

NR 02 FEBRUAR 2013

EQOLOGY

MAGAZINE

Eldorado for **DYREVENNER**



▶ **LAVKARBO**

Vi har samlet argumentene for og imot

▶ **BENBRUDD**

Legens smarte råd for raskere heling

▶ **NY PRODUKTSJEF**

med øye for naturlige produkter

12

VILT OG VAKKERT
Vi oppsøker dyrelivet på Sør-Georgia.

FOTO KRISTIN FOLSLAND OLSEN

EQ
MAGAZINE

ET GRATIS KUNDEMAGASIN
FRA EQOLOGY

NR. 02/2013 • 13. ÅRGANG

REDAKTØR
REDAKSJON

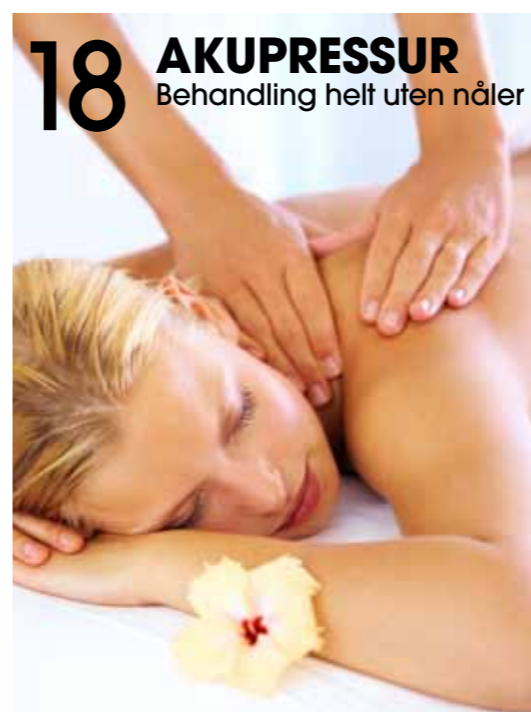
Astrid Schaug
Vegar Hellgren
Mari Eriksson
Ingrid C. Pedersen
Marit Ulseth
Astrid Schaug
Dinamo Magazine
Mari Eriksson
Heli Bergset /
Jory Nolen
Foliotrykk AS
17 500

GRAFISK DESIGN
OVERSETTELSE SE
OVERSETTELSE FITRYKK
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

15 **PRODUKT-
UTVIKLING**
Møt vår nye produksjef,
Hogne Vik16 **OPPSKRIFT**
Tapas – noe for enhver
smak18 **AKUPRESSUR**
Behandling helt uten nålerKJÆERE
KUNDE

Jeg vil gjerne starte med en viktig og gledelig kunngjøring: Eqology har fått ny produksjef – Dr. Med. Hogne Vik. I intervjuet på side 15 kan du bli bedre kjent med Hogne og hans tanker rundt fremtidige EQ-produkter.

Vi skriver februar, og mange av oss er kanskje godt i gang med en ny diett? Valgmulighetene er mange og til dels motstridende. Er du blant de som har kastet deg på lavkarbobølgen, men lurer på om du har valgt rett? Vi har sett nærmere på de viktigste fordelene og ulempene ved lavkarbodiettene på side 6.

” Er du blant de som har kastet deg på lavkarbobølgen, men lurer på om du har valgt rett?

Det er også mye å velge mellom i jungelen av behandlere. I dette

nummeret ser vi nærmere på akupressur, som blant annet skal hjelpe mot kvalme.

Kvalme og oppkast var for øvrig noe Kristin Folsland Olsen fikk med på kjøpet på sin hasardøse båtferd mot Sør-Georgia, men vel i land ble hun møtt av en hærske med pingviner og selunger. Kanskje så du historien hennes i VG i desember? Les Eqology-versjonen hennes på side 12.

Sist men ikke minst – vær forsiktig når du går ut. Det er høysesong for beinbrudd. Skulle du likevel være uheldig, kan du lese rådene fra den danske legen, Carsten Vagn-Hansen, om hvordan du selv kan fremme beinheelingen etter brudd. ☺

Med vennlig hilsen

Frank Bjordal
Adm. Dir.



” Nå sovner jeg momentant og våkner uthvilt, gjerne en halvtime før vekkerklokken ringer.



Dårlig nattesøvn, lite energi og daglige ettermiddagslurer har preget **Annhild Løseth Uran (40)** fra Molde de siste årene. Men nå har hun endelig funnet noe som hjelper.

ENDELIG UTHVILT

Fikk energien tilbake med Life Pack

TEKST INGRID CAMPBELL PEDERSEN FOTO SONJA RØNNING

Annhild Løseth Uran (40) fra Molde har lenge slitt med dårlig nattesøvn og lavt energinivå. Hun var derfor nødt til å legge seg ned og hvile hver ettermiddag.

