

NR 01 JANUAR 2013

EQOLOGY

MAGAZINE

Svett og støl

MED ViPR

+

➤ **NUTRIGUARD**
Effektiv restitusjonsdrikk
og måltidserstatner

➤ **ERNÆRINGSTERAPI**
Alternativ behandling med
kost og livsstil

➤ **STOFFSKIFTET**
For høyt eller for lavt?
Legen vet råd

10

MELKESYRE

Vi har testet et nytt og spennig treningskonsept – ViPR.

FOTO: MARI ERIKSSON

EQ
MAGAZINEET GRATIS KUNDEMAGASIN
FRA EQOLOGY

NR. 01/2013 • 13. ÅRGANG

REDAKTØR
REDAKSJON

Astrid Schaug
Vegar Hellgren
Mari Eriksson
Ingrid C. Pedersen
Marit Ulseth
Astrid Schaug
Dinamo Magazine
Mari Eriksson
Heli Bergset
Foliotrykk AS
17 500

GRAFISK DESIGN
OVERSETTELSE SE
OVERSETTELSE FI
TRYKK
OPPLAG

Trykket på miljøvennlig papir

EQOLOGY

Pb 23, Kirkeveien 59 b, N-1322 Høvik
Tlf: (+47) 67 49 22 22
Fax: (+47) 67 10 21 99
post@eqology.com
eqology.com



8 DIETTER

Hvilken kost anbefaler naturterapeuten?



13 OPPSKRIFTER

Lavkarbo-pai med fransk geitost og spinat



18 MULTICHI GEL

Har du prøvd den milde Multichi Energy gel'en på tube?

KJÆRE
KUNDE

Nyttårsforsettene er mange og varierte i de tusen hjem, men noen gjengangere er det. Trening er en av dem. Mange strømmer til treningssentrene i disse tider. Kanskje vil du prøve noe nytt i år? Vi har sendt redaktøren ut for å teste treningstimen «ViPR» for deg.

Å legge om kostholdet for gå ned i vekt er også populært etter julens utskielser. Naturterapeut Stein Flaarud går inn på

” Mange strømmer til trenings-
sentrene i disse tider. Vi har
testet treningstimen «ViPR»
for deg.

ulike dietter, og vi har
satt sammen et par
oppskrifter dersom du
vil teste en av dem
– lavkarbodietten.

Ubalanse i kosten
kan føre til forstyrrelser
i stoffskiftet. På side 4

kan du lese hva legen, Carsten Vagn-Hansen, mener du kan gjøre for å forebygge dette.

Er du fortsatt i tvil om hvilken kost du bør ty til, kan du kanskje vurdere å gå til en Ernæringssterapeut? Vi prøver å gi et beskrivende og nøytralt bilde av de alternative behandlingsformene vi presenterer i magasinet. Så blir det forhåpentligvis lettere for deg å vurdere hva du vil prøve ut selv.

Få med deg de gode tilbudene på baksiden, Nutriguard måltidserstatner og Multichi Energy i gel på tuber. Disse er dessuten omtalt på sidene 16–18. »

Med vennlig hilsen

Frank Bjordal
Adm. Dir.





LEGEN

Carsten Vagn-Hansen er fra Danmark og har vært praktiserende lege i 18 år, samt lektor og kursleder i Praktiserende Legers Sentraliserte Etterutdanning. Han var president for det Internasjonale Selskap for Almen Medisin i tidsrommet 1979-82. I tillegg har han mottatt en rekke priser, blant annet The International Nature Medicine Honorary Price. Han er forfatter av en rekke bøker innen helse og sunnhet. Radiodoktor i Danmarks Radio, har han vært, samt TV-doktor i DR TV.

Nå er han skribent i Ecology Magazine i tillegg til å være helsekonsulent, foredragsholder og «handelsreisende i sunnhet». Les mer på hans hjemmeside www.radiodoktoren.dk



Stoffskiftesykdommer

Den samlede omsetningen av energi og næringsstoffer, som skjer i alle kroppens celler, kalles stoffskifte – eller metabolisme

Næringsstoffene fra maten bringer med seg energi, men det er først når energien forbrennes i mitokondriene (cellenes kraftverk) at kroppen kan nyttiggjøre seg av den. Ved hjelp av oksygen skjer det en oksidasjon i mitokondriene. Dermed omdannes energien og lagres som ATP (adenosintrifosfat). Dette fungerer som et batteri som kan frigjøre energi. Energien går til cellenes arbeid med å bygge opp nye cellebestanddeler og depotstoffer, som f.eks. fett. Det viktigste er oppbyggingen av proteiner, blant annet enzymer som styrer og gir liv til cellenes arbeid. Noe av energien brukes til fysisk arbeid som frigir varmeenergi som blant annet holder stoffskiftet i gang.

Stoffskiftet er i likevekt når kaloriinntaket er lik kaloriforbruket. Kroppen forbraker kalorier ved stoffskiftet. Noen kalorier forsvinner også ut av kroppen gjennom avføring, urin og svette.

SKJOLDBRUSKKJERTELEN

Hormoner spiller en viktig rolle i styringen av stoffskiftet. Det er i skjoldbruskkjertelen (Thyreidea) at stoffskiftehormonene våre dannes. Dersom det er for lite av disse, vil alt i kroppen gå langsommere. Tarmene går i stå og vekten stiger. Huden blir tørr og deigaktig. Er det for mye stoffskiftehormoner vil alt kjøre på høygir, og vi får symptomer som hjertebank, skjelving, svette, diaré, vekttap osv.

Stoffskiftet styres fra hjernen gjennom hypofysen. Hypofysen produserer et hormon som kalles TSH. Forkortelsen står for Thyreoidea Stimulerende Hormon. TSH stimulerer skjoldbruskkjertelens produksjon

av stoffskiftehormonene T4 (tyroksin) og T3 (trijodthyronin). Dersom produksjonen av T4 og T3 er for høy, reduseres dannelsen av TSH. Er produksjonen derimot for lav, økes TSH.

T3 har 4-5 ganger større innvirkning på stoffskiftet enn T4. T4 omdannes til T3 i hele kroppen, men aller mest i leveren. Har man problemer med den, vil dette kunne føre til for lavt T3-nivå. Mangel på sink og selen kan hemme leverens evne til å omdanne T4 til T3. Stress kan være en av årsakene til sink- og selenmangel.

