisk massage 50 min från 995 kr. Ansiktsbehandling 50 min 1095 kr. Hemsida: selmaspa.se

LENA ADELSON
LILJEROTH:

- Jag blir lite hög efter ett dygn

” Åkerblads i Tällberg erbjuder en vacker miljö, inte minst på vintern när det är snö. Familjen Åkerblad har drivit gästgiveriet i många generationer, och det har vidunderlig utsikt över Siljan. För mig är ett spa lite grann som att besöka en kyrka, lite av en andlig upplevelse. Jag brukar anlända kring lunch, promenera och sova middag innan det är dags för en behandling. Men att bara sitta i bastun går lika bra. Jag åker oftast med något sällskap och har varit där med både kompisar, och min man Ulf och en gång med min son Erik. Då började vi med att åka långfärdsskridskor. På kvällen brukar jag byta

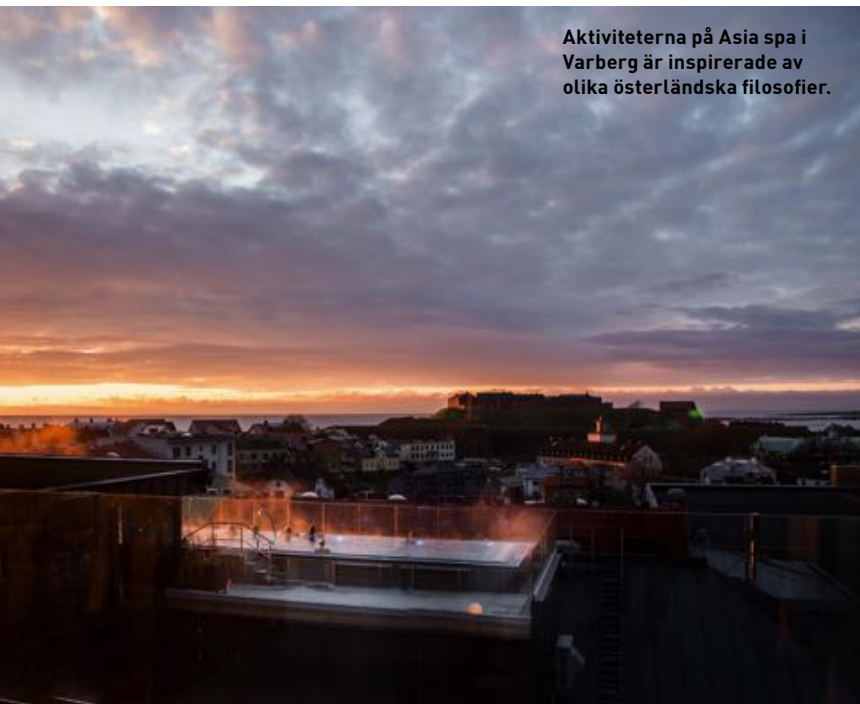
Den rykande heta utomhuskällan är en nyhet.



om, ta en drink, äta en god middag. Nästa dag, en lång frukost, och sedan kanske ännu en behandling. Efter det känner jag mig lite hög efter att ha fått uppleva något helt annat för ett dygn. Och – eftersom jag är ordförande för Zornmuseet i Mora så måste jag så klart tipsa om att man kan besöka det samtidigt som Åkerblads.” ●

ÅKERBLADS HOTELL OCH SPA I TÄLLBERG

... är byns äldsta gård med anor från 1400-talet. Familjen Åkerblad har drivit gården i 22 (!) generationer. Här finns inomhuspool, varm utomhuskälla, hydromassagepool, aromabastu, spalounge, gym och restaurang. Kropps-, ansikts-, fot- och handbehandlingar, inklusive massage, skrub, vaxning, manikyr och pedikyr erbjuds också. Specialitet: Den nya rykande heta utomhuskällan under bar himmel. **Prisexempel:** Spa med hotellfrukost från 395 kr. Spa-dag med lunch och två behandlingskurer på totalt 50 min från 1295 kr. Pedikyr eller manikyr 80 min från 1325 kr. Hemsida: akerblads.se



Aktiviteterna på Asia spa i Varberg är inspirerade av olika österländska filosofier.



Birgitte Söndergaard
Gör: Konstnär och skådespelare.
Bor: Stockholm.
Familj: Två vuxna döttrar och två barnbarn.
Ålder: 67.

BIRGITTE SÖNDERGAARD: - I tysta rummet samlar jag mig

” Det passar mig bra att Sturebadet ligger mitt i stressen i Stockholms city. Mer kravlöst än om man ska åka iväg någonstans. Och jag älskar till exempel det turkiska badet. Först bastar man och blir varm, och tar därefter ett dopp i den iskalla bassängen, det är lite isvak över det. Dessutom har man eteriska oljor i ångbastun, som ger en fräsch känsla. En annan favorit är Sturebadets tysta rum där det är ganska varmt. Det är ett skönt sätt att samla mina tankar och plana ut lite. Men det är rätt stor risk att jag somnar, haha. När jag kommer in på Sturebadet befinner jag mig plötsligt i en helt annan värld. Efteråt är jag helt avslappnad och lugn. Jag kanske är där ett par timmar, jag är lite rastlös av mig så jag vill inte stanna mycket längre.” ●

Foto Carolina Ehn

ALEXANDRA ZAZZI:

- Det är god mat, och jag är kräsen

” Det är ett jättehärligt ställe. Jag tycker speciellt om att det är så nära havet, så man kan promenera längs stranden om man vill. Och så har de god mat, jag är ju själv kock och är därför lite kräsen. Första gången jag besökte Asia Spa var 2013 i samband med ett cykelträningsläger. Efter att jag cyklat 20 mil kändes det skönt att få 'spaa', basta och mjuka upp musklerna. Sedan dess har jag återvänt dit många gånger, gärna med någon väninna. En stor del av spaupplevelsen är att man verkligen tar sig tid och inte stressar. De har en stor bassäng med olika stationer man kan gå mellan, hela tiden med denna fantastiska havsutsikt. En favoritplats är ett tyst rum där man kan sitta och bara titta ut över havet. Det är viktigt med små andningshål i livet, där man för en stund glömmar vardagens bekymmer. Mitt tips är att man därför lämnar mobiltelefonen på rummet!” ●

ASIA SPA I VARBERG

... ligger högst upp i Varbergs stadshotell. Här finns en 30-gradig pool, bastur, kallbad, japanska källor, tropisk regndusch, fotbad, orangeri och massage och behandlingar. Specialitet: japansk tvagningsritual där du sitter på en träpall och låter varmt vatten rena dig till kropp och själ. Prisexempel: Heldag inkl. en 50-minutersbehandling och lunch från 1395 kr. Övernattning med spa, frukostbuffé och trerätters middag från 1470 kr. Aromamassage 50 min från 895 kr. Hemsida: varbergsstadshotell.com/asia-spa



Foto Nils Petter Nilsson/TT

Alexandra Zazzi
Gör: Kock.
Bor: Stockholm.
Familj: Singel. Två vuxna barn.
Ålder: 58.

STUREBADET I STOCKHOLM

... är en anrik spa- och badanläggning. Här finns ång- och torrbastu, relaxavdelning, gym, gruppträningsklasser och ett stort antal massage- och skönhetsbehandlingar. Specialitet: Bastu- och kallbadsritual där du växlar mellan ång- och torrbastu och svalkande dopp däremellan. Prisexempel: "Sturebadsdag" från 1295 kr, då ingår lunch eller middag. Hemsida: sturebadet.se