Noen ganger kunne Annhild våkne opp om morgenen og lure på om hun egentlig hadde sovet noe i det hele tatt. Mange kan sikkert kjenne seg litt igjen i dette av og til, men denne Moldenseren har altså funnet sin kur. – Jeg merker betraktelig forskjell etter at jeg begynte på EQ Life Pack.

Annhild har i flere år jobbet i helsekostforretning og til stadighet jaktet på det perfekte energi-produktet. Ingen av produktene hun har testet har hatt noen virkning på hennes søvnløshet og lave energinivå – helt til hun startet med produktene Multichi Energy, K2 Plus og Nucleomega i produktpakken EQ Life Pack. Fra

ANNHILD ANBEFALER:



EQ Life Pack
Varenr: 8070
Pris autoordre: 599,-

å gå fra urolige netter med flere oppvåkninger, sover hun nå hele natten igjennom uten å våkne opp. – Jeg er trett når jeg legger meg, sovner momentant og våkner uthvilt, gjerne en halvtime før vekkerklokken ringer.

Familien merker også stor forskjell ettersom Annhild har langt mer energi og behøver ikke lenger å sove sin daglige ettermiddagslur. Hun sover også mye roligere igjennom natten og snur ikke på seg like mye som tidligere.

–Jeg har til og med lagt meg ned på sofaen, av gammel vane, for å sove middag. Men kjenner meg ikke trett i det hele tatt og spretter opp igjen, full av energi og arbeidslyst,

sier Annhild begeistret. ◊

Med vennlig hilsen Annhild Løseth Uran

LAVKARBO

– FOR OG IMOT

Lavkardiettene er desidert blant de mest omdiskuterte slankediettene de siste årene. Hva går egentlig denne type diett ut på, og hva er de viktigste for- og motargumentene?

TEKST ASTRID SCHAUG FOTO THINKSTOCK

HVA ER LAVKARBO?

Lavkardietter går ut på å spise et veldig lavt innhold av karbohydrater, og heller innta mye proteinrik og fettholdig mat. Derav har diettene fått navnet «lavkarbo».

Teorien bak er at karbohydrater øker insulinivået i kroppen, som igjen stimulerer til lagring av fett. Ved å unngå karbohydrater har kroppen et lavere insulinivå. På den måten hindrer man at nytt fett blir produsert og lagret.

Lavkardietten er egentlig en samlebetegnelse for flere dietter, som Atkinsdietten, South Beach, Dr. Lindberg og Sonedietten, for å nevne de mest vanlige. Hver av disse har ulik begrensning for hvor mye karbohydrater du kan spise. Mens noen tillater veldig lite karbohydrater, tillater andre å inkludere visse karbohydrater med lavere glykemisk indeks (GI) i dietten. Bakgrunnen til at lav GI karbohydrater er inkludert i visse lavkardietter, er at de gir en langsommere økning av insulinivået, og dermed minsker også fettlagringen. Man skal derimot passe seg for karbohydrater med høy GI som øker insulinivået og kroppens evne til å lagre mer fett.

Lege Sofie Hexeberg er blant dem som anbefaler de mer radikale variantene av lavkardietten. Hun anbefaler 50–70 gram karbohydrater daglig hvis du er frisk og slank, og bare 20–40 gram om du er overvektig eller har spesielle mageproblemer.

Mange er skeptiske til lavkardietter, bl.a. fordi disse anbefaler en mye lavere andel karbohydrater i kostholdet enn de statlige anbefalingene. Ida Synnøve Grini, rådgiver for mat og helse ved

matforskningsinstituttet Nofima, mener de norske kostholdsrådene er bedre enn lavkardiettene, og argumenter mot lavkarbo på følgende måte:

– Du får ikke i deg nok næringsstoffer hvis du kutter ut korn. Kroppen trenger fiber og selen. Hvis du er aktiv og trener må kroppen tilføres ekstra karbohydrater. Til tross for at lavkarbo er populært og ser ut til å virke for mange, har det ernæringsfaglige miljøet etterlyst bedre

Ved å kutte ut karbohydrater, vil kroppen gå over til å forbrenne fett.

Felles for rene lavkardietter er at man skal spise:

- proteinrik mat – for eksempel hvitt kjøtt, fisk, cottage cheese og rødt kjøtt
- mye mettet, animalsk fett – som bacon, smør og fløte
- moderat med enumettet fett – for eksempel olivenolje og rapsolje, samt fet fisk
- svært begrenset med karbohydrater – som pasta, brød og kornvarer, grønnsaker og frukt
- kosttilskudd – fordi man går glipp av masse vitaminer og mineraler fra kornvarer, frukt og grønnsaker

vitenskapelig dokumentasjon før de ville slippe diettene inn i varmen.