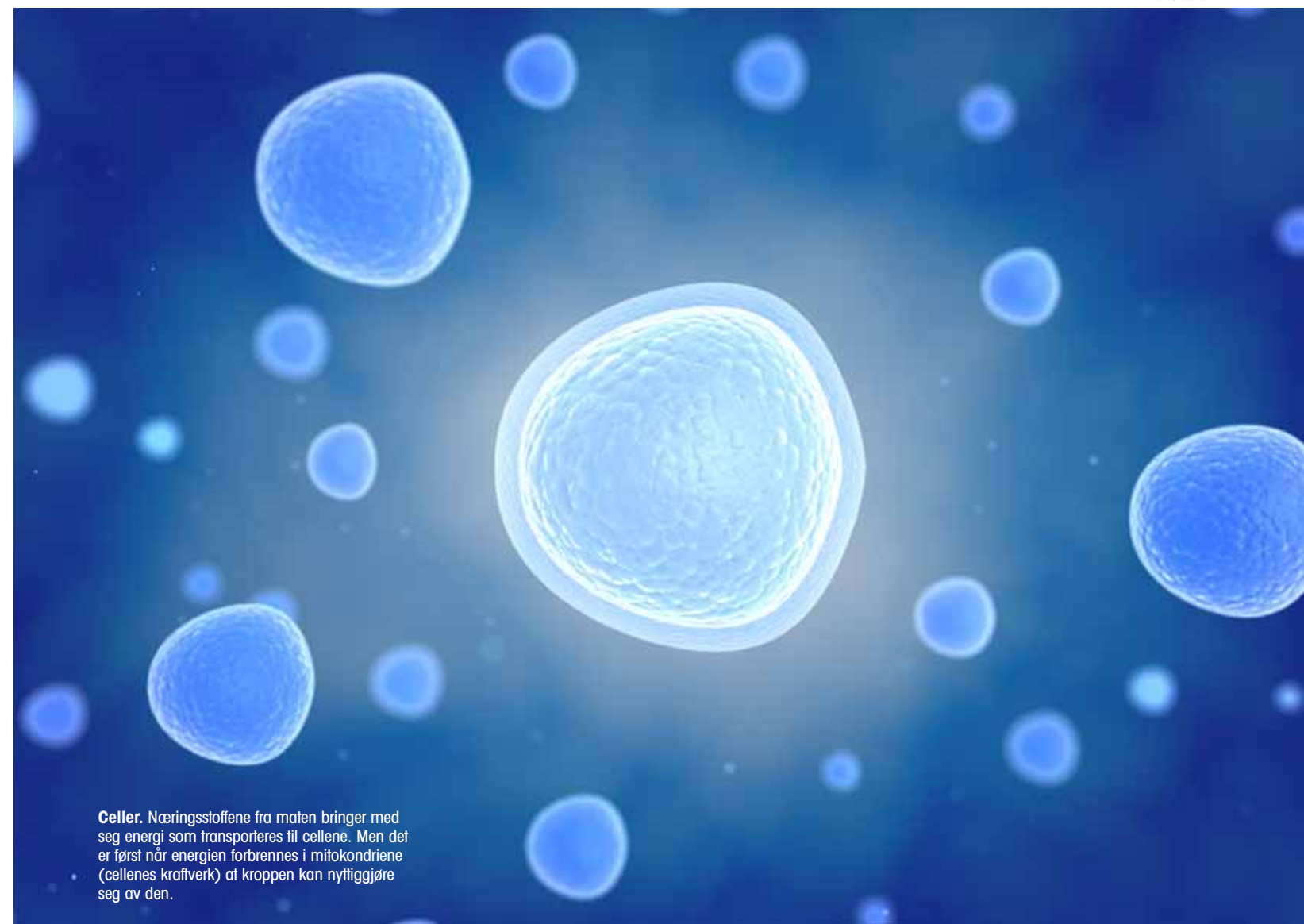
Annen sykdom, f. eks. diabetes, kan også hemme omdannelsen av T4 til T3. Stress kan føre til økt dannelsen av kortisol i binyrebarken. Kortisol kan i sin tur midlertidig hemme omdannelsen, men kun i tre uker.

Mineralene sink, selen og jern er nødvendige for omdannelsen av T4 til T3. Når det gjelder jern er et eventuelt tilskudd kun tilrådelig dersom du mangler det. For mye jern vil føre til oksidasjon (harskning) av celler og fett i kroppen.

Jod er av stor betydning for stoffskiftet da dette mineralet inngår i stoffskiftehormonene. På verdensbasis er jodmangel relativt utbredt. I Norden, derimot, er dette relativt sjeldent og forekommer mest i innlandet, hvor man ikke spiser så mye sjømat.

For å forebygge jodmangel, er det vanlig å tilsette dette både i salt og i dyrefôr. Legemiddelet litium og en rekke matvarer blokkerer for jod. Dette gjelder f.eks. peanøtter og soyaprodukter som soyamelk, tofu og soyaolje.

Fluor (fra f.eks. vann eller tannpasta) og brom er mineraler som hemmer skjoldbrusk-



Celler. Næringsstoffene fra maten bringer med seg energi som transporteres til cellene. Men det er først når energien forbrennes i mitokondriene (cellenes kraftverk) at kroppen kan nyttiggjøre seg av den.

kjertelens funksjon ved å konkurrere med jod. Fluor er også en enzymgift, som direkte hemmer omdannelsen av T4 til det aktive stoffskiftehormonet T3. Jeg anbefaler derfor på det sterkeste at man unngår fluor, også fluorholdig tannpasta.

Hvitt sukker og hvite kornprodukter er belastende for skjoldbruskkjertelens funksjon. Flerumettet fett er vanligvis sett på som det snille fettet, men får man for mye av det (fra f.eks. planteoljer og margarin) blokkerer denne typen fett for dannelsen av skjoldbruskkjertel-hormonene og deres virkning i cellene. Når forharskede fettsyrer og transfettsyrer opptas i cellene er de med på å forhindre aktiveringen av stoffskiftehormonene.

Kokosolje er derimot et godt valg, da dette fettet inneholder mellomkjede fettsyrer (MCT – Medium Chain Triglycerides). Disse fettsyrene kan nemlig

Hvitt sukker og hvite kornprodukter er belastende for skjoldbruskkjertelens funksjon.

øke stoffskiftet og derved fremme vektta. Kokosolje er mettet fett (men av det gode) og kan derfor tåle oppvarming til steketemperatur. Man skal kjøpe kokosolje av god kvalitet.

Stoffskiftehormonene er viktige for dannelsen av hormonene progesteron og «moderhormonet» pregnenolon, som mange andre hormoner dannes ut ifra. Når skjoldbruskkjertelen ikke fungerer ordentlig, er det for lite av disse hormonene. Hormonene våre står i sterk sammenheng med hverandre i det vi kaller hormonsystemet. Derfor oppstår det ofte flere problemer i kroppen samtidig.

Det er flere kvinner enn menn som får for lavt stoffskifte, men risikoen stiger for begge kjønn med alderen. Hos kvinner er den hyppigste typen av for lavt stoffskifte en autoimmun sykdom som kalles Hashimotos sykdom, hvor kroppen danner antistoffer mot de hormonproduserende cellene i skjoldbruskkjertelen. Det er her snakk om betennelse i skjoldbruskkjertelen. Det begynner gjerne med for høyt stoffskifte, som går over i for lavt stoffskifte når det dannes mange antistoffer.

LAVT STOFFSKIFTE

Lavt stoffskifte behandles normalt med et kunstig T4-hormon (f. eks. Eltroxin). For personer som har problemer med omdannelsen til T3, vil en slik behandling kunne føre til problemer. I slike tilfeller kan det være en fordel å behandle med en standardisert form for tørket skjoldbruskkjertel



Løvehale. Denne urten er klassifisert som legemiddel og har vært dyrket som medisinsplante helt siden middelalderen. Den demper skjoldbruskkjertelens hormonproduksjon, og den er særlig god til å lindre hjertesymptomene ved for høyt stoffskifte. På stengelen sitter det tallrike hjerteformede og håndflikete blad. Urten er også kjent som hjerteurt.

► fra svin, da den inneholder både T4 og T3.

For lavt stoffskifte kan forebygges naturmedisinsk gjennom variert og sunn kost. Minst 600 gram frukt og grønt er vesentlig, men ikke for mye kål og soya. Dette kan nemlig fremme dannelsen av struma og for lavt stoffskifte. Man bør unngå raffinert kost som sukker og raffinerte kornprodukter (hvete, pasta, poteter, ris), for slike matvarer stimulerer dannelsen av for mye insulin, som igjen belaster skjoldbruskkjertelen.

I tillegg er det klokt å ta ekstra antioksidanter, som sink og selen, dersom man har mangel på disse.

Vitamin C og B-vitaminene B2, B3 og B6 er nødvendige for normal dannelsen av stoffskiftehormon. Vitamin D3 (det naturlige D-vitaminet) har en viktig innflytelse på immunsystemets normale funksjon og motvirker utviklingen av autoimmune sykdommer som Hashimotos sykdom. Behovet er minst 70 mikrogram D3 daglig.

Bakgrunnen for autoimmune sykdommer er ofte en kost som er for søt

og raffinert. Slik kost fremmer veksten av candidasopp i mage og tarm. Denne soppen danner et nettverk av tråder (et mycelium) som klistrer seg til tarmslimhinnen og gjør den utett. En utett tarm kan føre til at mat som ikke er helt nedbrutt kan gå over i blodet. Dette gjør at immunsystemet reagerer med angrep på kroppens normale vev. Resultatet er allergi og autoimmune sykdommer.

Mosjon øker dannelsen av stoffskiftehormon i skjoldbruskkjertelen og gjør samtidig vevene mer følsomme for stoffskiftehormonet. Især overvektige, som er på slankekost med få kalorier, bør mosjonere mye, da stoffskiftet ellers vil bli lavere.

HØYT STOFFSKIFTE

Høyt stoffskifte skyldes at det blir produsert for mye av stoffskiftehormonene. Blodprøver vil avsløre hva som er galt. Den medisinske behandlingen av høyt stoffskifte skjer oftest med medisiner som undertrykker dannelsen av stoffskiftehormon. Man kan også gi radioaktivt

jod, hvor radioaktiviteten kun vil virke i det jodholdige vevet i skjoldbruskkjertelen. Det kan med tiden medføre for lavt stoffskifte. Det samme gjelder for kirurgisk behandling, hvor man fjerner en del av skjoldbruskkjertelen.

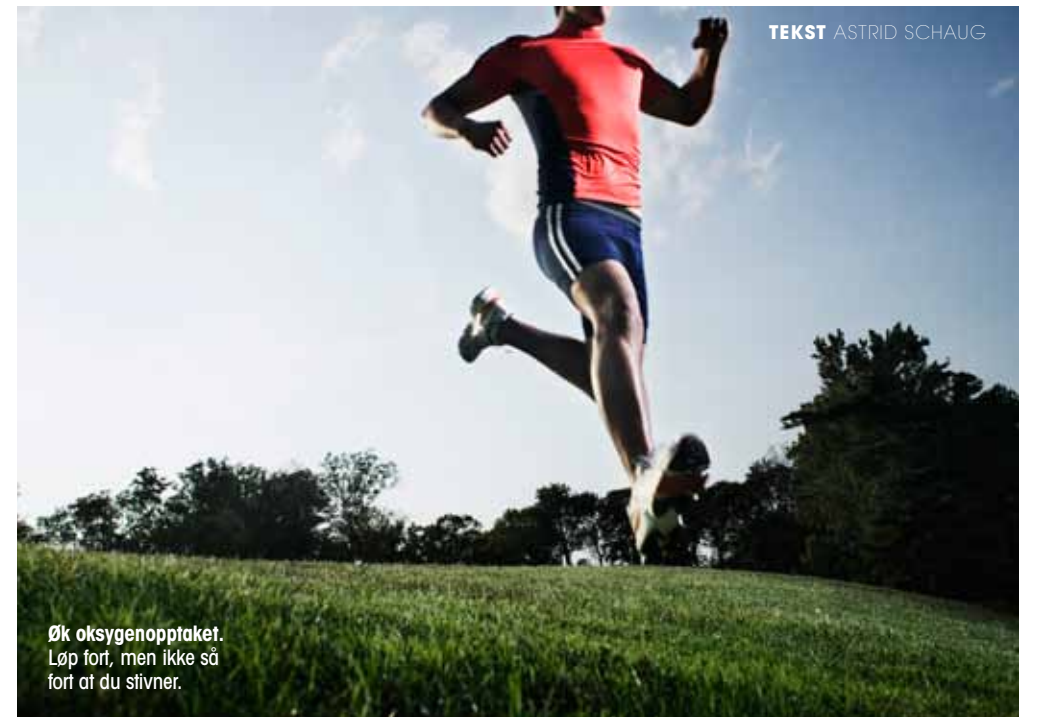
Naturmedisinsk finnes det to urter som kan motvirke for høyt stoffskifte. Begge er i leppeblomstfamilien. Den ene er virginiaklourt (*Lycopus virginicus*) og dens europeiske fetter klourt (*Lycopus europæus*). Den andre er løvehale, også kjent som hjerteurt (*Leonurus cardiaca*). Sistnevnte demper skjoldbruskkjertelens hormonproduksjon og er særlig god til å lindre hjertesymptomene ved for høyt stoffskifte.

Visse matvarer kan også motvirke en overaktiv skjoldbruskkjertel. Det dreier seg om grønnsaker av kålfamilien, slik som hodekål, rødkål, rosenkål, brokkoli, kina-kål, etc. I tillegg har soya, hirse og hvitløk god effekt mot for høyt stoffskifte. ●

SOFAGRISER TRENTE SEG SMARTERE



Forskere fra University of Montreal har undersøkt hva fire måneder med to ukentlige treningsøkter kunne gjøre med kroppen og knotten til seks overvektige sofaslitere. Etter de fire månedene hadde alle deltagerne gått ned i vekt. De hadde fått redusert kroppsmasseindeks, mindre fettprosent og smalere midjemål enn da forsøket startet. Og ikke nok med det. I takt med den fysiske formen økte også de kognitive evnene eller intelligensen betydelig, kanskje som følge av kroppens økte evne til å levere oksygen til hjernen.



TEKST ASTRID SCHAUG

Øk oksygenopptaket. Løp fort, men ikke så fort at du slivner.

TERSKELTRENING GJØR DEG TIL LØPSMASKIN

Først en forklaring på terskeltraining: Anaerob terskel (AT) eller melkesyreterskel er den hjerterefrekvensen hvor kroppen fjerner like mye melkesyre som den produserer. Sagt enda enklere er det den høyeste pulsen du kan ha i en bestemt aktivitet uten at du får opphopning av melkesyre og stivner.

Leif Inge Tjelta ved Universitetet i Stavanger (UiS) og Eystein Enoksen ved Norges idrettshøgskole har forsket på treningen til fire unge mellomdistanseløpere.

Hovedfunnene i Tjeltas og Enoksens studie ble publisert i International Journal of Sports Science & Coaching. De viste at et relativt høyt

treningsvolum med lav intensitet, kombinert med to til fire treningsøkter opp mot den anaerobe terskelen, ga dramatisk forbedring i maksimalt oksygenopptak og prestasjoner på mellomdistanseløp.

Kilde: Forskning.no

NANOPARTIKLER GJENNOM MAGE OG TARM

Aktivt kull inneholder den utbredte nanopartikkelen carbon black, som i forskjellige former også brukes som farge i matvarer. Carbon black viser seg å kunne påvirke blodårene i rotter – ikke bare via lungene, noe man lenge har visst, men også gjennom magen og tarmen.

– Vi kan se at blodårene blir dårligere til å utvide seg. Da kan man ikke styre blodgjennomstrømningen så godt, og det er typisk et tidlig tegn på åreforkalkning, sier Peter Møller, professor i miljømedisin på Institut for Folkesundhedsvidenskab på



Københavns Universitet.

Professoren understreker at studien er utført med en carbon black-partikkel som primært finnes i toneren på printere, så det er ikke sikkert resultatet gjelder for godteriet Tyrkisk pepper eller andre matvarer der carbon black gjemmer seg bak betegnelsen E153. Men det skader ikke å velge produkter uten nanopartikler, er rådet fra professoren.



FORBRUKERNES ØNSKER GIR NYE MATKVALITETER

I de konvensjonelle verdikjedene handler det om effektivitet, mengde og lave kostnader - på bekostning av natur og kultur. - Alternative måter å tenke verdiskapning på er etterspørselsdrevet, sier seniorforsker Margrete Haugum ved Trøndelag Forskning og Utvikling (TfOU). De alternative matprodusentene tjener penger gjennom samarbeid, nisjetenking og spesialisering. Verdikjedene blir kortere, og da oppstår nye kvaliteter, som sporbarhet og gjennomskiktighet, lokal tilhørighet, tillit, produksjonsmåter og økologisk mangfold.

ALLE FOTO THINKSTOCK

**NATURTERAPEUT**

Stein Flaatrud er naturterapeut og driver klinikken Helhetshelse i Oslo sammen med kollega Eva B.E. Andersson.

Han har undervist i vitamin- og mineralterapi på Axelsons, Skandinavias ledende skole innen kroppsterapi. Han har holdt kurs i ernæring, mineralanalyser og mikrobiologi og utviklet helsekostprodukter for ledende, internasjonale helsekostselskaper.

DEN BESTE DIETTEN

Boka som ingen har skrevet!

Denne gangen skal det handle om dietter. Vi blir til stadighet minnet om at vi i den vestlige verden begynner å bli altfor feite. Mange begynner å legge på seg forsiktig fra midten av 30-årene og oppover. For de fleste er det snakk om én irriterende kilo per år. Det som er mer bekymringsfullt er at vi nå ser konturene av en nasjon av feite og blubbete barn og ungdommer. Dette gjenspeiler seg lett i all hurtigmaten og når vi ser på størrelsene på drikkebegrene og porsjonene i amerikanske hurtigmatkjeder, skjønner vi hvor inspirasjonen kommer fra. I dagens globale verden sprer disse kjedene ut sine blekksprutlignende armer til den minste avkrok i både Asia, Afrika og Sør-Amerika. I de fleste av disse landene er det tradisjonelle kostholdet meget godt. Fedme var aldri et problem (hvis vi da ser bort fra oppfetede sumobrytere)!