Men det finnes studier som støtter effekten av lavkardiettene. Studien viser at overvektige som valgte en diett med lite karbohydrater gikk raskere ned i vekt enn de som valgte en tradisjonell slankediett med lite fett og redusert kaloriinntak. Men deltagerne som fikk den tradisjonelle vektreduksjonsdiett gikk også fint ned i vekt. Og etter 6 måneder er vektnevdgangen lik, enten man velger den ene eller den andre metoden.

Det normale for kroppen er å forbrenne karbohydrater fra kosten og lage energi til kroppens celler, funksjoner, bevegelse, varme og så videre. Ved å kutte ut karbohydrater, vil kroppen gå over til å forbrenne fett fra fettreservene. Dette høres forlokkende ut, men det betyr at kroppen innstiller seg på «krisebluss». Resultatet av fettforbrenningen er at kroppen går inn i en tilstand som heter ketose, der kroppen forbrenner fett uten hjelp av karbohydrater. Avfallsproduktet av denne prosessen heter ketonlegemer (aceton). De gjør blodet vårt surt, og det begynner å lukte neglelakkfjerner av pusten. Når vi tommer kroppen for karbohydrater, følger det også en god del vann med ut. Derfor ser man gjerne en svært inspirerende vektnevdgang de første ukene.

For friske mennesker er ikke ketose noe problem. Det som kan være et større problem for helsen vår på lang sikt, er hvordan det høye protein- og fettinntaket påvirker nyrene og hjerte- og karsystemet vårt. Vi vet at et økt inntak av mettet fett



Lavkarbokost. Fett og proteiner i bølter og spann er hva du kan meske deg med, dersom du ønsker å prøve en lavkardietten. Men de lærde strides. På den ene siden kan du oppleve å gå raskere ned i vekt, enn ved de mer tradisjonelle diettene. På den andre siden kan lavkarbo-diettene gå ut over hjerte- og karsystemet og nyrene dine.

vil øke risiko for hjertesykdom, og vi vet at et høyt proteininntak over tid vil slite på nyrene. Det er en av grunnene til at våre helsemyndigheter ikke vil anbefale dette som en god måte å slanke seg på.

KONKLUSJON?

Eqology stiller seg nøytrale i denne debatten, men håper at vi har fått belyst begge sider, slik at det forhåpentligvis er lettere for deg å ta et valg. Studien viser at du går ned i vekt

uansett hvilken diett du velger, så lenge du spiser mindre kalorier enn du forbrenner, så velg noe du kan leve med! Og så kan det vel være verdt å vurdere et tredje alternativ: Den gyldne middelvei? ◉

Kilder:

- [vg.no](#)
- [klikk.no](#)
- [matavisen.no](#)

FORDELER

- Flere studier viser at et kosthold med lavt inntak av karbohydrater gir vektreduksjon.
- Dietten gir resultater raskt. På kort sikt er den minst like effektiv som andre dietter.
- For mange oppleves det mer attraktivt å gå ned i vekt med biff og bacon, enn tradisjonelle kalori-fattige slanke-salater.
- Den gjør det lettere å justere blodsukkeret.
- Du spiser sannsynligvis mindre, blant annet fordi du får raskere metthetsfølelse av proteiner enn karbohydrater.
- Flere eksperter mener «høykarbo-maten» som mange nordmenn og folk i vestlige land spiser til daglig, er skadelig både med tanke på vekt og livsstilssykdommer, som f. eks diabetes.

ULEMPER

- Kroppen trenger næringsstoffene fra mat med karbohydrater. Fullkorn, frukt og grønt gir et betydelig bidrag av vitaminer og bioaktive stoffer.
- Du kan ikke spise normal norsk mat, noe som kan oppleves vanskelig i sosiale sammenhenger.
- Lite karbohydrater kan gjøre det tyngre å trene, og mange opplever mindre energi og overskudd, vondt i hodet osv.
- Mye taler for at økt inntak av rødt kjøtt gir økt risiko for visse typer kreft.
- Eksperter frykter også at for mye fett kan gi økt fare for hjerte- karsykdommer.
- Mye tyder på at et høyt proteininntak kan være belastende også på nyrene.

HELING

etter beinbrudd



LEGEN

Carsten Vagn-Hansen er fra Danmark og har vært praktiserende lege i 18 år, samt lektor og kursleder i Praktiserende Legers Sentraliserte Etterutdannelse. 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 Eqology Magazine i tillegg til å være helsekonsulent, foredragsholder og «handelsreisende i sunnhet». Les mer på hans hjemmeside www.radiodoktoren.dk



Når man har brukket et bein, er det vesentlig at man har alle de nødvendige reparasjonsmaterialene tilgjengelig i kroppen. Vel så viktig er det at disse kan nå frem til bruddstedet.

Derfor er det nødvendig med god blodtilførsel til området omkring bruddet. God og variert kost og riktige kosttilskudd er også vesentlig for å unngå at helingen blir hemmet eller forsinket.