FORDI VI TYDELIGVIS har glemt hvordan vi skal spise og ernære oss, har selvfølgelig industrien også kastet seg på fedme-epidemien med alskens tilbud av slankekurer og dietter som vi villig kaster oss på. Problemet er at de færreste av dem egentlig har virket særlig godt på lengre sikt. Mange har opplevd en «jo-jo» effekt ved først å gå ned i vekt og så legge raskt på seg igjen når kuren er avsluttet.

AMERIKANSKE DIETTER som East-, Westcoast diet, Zone diet, Atkins, osv har flommet innover oss de siste årene. Her hjemme har vi hatt Dr. Fedon Lindberg og i magasinene Mat & Helse og nå VOF, har vi blitt kjent med enda flere. De fleste av dere har vel fått med dere low-carb/lavkarbo-bølgen? Problemet med de fleste av diettene, er at de er designet

for å passe alle. Siden den enkeltes biokjemi er svært forskjellig fra naboens, er dette i seg selv en umulighet. Noen av diettene er riktignok mer individuelt tilpasset, men det kreves fremdeles at man tar flere hensyn til den enkeltes biologiske fingeravtrykk.

Som terapeut har jeg heldigvis flere måleresultater jeg kan bruke for å spise behandlingen mot et godt resultat. Er det ikke da noen ting du enkelt kan gjøre på egenhånd? Jo, faktisk! Du kan bruke sunn fornuft. Alle vet at å spise mange ganger om dagen er en god idé for å holde både forbrenningen og energinivået jevnt. Dessuten vet alle at å bevege seg hver dag er noe vi er skapt for. Det skal ofte ikke mer til enn en halv times rask gange hver dag for å gjøre underverker. De fleste av oss har greid å få med seg at dagens enorme overforbruk av sukker og søte saker er en dårlig idé.

DA DR. FEDON LINDBERG ganske forsiktig antydde at vi burde spise mindre brød og poteter i Norge ble det ramaskrik! I de senere årene har Dr. Fedon Lindberg og hans likesinnede hjulpet mange mennesker med å følge noe de har kalt Euro-dietten. Dr. Lindbergs viten stammer mye fra Dr. Barry Sears bøker om sone-dietten. Hans bøker er solgt i hundretusenvís og inneholder en ganske balansert diettplan som skulle passe for de fleste av oss. Hvis vi ser på fett som noe relativt nøytralt, så blir vi stående igjen med to hovedfaktorer, nemlig karbohydrater og proteiner. Mye av hemmeligheten bak mange av dagens lavkarbodieter ligger nettopp i å balansere inntaket av proteiner i forhold til karbohydrater. I bukspyttkjertelen vår lages det nemlig ikke bare hormonet insulin, men også hormonet

glukagon. Insulin trigges av karbohydrater og har en motvirkende balanserende effekt på glukagon som igjen trigges av proteininntak. Personlig tror jeg ikke at det er nødvendig for de fleste av oss å gå til ytterligheter som bare å spise fett og proteiner. Dr. Atkins og den polske Kwasniewski er eksponenter for dette. De mange dyktige skribentene i helsemagasinet VOF har vel landet på steinalderdiett og nå i de siste også paleontologisk diett. For noen kan dette være medisinsk interessant, men personlig tror jeg igjen at sone-dietten til Barry Sears ville passe bedre for de fleste av oss. En ting mange av oss er enige i, er at kostholdsrådene til de statlige institusjonene fremdeles inneholder altfor mye fokus på karbohydrater (les: brød, pasta og poteter). Dette kostholdet vil etter min oppfatning fremme både betennelser og allergier.

DEN ENKLE VERSJONEN LYDER derfor: spis en proteinrik matvare til hvert måltid. Husk å bruke mest langsomme karbohydrater, det vil si ikke for mye kokte rotgrønnsaker, litt frukt og mye grønt, lite og grovt brød, nøtter og frø, linser, bønner, kikerter og vanlige erter. Velg høykvalitetsfett som raps, oliven og kokos oljer. Ligg unna light og lettprodukter, de har aldri

virket! Skal du bruke sukkererstatninger er stevia absolutt å anbefale, da det ikke påvirker blodsukkeret ditt. Mange av de ensidige diettene folk kaster seg på som ananas-, grapefrukt-, sitronkur osv, har nok også medført at folk har fått i seg altfor lave mengder av næringsstoffer som vitaminer og mineraler.

EN AV FORDELENE ved å ta hårmineralanalyser er at vi enkelt og tydelig kan lese hvem som er raske og hvem som er trege forbrenningstyper. Ved å justere mengdene av magnesium og krom vil vi lett påvirke mengdene av kalsium, natrium og kalium. Og det er her vi kan «speede» opp forbrenningen til en som er for langsam eller dempe en som er for rask. En annen meget viktig mineralbalanse er kobber og sink. Er kobber for høyt, vil man undertrykke sink og derigjennom få en østrogendominans. Ved østrogendominans vil kvinner ofte legge på seg lett, og menn utvikle bukfett og «manne pupper». I slike tilfeller bør man tenke alvorlig på å begynne å bruke progesteronkrem og i noen tilfeller burde kanskje menn settes på en lav dose testosteron?

ØSTROGENUBALANSE er også ansett av flere dyktige forskere som Dr. Lee som

potensielt farlig for å utvikle cancer. Både overskudd av insulin og østrogen i ubalanse, kan begge trigge betennelsesreaksjoner over alt i kroppen og østrogen er også antagonist til thyroxin. Dette skjoldbruskkjertelhormonet er nødvendig for at du i det hele tatt skal kunne forbrenne noe som helst, og mange lave stoffskifter skyldes nok østrogendominans. Så – mine damer – kanskje både overgangsalder og prevensjon burde løses på en annen måte?

EN SISTE DIETT/KUR som jeg anser som svært interessant, er blodtypedietten. Denne er beskrevet av Dr. D'Adamo og tilpasser næringsstoffene etter våre forskjellige blodtyper. Mange har fått gode resultater mot flere sykdommer og overvekt ved å ta hensyn til dette.

SOM DU SKJØNNER er den gode diettboka ennå ikke skrevet. Etter min mening burde den være en hybrid av både Dr. Barry Sears/Dr. Lindberg, Dr. D'Adamo, lavkarbo og det vi får fram av forskjeller i forbrenningstyper på hårmineralanalysene. Noen som føler seg kallet slik at jeg slipper å skrive den selv? ☺

Copyright:
Naturterapeut Stein Flaatrud 2012





ViPR

– ny, nådeløs treningsform

Treningssentrene kommer stadig med nye, inspirerende treningsformer. ViPR er noe av det råeste og hotteste hos SATS for tiden. En gruppetime der vektstangen er byttet ut med et gummirør – en ViPR. Dette må testes!

TEKST ASTRID SCHAUG FOTO MARI ERIKSSON

Treningssentrene er flinke til å variere og fornye innholdet på sine timeplaner for å motivere til økt treningslyst. Vi har besøkt et av sentrene til SATS, Nordens største treningssenterkjede, for å teste den nye og harde gruppetimen, ViPR.

– Jeg vil se blod, svette og tårer! Som et fyrverkeri løper instruktøren, Stine, rundt i salen og pepper oss. – Kom igjen, ta i! Vi er 15 minutter inn i en gruppetime som for meg ser ut til å være treningssenterets svar på innendørs Boot Camp.

Hele salen gjør et synkront slag mot venstre med den sylinderformede gummigreien, i takt med musikken. I mellom slagene holdes gummirøret tett inntil kroppen i høyde med halsen, mens vi hopper sidelengs før neste slag til motsatt side. Selv om bevegelsene er relativt enkle, ligger jeg en halv takt bak de andre. Litt øvelse her, ville nok gjort seg, tenker jeg.

– Strake armer over hodet før dere roterer ViPR'n!

Jeg sjekker speilet, justerer stillingen og fortsetter etter beste evne. Vi går ned i hockey og raskt opp igjen. Gummirøret er med hele veien. Svetten pipler og jeg ser i speilet at tomatfargen begynner å gjøre seg gjeldende i ansiktet. Fengende rytmer runger i salen. Endelig ser det ut til at jeg har fått riktig sving på sylindere. Innimellom er jeg til og med i takt med de andre. Dette får jeg til. Dette er gøy!

Men så begynner spensthoppene, og instruktøren kommer løpende med en tyngre ViPR til meg. – Nå kan du prøve med denne, sier hun, og bytter ut 4-kilos ViPR'n min med en 6-kilos. – Over hodet, og helt ned i bakken! Kom igjen, dette klarer dere!

Jeg hopper og hopper. Over hodet med gummirøret og helt ned i bakken. – Ett minutt til! Jeg kjenner at utholdenheten begynner å





1. ViPR-trener Stine gjør en super jobb i å pushe oss til det ytterste. – Kom igjen, beina skal gå som trommestikker!
2. Mellom hvert slag man gjør til sidene skal man holde ViPR'n tett inntil kroppen. Dette er en av grunnposisjonene. Det kan føles ganske tungt når man ikke er vant til det, men når man har øvd inn teknikken vil denne posisjonen spare deg for mye krefter mellom slagene.
3. I knebøy skal man tenke seg at man setter seg på en stol. Jo lavere man kommer, jo mer effekt har det på sete- og lårmuskulaturen. ViPR'n går som en pendel rett ned og rett opp igjen. Armene er hele tiden strake. Når man løfter røret tar det godt på rygg og skuldre.

» svikte og de negative tankene melder seg: Hvorfor gjør jeg dette? Batteriet er tomt! – Er dere SÅ slitne etter bare 20 minutters trening? Nei, dette går ikke an, smiler instruktøren.

Hva sa hun? Bare 20 minutter? Kan det virkelig være sant at vi ikke er halvveis en gang? Jeg hiver innpå litt å drikke for å komme over sjokket. Så får jeg plutselig et flashback til samtalen med instruktøren før timen:

– Hvor tung vekt anbefaler du for en nybegynner som meg? – Er du sterk, har du trent mye? – Jeg har trent i sal med vektstang før, sier jeg stolt. Men glemmer å fortelle et det er snart to år siden. – Vi anbefaler 4-kilos ViPR'n for nybegynnere, så start med den under oppvarmingen i hvert fall. – Men hva om jeg ikke blir sliten nok? – Å, jeg skal nok sørge for at du blir sliten...

Hva er det jeg driver med? Her står jeg med et 6-kilos sylinder-monster, når jeg kan bruke en 4'er. Jeg setter fra meg vannflasken, og bytter tilbake

Som et fyrverkeri løper instruktøren, Stine, rundt i salen og pepper oss.

til nybegynner-ViPR'ern. Det funket. Motivasjonen vender tilbake og jeg er på track igjen. Men det skal ikke vare lenge.

Nå er det beinharde pushups som står for tur. Den ene hånden på røret, den andre på gulvet. – Og så ruller dere ViPR'n over til den andre hånden, før neste pushup! Annen hver side! Også ryggen får kjørt

HVA ER ViPR?

- ViPR er en gruppetime der man bruker et treningsredskap med samme navn.
- En ViPR er en hul gummysylinder med håndtak
- Hos SATS veier ViPR'ne 4, 6 eller 8 kg
- Kondisjon, styrke, balanse, spenst og bevegelighet kombineres
- Musikken i gruppetimen er tøff og motiverende.
- ViPR anbefales for de som har et visst treningsgrunnlag og vil trene hardt.

seg med noen reale ViPR-løft – i planken. Så setter vi oss på matter og begynner å padle – som besatt, fra side til side. Kjerne-muskulaturen jobber på spreng.

Så følger par-trening med hopp, utfall, situps og enda mer svette.

Jeg overdriver ikke når jeg sier at det er med stor lettelse at timen omsider rundes av, med uttøying og noen rosende ord fra instruktøren.

TILBAKE PÅ JOBB

Rett fra dusjen på SATS setter jeg meg foran PC'n på kontoret, med en kald nys-haket NutriGuard. Jeg har på ingen måte sluttet å svette, og ansiktet er til forveksling lik en chillipepper. Riktignok er det mandag, men jeg kan ikke huske å ha vært så trøtt på jobb noen gang. Det er tydelig at den uvante treningen på morgenkvisten har tappet meg for en hel del krefter. Jeg trøster meg med at restitusjonen er i gang og at morgendagen nok blir bedre, i hvert fall med tanke på energi. Men én ting er uunngåelig; i morgen blir jeg støl! ♦

OPP-SKRIFT



ALLE FOTO THINKSTOCK

LAVKARBO-PAI MED CHÈVRE, BACON OG SPINAT

Denne oppskriften inneholder ikke mel og passer også godt for glutenallergikere.

PAIBUNN:

- 6 egg
- 1 ts bakepulver
- 1 dl kremfløte
- 150 gram philadelphiaost
- 2 dl revet hvitost

PAIFYLL:

- 1 pakke frossen bladspinat (opphakket)
- 3 hvitløksfedd
- 3 ss smør
- 2 never soltørkede tomater (opphakket)
- 1 pakke bacon
- 3 egg
- 2 dl kremfløte
- 100 gram chèvre (fransk geitost)
- 1 pakke cheddar
- salt & pepper

SLIK GJØR DU: PAIBUNN

- 1 Skill eggeplommene fra -hvitene og ha dem i hver sin bolle.
- 2 Visp eggehviten sammen med bakepulver til det blir et fast skum (du skal kunne snu bollen opp ned uten at noe renner ut).
- 3 Visp deretter eggeplommene sammen med kremfløte og philadelphiaosten, slik at røren blir jevn og fin.
- 4 Vend eggeplommerøren forsiktig

inn i eggehvite-røren med en slikkepott og bland i den revne osten. Deigen skal være luftig.

- 5 Hell deigen i en pai- eller kakeform og stek den midt i ovnen på 175 grader i ca. 30 minutter.
- 6 Avkjøl før du tar på paifyllet.

PAIFYLL:

- 1 Skjær bacon i terninger og stek dem.
- 2 Spinaten må tines og hakkes (med mindre den er ferdighakket) og stekes i smør sammen med hakket hvitløk.
- 3 Bacon og spinat kan fint stekes samtidig, det skal blandes uansett.
- 4 Bland også inn soltørket tomat.
- 5 Fordel spinatblandingen jevnt utover paibunnen.
- 6 Legg skiver av chèvre på toppen, sammen med revet cheddar.
- 7 Pisk egg sammen med kremfløte og smak til med salt og pepper.
- 8 Hell over egg- og fløteblandingen til slutt.
- 9 Krydre gjerne med litt basilikum, det gir kjempegod smak. Stekes midt i ovnen på 200 grader i 30 minutter.
- 10 Server med en god salat.

LAVKARBO LUNCHBRØD MED GOJIBÆR

- 60 gram valnøtter
- 40 gram mandler
- 40 gram kruskakli
- 1 dl tørkede gojibær
- 3 dl hele linfrø
- 1 boks cottage cheese
- 5 store egg
- 2 ts bakepulver
- 2 ts fiberhusk (glutenfri fiberblanding)
- 2 ts rapsolje
- 1 ss sukrin

SLIK GJØR DU:

- 1 Finhakk mandler og valnøtter.
- 2 Bland disse sammen, og tilsett linfrø, kruskakli, fiberhusk, bakepulver, sukrin og gojibær.
- 3 Bland det tørre godt før du tilsetter alt det våte.
- 4 Bruk helst en kjøkkenmaskin med elftekrok for deigen blir ganske seig, og da kan det være vanskelig å bruke fingrene.
- 5 Hell deigen over i en smurt brøddform. Strø gjerne litt gojibær eller andre frø på toppen. Stekes midt i ovnen på 180 grader i ca. 60 minutter. Avkjøles på rist før servering.

Kilde: Fra boken Lavkarbo Husmannskost av Anna Hallén.

ERNÆRINGSTERAPI

I ernæringsterapien søker man å behandle og forebygge sykdommer ved hjelp av kostholdsråd, livsstilsråd, og målrettede tilskudd av vitaminer, mineraler og fettsyrer.

TEKST ASTRID SCHAUG FOTO THINKSTOCK

Ernæringsterapi kalles også ernæringsmedisin, ortomolekylær medisin, biologisk medisin, funksjonell medisin og megavitaminterapi.

Behandlingsmetoden bygger på kunnskapen om at de samlede resultater av feilernæring, belastende miljø (luftforurensning, urent vann, radonforekomst, osv) og livsstil (stress, stillesitting, osv) over tid, sammen med genetiske disposisjoner, er årsaken til en lang rekke sykdommer.