BLODTILFØRSELEN

Det skal vanligvis betydelige krefter til for å brette et ben. Skaden går også ofte ut over benhinnen og musklene omkring bruddet. Splinter fra benet kan skade blodkar slik at det dannes blodansamlinger, som i sin tur kan hemme blodtilførselen og dermed helingsprosessen. Også nerver kan bli skadet. Det er her man kan bruke det såkalte RICE-prinsippet for å begrense skaden. R står for ro, I for is, C for kompresjon og E for elevasjon (heving). Men beveger man et brudd på feil måte, kan det komme ytterligere skader. Om man ikke kan førstehjelp, kan det derfor være klokt å vente til det kommer kyndig hjelp.

Ved dårlig blodtilførsel oppstår det oksygenmangel i vevene, noe som bremser helingen. Det kan også skade nervesystemet, slik at det kan oppstå et regionalt smertesyndrom som ytterligere forverrer både blodtilførselen, helingen og smertene. Dette kan man typisk se dersom gipsen er lagt for stramt og det oppstår en hevelse rundt bruddet.

For å motvirke det regionale smertesyndromet er det også bra å ta et stort tilskudd av vitamin C, som også er viktig for gjenoppbyggingen av bindevevet i skjelettet. En hvilken som helst skade vil tømme kroppen for nettopp dette vitaminet. Vitamin C er med på å kontrollere mineralene i helingsprosessen. I tillegg sørger det for at det dannes nok av

det nødvendige bindevevet (kollagen), slik at sår og bein vokser godt sammen. Vitamin C motvirker også betennelse, noe som lett kan oppstå etter åpne benbrudd. På den andre siden har vi røyking som hemmer både blodtilførselen og helingen av bruddet betydelig.

MINERALER OG VITAMINER

Når bein skal hele, skjer det først en nedbryting av beinvevet rundt bruddet og deretter en oppbygging av nytt sterkt beinvev. I denne prosessen er det særlig viktig å få tilstrekkelig med kalsium, vitamin D3 og magnesium.

Uten vitamin D3 kan man ikke oppta kalken, og uten magnesium kan kalken ikke bli innbygget i beinet. D3 er den naturlige formen av D-vitaminet. Man skal over 250 mikrogram daglig, før det er forbundet med noen risiko.

Man må aldri ta tilskudd av kalsium uten å ta magnesium samtidig. Ellers risikerer man forkalkninger i kroppen. Dette bør tas på kvelden, da opptaket er best på kvelden og natten.

Vitamin K er viktig for skjelettet, både for opptaket av kalsium og innbyggingen av kalsium i beinvevet. Det er derfor viktig å ta tilskudd av vitamin K2, som er det naturlige K-vitaminet. Eqololgy's K2 Pluss er utvunnet av gjærede soyabønner – et utmerket alternativ. Har man en sunn bakterieflora i tarmen, dannes det også litt vitamin K2 her. Vitamin K1 er også naturlig og finnes blant annet i grønne bladgrønnsaker.

Vitamin B12 har også betydning for beinbyggingen. Spesielt eldre kan ha mangel på dette vitaminet. Det er fordi vi ofte får

mindre magesyre når vi blir gamle, og magesyre er nødvendig for opptaket. I tillegg bruker eldre mennesker mer medisiner, og enkelte legemidler kan føre til mangel på B12.

Har man brukket et bein er det lurt å unngå cola og andre typer brus, da disse gjør kroppen sur og inneholder avkalkende fosforsyre. Alt dette motvirker at bruddstedet kalker til som det skal. Smertestillende midler av typen NSAID, f. eks. Ibuprofen, kan ved lang tids bruk ha en ødeleggende effekt på bruddets helingsprosess. I tillegg øker risikoen for at beinendene ikke gror sammen.

KOSTEN

Kroppen skal være i balanse med hensyn til nedbryting og oppbygging av vevene. I den sammenheng er kosten avgjørende.

Under en operasjon vil kroppen bli utsatt for mye stress. Derfor er det viktig at kroppen er i en så god stand som mulig før operasjonen. For å klare belastningen er det vesentlig at kroppen har tilstrekkelige depoter av næringsstoffer som vitaminer og mineraler. Men også sunne fettsyrer har betydning for beinheling.

Protein (eggehvitestoff) er en av de tingene man må sørge for å ha nok av, da proteinmangel fører til trøtthet og svake muskler. Mangel på proteiner øker dessuten risikoen for komplikasjoner og svekker immunforsvaret. Dermed øker også risikoen for betennelse, samt at helingen av bein og sår forringes.

Også bruddet i seg selv kan føre til

Regelmessig trening er en av de beste måtene å øke mengden av veksthormoner på.

muskelsvinn i de musklene som på grunn av bruddet ikke brukes. For lite protein i kosten vil forverre denne tendensen. Det er ikke bare mengden, men også typen av protein som har betydning for motstandskraften. Proteiner brytes ned til aminosyrer i tarmen, og disse er livsviktige.