Også skolemedisinsk behandling har i den senere tid begynt å ta i bruk kunnskap om betydningen av ernæring og livsstil for menneskets helse. I skolemedisinen kalles dette konseptet gjerne for "grønn resept". Dette innebærer at fastleger oppfordres til å gi kost- og livsstilsråd i stedet for eller i tillegg til medisiner, i tilfeller der det må antas at kosthold og livsstil kan ha betydning for pasientens helse og sykdom.

HVORDAN OPPSTOD ERNÆRINGSTERAPI?

Vitenskapelig basert kunnskap om mat forekom først på 1700-tallet. Den første personen som påviste en sammenheng mellom en sykdom og mangel på et bestemt næringsstoff, var James Lind. Han var lege for den britiske marine, og oppdaget at sjømenn på lange reiser uten medbrakte sitrusfrukter utviklet skjørbuk. Sammenhengen mellom mangel på C-vitamin og skjørbuk ble bekreftet da sjømenn fikk med seg sitrusfrukter, og da ikke utviklet skjørbuk.

TEORIGRUNNLAG

Ernæringsterapi baserer seg på kunnskapen om næringsstoffenes fysiologiske funksjon og virkning i kroppen.

For ernæringsterapeuter er imidlertid ernæring ikke bare viktig for å forebygge sykdom, men også for å lindre, bremse og helbrede sykdom. Det antas at dersom man fjerner årsaken til klientens problem og styrker kroppens evne til fornyelse og reparasjon, vil det skje en tilfriskning. Dette gjelder i hovedsak sykdommer som skyldes uheldig livsstil, kosthold og miljø. For infeksjonssykdommer vil ernærings-terapeuter bruke kosttilskudd i den hensikt å styrke kroppens immunforsvar.

Lege Stig Bruseth og homøopat Dag Tveiten presenterer en modell hvor ernæringsinntak (mat og kosttilskudd) deles opp i fire nivåer. Myndighetene fastsetter standarder for de to første nivåene, som er *tilstrekkelig inntak* og *maksimalt inntak*. Et tilstrekkelig inntak ernæring er den minste dose som beskytter mot mangelsykdommer. Et maksimalt inntak fastsettes av det enkelte lands helsemyndigheter for å forhindre overdosering.

Det er i hovedsak utøvere og tilhengere av ernæringsterapi som er opptatt av de to siste nivåene: *optimalt inntak* og *terapeutisk inntak*.

Optimalt inntak er ifølge ernæringsterapeuter det inntaket som forebygger en lang rekke sykdommer. I følge retningslinjene fra myndighetene vil et sunt og balansert

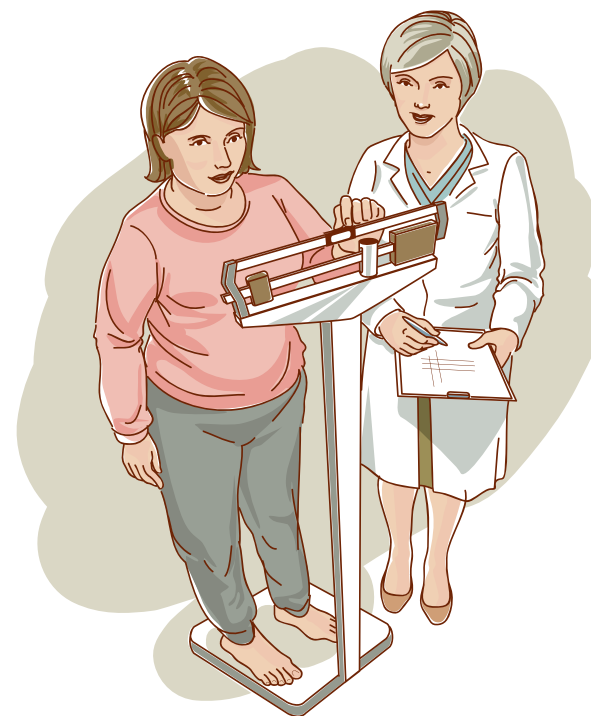
kosthold (i henhold til de offisielle anbefalingene) representere et optimalt inntak for de aller fleste. Dette er ernæringsterapeutene uenige i, og hevder at forskning fra blant annet USA og England viser at næringsinnholdet i jordbruksprodukter har endret seg betydelig i negativ retning. Årsakene til dette hevdes blant annet å være bruken av kunstgjødsel, plantevernmidler, vekstfremmende midler, og genetisk foredling.

Hvilket inntak av ernæring, inkludert eventuelle kosttilskudd, som gir optimal helse vil ifølge ernæringsterapeuter variere fra person til person, og blant annet avhenge av kosthold, livsstil, miljøfaktorer, generell helsetilstand og alder.

Terapeutisk inntak defineres som bruk av ernæring som medisin mot sykdom. Ernæringsterapeutene vil da som regel gi utvalgte næringsstoffer i doser opptil 100 ganger myndighetenes anbefalte dagsdose (RDA). Terapeutiske doser med vitaminer brukes i noen tilfeller innen skolemedisinen, for eksempel høye doser A-vitamin til pasienter med en type leukemi.

DIAGNOSE

Avhengig av hvilken sykdom og/eller hvilke symptomer pasienten har, vil



ernæringsterapeuten ta prøver av for eksempel blod, hår, spytt, urin, og eventuelt andre prøver for å avdekke mangler, ubalanser, forgiftninger eller stoffskifteproblemer. Prøvene kan for eksempel gi svar på mengden tungmetaller man har i kroppen, vitamin- og mineralstatus, hormonbalanse osv. Prøvene analyseres i laboratorier.

HVORDAN FOREGÅR BEHANDLING MED ERNÆRINGSTERAPI?

Ernæringsterapeutene legger vekt på å få oversikt over pasientens helsehistorie, sykdom, symptomer, kosthold, livsstil samt fysiske og psykososiale miljø. Deretter tar terapeuten ofte de prøver han/hun mener er nødvendig for å få kunnskap om eventuelle mangler, ubalanser, forgiftninger, allergier osv. Dersom terapeuten ikke er lege selv, vil noen av prøvene måtte utføres av fastlege.

Når prøveresultatene foreligger, får pasienten en kostplan, råd om omlegging av livsstil, samt en oversikt over hvilke kosttilskudd terapeuten mener han/hun bør ta, og i hvilke doser.

FORSKNING

Det finnes ikke solid dokumentasjon på effekt av ernæringsterapi som helhetlig behandlingssystem. Effekt av ernæring som medisin er generelt mangelfullt dokumentert. Noe av årsaken til dette er at det er vanskelig å forske på behandling som er så sammensatt, individualisert og kompleks.

Selv om det kan finnes enkeltstudier og systematiserte brukererfaringer på effekten av ernæringsterapi, regnes ikke dette som solid dokumentasjon.

ER DET TRYGT?

Kosttilskudd med mikronæringsstoffer regnes som næringsmidler og skal være uten bivirkninger. Inntak av kosttilskudd i større doser kan i noen tilfeller medføre forgiftninger. I tillegg kan noen mikronæringsstoffer virke svekkende eller forsterkende på andre mikronæringsstoffer. Men så lenge disse tas av friske personer, i doser innenfor statens anbefalinger, regnes det som trygt. ●

Kilder:

- Nifab.no
- Helsedirektoratet.no
- Naturopatforbundet.no
- Forskning.no

QUIZ

Finn svarene ved å lete i dette magasinet. Svarene og vinneren publiseres to nummer etter.

1. Er det flest kvinner eller menn som får for lavt stoffskifte?
2. Hva kalles matvarer og ingredienser som er ekstra næringstette?
3. Hvem fant sammenhengen mellom skjørbuk og C-vitaminmangel?
4. Er anaerob terskel den høyeste eller laveste pulsen du kan ha uten å stivne?
5. Hva er treningsverktøyet ViPR laget av?
6. Passer Lavkarbo-paien for glutenallergikere?
7. Hva er proteinkilden i Nutriguard?
8. Hvor mange kalorier er det i en tube Multichi Energy Gel?
9. Har kokte rotgrønnsaker langsomme eller raske karbohydrater?
10. Hvor mange kg kroppsfett utgjør 300 daglige kcal på ett år?



Bli med i trekningen av en EQ Life Pack – vår desiderte bestselger! Pakken har en verdi på NOK 599.