Er det vanskelig å få i seg nok protein, kan det være gunstig å innta proteinpulver, f. eks. myseprotein, som inneholder alle de viktige aminosyrene. Dersom man

Brudd. Når bein skal hele, skjer det først en nedbryting av beinvevet rundt bruddet og deretter oppbygging av nytt sterkt beinvev. I denne prosessen er det særlig viktig å få tilstrekkelig med kalsium, vitamin D3 og magnesium.

ikke får i seg nok av fett og stivelsesstoffer er det proteiner som benyttes til å lage det livsnødvendige druesukkeret. Dette understreker hvor viktig proteinene er for oss. Men mye protein fra melk og kjøtt kan gjøre kroppen sur, spesielt om man ikke spiser nok grønt. Grønnsaker er nemlig viktig for syre-base-balansen. Derfor kan et basisk protein fra erter være et godt alternativ. Også erterprotein har et høyt innhold av aminosyrer og er i tillegg blant de planteproteinene som har den høyeste opptaksprosenten (hele 89%).

Svenske undersøkelser har vist at eldre ofte er underernært på protein. Allerede etter 3-4 ukers effektivt protein-tilskudd kunne det konstateres vektøkning, økt appetitt og økt fysisk aktivitet. Melkeprodukter som f. eks. kesam har et høyt innhold av proteinstoff og energi, og det samme gjelder for blant annet fisk.

Det er en fordel å bruke surmelkprodukter, som f. eks. yoghurt naturell, ettersom man da styrker sin tarmbakterieflora og derigjennom vedlikeholder et godt immunforsvar. Eldre mennesker spiser gjerne mindre og har oftere mangel på viktige næringsstoffer. Grunnen til dette ►



Trening. Det er viktig å holde kroppen i gang, også etter et benbrudd. La ikke skaden bli en unnskyldning for ikke å trene. Uansett hva du har brukket vil det være andre deler av kroppen du kan bevege.

er primært at de har dårligere opptak fra tarmen og kanskje en ensidig kost. Appetitten blir enda dårligere ved brudd og sykdom. Det er derfor desto viktigere for eldre å sikre seg at kroppen har nok av alle vitaminer og mineraler og andre ting som er viktige for dens funksjon. Har man på grunn av sykdom mistet mye blod, kan et tilskudd av jern være nødvendig. For mye jern, derimot er dårlig for sårhelingen og helsen. Derfor bør man sjekke jernlageret for å finne ut om man trenger jern eller ikke. Dette kan konstateres ved hjelp av en blodprøve.

Dersom bruddet har vært åpent eller man har vært nødt til å operere, vil sårhelingen bedres ved å ta et god vitamin- og mineralpreparat. Vitaminene B5 (pantoten), C og A, samt kobber, sink, magnesium og mangan er de viktigste når det gjelder sårheling og heling av skader etter en operasjon. Sink forkorter tiden det tar for såret å hele. Enzymet bromelain, som finnes i ananas, motvirker hevelsen etter operasjoner og skader. Det virker anti-inflammatorisk og styrker immunsystemet.

Grønnalgen Chlorella er i følge japanske studier meget effektiv til å øke celleveksten, som er av stor betydning i helingen av vev og sår etter operasjoner ved hjelp av CGF (Chlorella Growth Factor). Veksten av knokler og muskler styrkes, sammen med immunsystemet. Grunnstoffet silisium

hjelper til i helingen av hud, senebånd, sener og andre vev.

TRENING

Det er viktig å styrke både muskler, blodomløp og åndedrett for å vedlikeholde en sunn kropp og et godt kretsløp.

Ved benbrudd vil det være deler av kroppen omkring bruddet som ikke kan beveges, fordi det må holdes i ro. Allikevel er det viktig at man ikke bruker dette som unnskyldning for å unngå å bruke resten av kroppen. Med litt fantasi kan man godt holde seg i gang og bruke musklene sine. Ellers kan man få gode råd fra en fysioterapeut eller ergoterapeut.

Veksthormonet HGH (Human Growth Hormone) er viktig for å vedlikeholde god hjernefunksjon, energinivå, muskel- og beinmasse, celledeling, reparasjon av DNA i cellene og for stoffskiftet i kroppen. Det beste er å unngå raske karbohydrater som hvitt sukker, pasta, hvitt brød og poteter. I stedet bør man spise sammensatte karbohydrater som f.eks. grønnsaker som langsomt blir omdannet til sukker i magen og tarmene, og som har lav glykemisk indeks (GI). Dette vil lette frigjøringen av det naturlige veksthormonet fra hypofysen.

For mye fett i kosten vil også hemme produksjonen og frigjøringen av veksthormoner, så det beste er å holde fettinnholdet i maten på under 25–30 prosent. Å

holde inntaket av kalorier så lavt som mulig er også med på å stimulere dannelsen av veksthormoner.

Regelmessig trening er en av de beste måtene å øke mengden av veksthormoner på. Spesielt relativt anstrengende trening, som vektløfting. Det beste er å unngå å spise de siste to timene før trening fordi stigende blodsukker- og insulinmengder i blodet kan motvirke frigjøringen av veksthormoner.

STIMULER BEINHELINGEN

Pulserende ultralyd kan forkorte helingstiden, men enda bedre er det å skape en elektrisk strøm igjennom bruddstedet, f.eks. med et TNS-apparat. TNS står for transkutan nervestimulering.

Harpiks fra tresorten Boswellia øker blodtilførselen til det betente området. EQ Joint Relief inneholder blant annet dette og kan anbefales.

Magnetfeltbehandling er også en god mulighet fordi den øker blodgjennomstrømmingen i bruddstedet. Magneter virker også smertestillende.

Innenfor magnetfeltbehandling er pulserende magnetbehandling det beste, men man kan også bruke flate magneter som settes i bandasjen ved bruddet eller festes på huden med hudvennlig plaster. Hvis man har fått innsatt metall ved benbruddet, er det best å unngå å bruke magneter tett ved bruddstedet og metallet. ◉

NÆRMILJØET KAN GJØRE DEG RØYKfri



Livet ditt forkortes med 14–20 år dersom du røyker, men kanskje kan familien eller vennene dine få deg til å stumpe røyken. Studier gjort av allmennlege Astri Medbø, i forbindelse med sin doktorgrad ved Universitetet i Tromsø, viser at nærmiljøet du lever i er en svært sentral faktor – både med tanke på det å begynne å røyke, men også om man klarer å slutte.



7 OM DAGEN KAN GJØRE DEG GLADERE

Fem om dagen er anbefalingen fra norske helsemyndigheter, men kanskje vi skal knaske enda litt mer for den mentale helsen skyld. Forskere i England og USA har gransket tre datasett med

opplysninger om spisevanene til rundt 80 000 briter. Grad av tilfredshet og mental helse viste seg å være høyest blant folk som spiste sju om dagen, sammenlignet med de som spiste betydelig mindre frukt

og grønnsaker. Det antyder noen av resultatene, som skal publiseres i tidsskriftet Social Indicators Research.

Kilde: *Forskning.no*

MER ÅPNE FOR AKUPUNKTUR



Helsevesenet blir mer og mer åpne for alternativ medisin, som akupunktur. Nå legger til og med legene seg «under nålen». – Vi har gjennomført jevnlig spørreundersøkelser på leger og medisinstudenter helt

siden 1994, og resultatet er at legenes egen bruk av metoden er økende. Det sier seniorforsker ved Universitetet i Tromsø, Arne Johan Norheim, som selv er både lege og akupunktør.



HALVPARTEN STREVER MED Å SPISE SUNT NOK

Bare 46 prosent svarer at de klarer å spise så sunt som de ønsker, viser Helseledningsdirektoratets undersøkelse om nordmenns kosthold, som ble lagt fram i oktober i fjor. Dårlig tid og dårlig planlegging får skylden.



HELSE I GAMMEL OST

Pakistanske Tahir Mahmood Qureshi har tatt doktorgrad på den tradisjonsrike norske gammelosten, ved Universitetet for miljø og biovitenskap (UMB). Han kan slå fast at gammelosten inneholder store mengder vitamin K2, som er bra for beinbygning og hjerte, og som er påvist kreftremmende.



Happy Feet. Det er pingviner overalt. Tusenvis! Og vi befinner oss midt i blant dem. Her er jeg på besøk i pingvinbarnehagen.

PINGVINDILLA

Midt ute i det stormfulle Sørishavet ligger øya som er alle dyreinteressertes store drøm: Sør-Georgia. Vi dro på skitur blant seler og pingviner.

TEKST OG FOTO KRISTIN FOLSLAND OLSEN

– Det her er helt rått, utbryter Vera.

En velkomstkommité i kjole og hvitt kommer spankulerende mot oss. Det er kongepingviner, og de er overalt! Langs hele stranden, innover slettene, opp i bekkedalene og langt oppover fjellsidene. Det er akkurat som i animasjonsfilmen «Happy Feet»!

– Se, der fremme står alle kidsa, sier Emma ivrig.

Vi entrer pingvinbarnehagen. Her er alle de fluffy, brunklede pingvinkyllingene samlet mens foreldrene er ute i havet og skaffer mat.

– Jeg tror jeg dauer. Dette er det søteste jeg har sett noen gang!

Jeg tenker at slik er det å befinne seg midt inne i en stor porsjon kyllinggryte.