Send inn svarene, samt navn og adresse innen 10. februar til quiz@eqology.no

Løsning fra nr 11/2012:

1. 1888 2. Bioburn 3. Energy Bar 4. Nei 5. Valnøtter 6. Magnesium 7. Acai 8. 20–42% 9. Radix 10. Ja

Gratulerer til vinneren:
Wenche Odden fra Bergen

NUTRIGUARD

- Måltidserstatter med erteprotein

Nutriguard oppfyller de strenge krav til innhold for å kunne benevnes som måltidserstatter. Pulveret blandes med vann og kan drikkes både ved vektregulering og som restitusjonsdrikk etter trening.

Nutriguard er et pulver som, blandet med vann i en shaker eller blender, blir til en næringsrik drikk. Produktet oppfyller alle de strenge kravene til innhold for måltidserstatter. Det innebærer at hver pulverpose har alt et fullverdig måltid bør inneholde av proteiner, karbohydrater og fett, samt vitaminer og mineraler. Drikk den har sjokoladesmak og en fyldig konsistens.

VEKTREGULERING

Det at ett og same produkt kan hjelpe deg både ned og opp i vekt høres kanskje ut som et paradoks. Men det er faktisk ganske logisk. Slik fungerer det:

Ned i vekt?

Følger man den enkle oppskriften om å innta færre kalorier enn man bruker, vil man gå ned i vekt. Dette kan være lettere sagt en gjort. Mange som prøver å kutte kalorier synes det er vanskelig å få slanke-maten til å smake godt, de føler seg ikke mette og de er usikre på om de får i seg de nødvendige næringsstoffene.

Da kan Nutriguard være til hjelp. I tillegg til å inneholde alt du trenger i et måltid, smaker den godt og holder deg mett frem til neste måltid. Du bytter bare ut ett eller to av måltidene dine med Nutriguard.

En porsjonspose inneholder 200 kalorier, som tilsvarer et lett måltid. Hvor mange kalorier dette sparer deg avhenger av hvor mange kalorier det er i måltidet du ellers ville spist. Spiser du f.eks vanligvis en frokost med 300 kalorier, har du spart 100 dersom du bytter ut måltidet med en porsjon Nutriguard. På et år vil dette tilsvare 36 500 kalorier – eller ca 5 kilo kroppsfett. Sparer du 200 kalorier om dagen, blir det 10 kilo på et år, osv.

Selv om Nutriguard er et fullverdig måltid, er det like fullt et kosttiskudd – et tilskudd til din vanlige kost. Det er med

andre ord viktig at du spiser noen vanlige måltider i tillegg. Derfor anbefaler vi at du bytter ut maks 2 måltider med Nutriguard, f. eks frokost og kveldsmat, og at du spiser minst to vanlige måltider i tillegg – lunch og middag.

TIPS:

Hjelp forbrenningen din! Du stimulerer forbrenningen i kroppen ved å spise små, hyppige måltider og sørge for daglig mosjon.

Trenger du å legge på deg?

Selv om flertallet av befolkningen trenger å gå ned i vekt, finnes det grupper i samfunnet som vil ha nytte av det motsatte. Det kan være kroppsbyggere, eller syke og eldre med dårlig matlyst, eller personer som av andre årsaker har vanskelig for å legge på seg nok. I disse tilfellene kan Nutriguard inntas i tillegg til måltidene.

RESTITUSJONSDRIKK ETTER TRENING

Mesteparten av kaloriene du inntar etter en hard treningsøkt vil gå til å fylle opp glykogenlagre, bygge opp muskelvev, erstatte væske og salter, samt stabilisere blodsukkeret. Med andre ord skal det mye til for å legge på seg av det man spiser etter en hard treningsøkt.

Idrettsutøvere og andre som trener mye har et større energibehov enn personer

som er lite fysisk aktive. Energibehovet avhenger av treningsøktenes hyppighet, varighet og intensitet.

Ifølge Helsedirektoratet trenger de fleste idrettsutøvere mellom 2500-6000 kalorier pr dag.

Det er spesielt viktig å få i seg karbohydrater og proteiner innen 30 minutter etter endt treningsøkt. Væsken du har svettet ut bør du også fylle på med – minst 5 dl væske umiddelbart etter økten, og fortsett væskeinntaket de påfølgende timene hvis nødvendig. Nutriguard er både væske og mat i ett og er derfor velegnet til restitusjonsformål umiddelbart etter trening.

I tillegg til inntak av væske og næring er også hvile nødvendig for å gi musklene tid til å bygge seg opp igjen.

Hvorfor erter som proteinkilde?

Proteinkilden i Nutriguard er utelukkende fra erter. Erteprotein inneholder store mengde av essensielle aminosyrer (de aminosyrene som kroppen ikke lager selv, men må få tilført gjennom kosten).

Det er flere fordeler med erteprotein. Proteinisolat hentet ut av gule erter har den høyeste bio-tilgjengeligheten (98% fordøyelig) av alle plantebaserte proteiner. I tillegg er det nesten ikke karbohydrater eller fett i det. Dette er det eneste proteinpulveret på markedet som er basisk.

HVORDAN REGNE OM KCAL TIL KG?

Deler du antall kalorier på 7000 finner du hvor mange kilo kroppsfett dette tilsvarer. Eks: 36500 kcal / 7000 kcal = 5,2 kg
Dette gir et overslag. I praksis vil man også måtte ta høyde for forskjeller på menn og kvinner, med mer.

Kilde: klikk.no/helse



Dermed bidrar det til rensing av kroppen og mindre helseplager forbundet med for mye syre fra høyproteindietter.

I følge en canadisk studie, finansiert av den canadiske regjeringen, kan erte-protien potensielt forsinke eller hindre utbrudd av nyreskader hos personer med høyt blodtrykk.

Kilde: kettlebellsdiary.no/kosthold

FORDELER

- Tilfredsstiller karvene til en måltids-erstatning
- En porsjon tilsvarer et fullverdig, lett måltid
- Gir god metthetsfølelse
- Proteinkilden er utelukkende fra erter
- Det meste av fett er vegetabilsk
- Høyt innhold av umettede fettsyrer
- Fiberen er i hovedsak fruktoligosakkarider
- God prebiotisk effekt og bra for fordøyelsen
- Lav glykemisk indeks (ca 15)
- Lavt laktoseinnhold (tilsvarende et halvt glass melk)
- God smak av sjokolade
- Søtet med fruktose og isomalt
- Pakket i 15 porsjonsposer

BRUKSANVISNING

Pulveret ristes i shaker sammen med ca 2 dl vann eller annen væske til pulveret er oppløst. Kan med fordel stå i 30 sek før den ferdige drikk inntas.

For vektreduksjon, erstatt 1-2 måltider, f. eks frokost og/eller kveldsmat. For vektøkning, ta produktet i tillegg til måltidene. Velegnet rett etter trening, for rask restitusjon.

Anbefalt døgndose:

Max 4 porsjonsposer (totalt 200 g).

TIPS:

Lag smoothie med Nutriguard! Bland 1 pose Nutriguard med 2,5 dl melk, en frosen banan og en teskje Regia original kakaopulver (rik på antioksidanter) i en blender. Og vips har du verdens beste Nutriguard-smoothie, proppfull av næringsstoffer.

INGREDIENSER

Erteprotein, fruktose, inulin, lecithin, laktose, isomalt, lecitinert kakaopulver, trikalium-citrat, magnesiumcitrat, trinatriumcitrat, sjokolade aroma, trikalsiumcitrat, trikalsium-fosfat, kaliumklorid, natriumklorid, vanilje aroma, jernfumarat, askorbinsyre

(vitamin C), d-alfa-tokoferol acetat (vitamin E), natriummolybdat, folsyre (vitamin B9), maltodekstrin, niacinamid (vitamin B3), natriumselenit, sinkoksyd, retinylacetat (vitamin A), kobbersulfat, kalsium-d-pantotenat (vitamin B5), mangansulfat, kolekalsiferol (vitamin D3), pyridoxinhydroklorid (vitamin B6), riboflavin (vitamin B2), thiaminhydroklorid (vitamin B1), kromklorid, kaliumjodid, cyankobalamin (vitamin B12), biotin (vitamin B7).