ET HELVETES SEILAS

Vi er på Sør-Georgia på skitur, søstrene Emma og Vera Simonsson, og jeg, Kristin Folsland Olsen. Vi skal tilbringe to uker i telt på denne øya som ligger midt ute i Sørishavet, 1500 kilometer nordøst for den Antarktiske halvøy.

14. oktober gikk vi om bord i den 60 fot lange seilbåten «Icebird» fra Port Stanley på Falklandsøyene.

– Ship ohoi, ropte jeg breialt da vi la fra kai, og alt var bare velstand. Sånn cirka en times tid. De neste drøye hundre timene

var et sant helvete. I 800 nautiske mil lå vi alle tre i fosterstilling og spydde galle. Livet er bedre på land.

VÆRFAST

Været herjer med oss. Haglet pisker mot ansiktet og vinden er som en vegg vi ikke kommer igjennom.

– Skal vi snu, roper Vera mellom vindkastene.

– Ja, vi må komme oss ned herfra, brøler jeg tilbake.

» Vi skal tilbringe to uker i telt på denne øya som ligger midt ute i Sørishavet.

Breen og dalen er som en trakt hvor vinden får enda mer fart. Vi må tilbake til den samme teltplassen vi har vært på de siste to nettene. Det er utfordrende å sette opp teltet i blåsten, men snart ligger vi igjen i de varme soveposene. Jeg skriver i dagboka:

Værfast på dag to. Å ligge værfast er litt som å være på spa. Antar jeg. Vi gjør alt det man gjør på spa; hviler, sover, drikker urtete, hører på avslappende musikk. Det eneste som mangler er mat og massasje. Og

dopapir. Vi har bare matrasjon for én dag til. I morgen MÅ vi videre!

SHACKLETONS STRABASER

Vi kommer oss videre og avtaler med seilbåten over satellitt-telefon at vi skal hente nye rasjoner. Det gynger om bord på båten, kvalmen kommer sigende.

– La oss komme oss tilbake ut i teltet fort som svint!

På dagene koser vi oss på ski og nyter utsikten de få timene vi kan se lenger frem enn til skituppene.

– Se, der nede er King Haakon Bay hvor Shackleton gikk i land, sier Vera.

Vi er alle enige om at Shackleton er den ræste av alle turgutta. Da båten hans, Discovery, i 1914 ble skrudd ned i isen og sank på vei mot Antarktis, levde han og mannskapet på 27 mann på et isflak i to måneder. Da isen sprakk opp klarte de å ta seg til den ubebodde øya Elephant Island. Herfra fortsatte Shackleton og fem karer ferden i åpen båt over det stormfulle Sørishavet. Etter 16 dager nådde de Sør-Georgia. Nå gjensto «bare» en 36 timers vandring over øya før de nådde hvalfangststasjonen på Strømnes. En redningsaksjon ble satt i gang og alle mennene overlevde.

VÅT TIL SKINNET

Som Shackleton må også vi finne en farbar



1



2

1. Godt selskap. Det er ikke hver dag en får spise lunsj med både reinsdyr og pingviner!
2. Baffin Babes. Vi setter ikke rekord i å være først eller raskest, men når det gjelder å dra på de kuleste turene er vi verdensmestrel! Fra venstre: Kristin Folsland Olsen, Emma Simonsson og Vera Simonsson.

passasje over fjellmassivet The Trident. Snøen laver ned. Store våte flak klasker i panna. Omkring oss er et hvitt ingenting. Vera går først og kaster en kveil med tau foran seg. Tautet lager kontrast til snøen slik at hun kan vurdere terrenget videre. Sakte, sakte tar vi oss nedover.

– Bra jobba, jenter!

Vi har passert The Trident og gir hverandre high fives. Etablerer camp og konstaterer at alt er vått. Alle klær inn til skinnen, soveposen, skistøvlelene.

Vera vrir opp en sokk og har samme preg i ansiktet som lukta fra sokken.

– Dette er ingenting mot å være sjøsyk!, sier jeg lattermildt.

AVSKJED

Vi har kommet ned til havet igjen, til endemålet Fortuna Bay. Solen skinner, og som vanlig blåser det kraftig. Omkring oss er pingviner og seler, reinsdyr og albatrosser. Det er vår siste dag her på Paradisøya, og det er på tide å ta farvel. Inntrykkene er overveldende.

Da jeg satt foten på land for drøye to uker siden rant det gledestårer nedover kinnene mine. Nå er det høylytt hulking det går i. De to ukene på tur har gått så altfor fort!

Jeg reiser meg opp, tørker tårene. Tar et dypt åndedrag før jeg strekker hendene i været og takker for meg.