FULLSTENDIG INNHOLDSDEKLARASJON

ERNÆRINGSVERDIER:	PER 100 G	PER PORSJONSPOSE (50 G)
Energi (kJ)	1680 kJ	840 kJ
Energi (kcal)	400 kcal	200 kcal
Protein	35 g	17,5 g
Karbohydrater	37,6 g	18,8 g
Fett	8 g	4 g
VITAMINER		
Vitamin A (retinylacetat)	420 µg	210 µg
Vitamin D3 (kolekalsiferol)	3 µg	1,5 µg
Vitamin E (d-alfa-tokoferol acetat)	6 mg	3 mg
Vitamin B1 (tiaminhydroklorid)	660 µg	330 µg
Vitamin B2 (riboflavin)	960 µg	480 µg
Vitamin B3 (niacinamid)	10,8 mg	5,4 mg
Vitamin B5 (kalsium-d-pantotenat)	1,8 mg	0,9 mg
Vitamin B6 (pyridoxinhydroklorid)	900 µg	450 µg
Folsyre	120 µg	60 µg
Biotin	18 µg	9 µg
Vitamin B12 (cyanokobalamin)	0,84 µg	0,42 µg
Ascorbinsyre	27 mg	13,5 mg
MINERALER		
Jernfumarat	9,6 mg	4,8 mg
Sinkoksyd	5,7 mg	2,85 mg
Kaliumjodid	78 µg	39 µg
Kobbersulfat	660 µg	330 µg
Mangansulfat	600 µg	300 µg
Natriumselenit	33 µg	16,5 µg
Natriummolybdat	30 µg	15 µg
Kromklorid	24 µg	12 µg

MULTICHI ENERGY GEL

Visste du at Multichi Energy også finnes som gel i tuber? Gel'en har en mildere smak enn den flytende varianten på flaske. Hver tube inneholder en dagsdose.

– Lett å ta med seg, lett å innta.

Multichi Energy Gel er produsert på en unik resept basert på urgamle tradisjoner fra Østen. Over 20 energigivende og rensende urteekstrakter bidrar til å stabilisere kroppens balanse. Blant dem finner du russisk rot, koreansk ginseng og schisandra. Alle tre er fantastiske urter som bidrar til økt energinivå i kroppen din.

I tillegg den brede urtesammensetningen har vi lagt til de utrensende ingrediensene artisjokk og gurke-meie. På denne måten kan du oppnå både ny energi og rensing av kroppen fra ett og samme produkt. Prikken over i-en er et bær fra regnskogen i Amazonas som ofte blir omtalt som verdens sterkeste antioksidant, nemlig acai. Dette superbæret kan du lese mer om på neste side.

FORDELER

- 10 tuber á 15 ml
- Lett å ta med seg og lett å innta
- Mildere smak enn den flytende varianten
- Tilfører kroppen energi
- Stimulerer, renser og balanserer kroppens fysiologiske prosesser
- Kan styrke immunforsvaret og stimulere sentralnervesystemet
- Kan virke lett blodtrykksenkende
- Næringsverdiene er lik den flytende Multichi Energy
- Gel-konsistensen kommer fra xanthan gum, et fortykningsmiddel ofte brukt i mat.

BRUKSANVISNING

Tuben åpnes og innholdet klemmes ut, rett i munnen.

Anbefalt døgndose: 15 ml gel (en tube)

Barn, gravide og ammende bør ikke bruke produktet. Personer som bruker antikoagulerende eller andre medisiner bør forhøre seg med lege før bruk.

Benytt sjansen!
Få 30% avslag på
Multichi Energy Gel.
Se baksiden.



INGREDIENSER

Konsistensbevarer (glyserol), rød druejuice-konsentrat (vitis vinifera), xanthan gum, schisandraekstrakt (Schisandra sinensis), ekstrakt av russisk rot (Eleutherococcus senticosus), ginsengekstrakt (Panax ginseng), artisjokkeekstrakt (Cynara cardunculus), kolanøttekstrakt (Colae semen), gurke-meieekstrakt (Curcuma longa), acai-bærekstrakt (Euterpe oleracea bacca), mateekstrakt (Mate folium), grønn teekstrakt (Camellia sinensis), lakrisrotekstrakt (Glycyrrhiza glabra), løvetannekstrakt (Taraxacum officinale), rosmarinekstrakt (Rosmarinus officinalis), kvannekstrakt (Angelica archangelica), surhetsregulerende middel (sitronsyre), ekstrakt av rød solhatt (Echinacea purpurea), tranebærekstrakt (Vaccinium oxycoccus), matremekstrakt (Chrysanthemum parthenium), ekstrakt av aloe vera (Aloe vera), yuccaekstrakt (Yucca brevifolia), jernurtekstrakt (Verbena officinalis), isopekstrakt (Hysopus officinalis), melisseekstrakt (Melissa officinalis), timianekstrakt (Thymus vulgaris), sarsaparillækstrakt (Sarsaparilla radix), grapefruktjernekonsentrat (Citrus paradisi), sitronaroma, søtstoff (taumatinn). •

NÆRINGSVERDI PR. 15 ML:

Energi	195 kJ/46 kcal
Karbohydrater	7,8 g
Protein	0,06 g
Fett	<0,07 g
Kostfiber	0,51 g

ACAI

– Supermat fra regnskogen

Acai (Euterpe oleracea) er bær på størrelse med små moreller som vokser vilt i Amazonas-regnskogen. På grunn av sitt ekstremt høye næringsinnhold er acaibæret å betrakte som supermat.



Supermat er et relativt nytt begrep og blir vanligvis definert som matvarer og ingredienser som er ekstra næringstette, altså at de inneholder svært mange næringsstoffer per gram. I tillegg inneholder supermat gjerne bredspektrede næringsverdier og har i tillegg medisinske egenskaper. De er som oftest viltvoksende eller dyrket økologisk. Forfatterne av boka «Supermat», Sara Chacko og Trine Berge omtaler supermat på denne måten: «Alle matvarer inneholder næringsstoffer, men supermat er i en helt annen kategori. Supermat er mat og medisin i ett.»

Studier har vist at dette lille bæret er en av de mest næringsrike og kraftfulle matvarer i verden. Acai er et høyenergi-bær fra en spesiell palme som vokser i Amazonas' regnkog. Gjemt i bærets mørkelilla

Acai er pakket full av antioksidanter, aminosyrer og essensielle fettsyrer.

farge finner man magien som gjør det til naturens perfekte energi-frukt. Acai er pakket full av antioksidanter, aminosyrer og essensielle fettsyrer. Bærene vokser vilt i Amazonas i Brasil og smaker som en blanding av bjørnebær og sjokolade. De brasilianske indianerne har brukt bæret i generasjoner, på grunn av sitt høye og helsebringende næringsinnhold.

HVA ER ACAI BRA FOR?

Tidlig aldring. En svært høy konsentra-

sjon av antioksidanter – 10 ganger mer enn i røde druer, og 10 til 30 ganger mer enn i rødvin. Antioksidantene bidrar blant annet til å bekjempe tidlig aldring.

Hjerte/kar og fordøyelse. Enumettet (sunt) fett, kostfiber og fytosteroler (plantestoffer) bidrar til å styrke hjerte/kar- og fordøyelsessystemet.

Musklene. En god sammensetning av essensiell aminosyrer, samt verdifulle mineraler og sporstoffer – som er nødvendig for musklenes sammentrekninger og fornyelse. •

Kilder:

- *Snl.no* (store norske leksikon)
- *Oprah.com*
- *Supernature.no*

FEBRUAR
TILBUD

SLIK FÅR DU MULIGHET TIL Å KJØPE TILBUDENE:

TILBUD 1: Handler du minst ett produkt til autoordre-pris kan du bestille tilbud 1.

TILBUD 2: Handler du varer for over kr 500 til autoordre-pris kan du også bestille tilbud 2.

Kun ett tilbud 1 og ett tilbud 2 per ordre.



TILBUD 1

MULTICHI ENERGY GEL

- Gir økt energi og styrket immunforsvar
- Fremmer leverens utrensning
- Esken inneholder 10 dagsdose-tuber á 15 ml

Varenr: 8001

Ordinær pris (autoordre): ~~229,-~~**Nå kun: 160,-**

TILBUD 2

NUTRIGUARD

- Måltidserstatting i porsjonsposer
- Balansert innhold av proteiner, karbohydrater og fett, samt vitaminer og mineraler.
- Pulveret ristes i shaker sammen med vann

Varenr: 8002

Ordinær pris (autoordre): ~~499,-~~**Nå kun: 249,-**BESTILL PÅ **EQOLOGY.COM** ELLER TLF **67 49 22 22**