På gjensyn, Utopia! ◊



FAKTA

Organiserte turer

Ernest Shackletons strabasjose 36 timer lange vandring over Sør-Georgia er den mest kjente ekspedisjonen som har funnet sted på øya. Der mulig å melde seg på arrangerte skiturer som følger nesten den samme ruta. Bla arrangerer Børge Ousland slike turer. <http://ousland.no/trips/south-georgia-2013/>

Pingviner

Pingviner er tilpasset røffe levevilkår med vanntett fjædrakt som beskytter de fluffy fjærene, i tillegg til at de har et isolerende spekklag under huden. Pingviner er sosiale fugler som lever i kolonier, med størrelse på opp mot en million individer. På land har de ingen naturlige fiender, men i vann må pingvinene passe seg for leopardsel og spekkhoggere.

Norske reinsdyr på Sør-Georgia

Fra begynnelsen av 1900-tallet til 1960-tallet var Sør-Georgia base for den norske hvalfangsten i Sørishavet. Hvalfangerne satte ut reinsdyr for å sikre matforsyninger, og de tilpasningsdyktige dyrene etablerte seg raskt. Reinsdyrenes beiting skaper problemer for dyr og fugler, og det er vedtatt at de i overkant 3000 individene skal slaktes i løpet av de neste to årene. Norske samer skal bistå i arbeidet.

NY PRODUKTSJEF I EQOLOGY

Dr. Med. Hogne Vik

Vi i Eqology er stolte over å presentere vår nye produktsjef, Dr. Med. Hogne Vik. Han vil jobbe med både nye og eksisterende helsekostprodukter – med fokus på naturlighet.

Hogne Vik har en imponerende bakgrunn, som passer Eqology og våre verdier som hånd i hanske. Som lege og professor har han publisert over 80 internasjonale vitenskapelige artikler, blant annet innen allergi og kosttilskudd.

Han tok sin doktorgrad i bjørkeallergi, og i ti år var han med i en forskningsgruppe på Haukeland Universitetshus i Bergen.

Når det gjelder tidligere erfaring med produktutvikling har Hogne hatt leder- og produktutviklingsansvar i internasjonale selskaper innen både kosttilskudd og farmasi. Han har blant annet hatt ansvaret for dokumentasjon av det kjente Omega-3-legemiddelet Omacore, i Pronova Biopharma, og av Krilloljen til Kjell Inge Røkke, i Aker Biomarine. For begge disse selskapene har Omega-3-produktene bidratt til stor finansiell verdiskapning i tillegg til at de har bidratt til bedre hjerte/kar-helse i store markeder som USA.

Hogne var også med på oppstartsfasen av Natto Pharma ASA, verdens ledende selskap for utvikling og leveranse av vitamin K2-produkter.

Hogne er i dag styreleder i Bransjerådet for Naturmidler (BRN) – for leverandører og distributører av helsekost i Norge. I perioden 2002-2004 var han dessuten administrerende direktør i Matforsk AS, næringsmiddelindustriens forskningsinstitutt, lokalisert på Ås utenfor Oslo. Matforsk driver forskning og utviklingsarbeid for fiskerieringen, matindustrien og akvakulturnæringen. Vi har spurt Hogne om hans nye rolle som produktsjef i Eqology:

Hvordan ser du på helse og sunnhet?

– Spesielt etter min tid i Matforsk, ser jeg verdien av det å spise sunt. Vi vet at kropp og sjel henger tett sammen og det er derfor like viktig å ha det godt med oss selv som å få i oss

de rette næringsstoffene. Derfor må vi sørge for et liv fylt med glede og aktivitet, i tillegg til sunn kost og riktige tilskudd.

Hva kommer du til å gjøre med produktene i Eqology?

– Jeg ønsker å bidra til at kundene i Eqology skal få en bedre forståelse av hva begrepet «hjelp til egenomsorg» står for. Det blir spennende å fortelle om hvordan eksisterende produkter fungerer og kan brukes, samt utvikle nye produkter som kan bidra til at vi kan holde oss friske og glade.

Kan du rope noe av det nye du tenker på å utvikle?

– Vi kommer til å sette sammen produkter og produktpakker som skal bidra til at folk i ulike livsfaser skal få hjelp til å få i seg tilstrekkelig av viktige stoffer, som er av stor betydning for helsen. Vi vil utvikle produkter blant annet for folk som trener mye, eldre, barn i vekst og småbarnsforeldre som erfarer en hektisk hverdag.

Hvordan ser du på bruken av naturlige ingredienser?

– Jeg vil bruke min kunnskap og erfaring og ut ifra dette – i den grad det er mulig – velge ingredienser til Eqologys produkter som finnes naturlig i matvarer.

Jeg har forstått at du har en spesiell interesse for nettopp mat, og at du er med i styret i Gastronomisk institutt?

– Ja, jeg brenner for å få satt god norsk mat og matkultur på dagsorden. Den tradisjonelle norske maten er god for helsen. På mange måter var kostholdet vårt på 50- og 60-tallet sunnere enn i dag. Personlig er jeg spesielt begeistret for norsk sjømat. Fantastisk! ◊

Les Hogne Viks artikkel om vitamin K2 i neste nummer!

TEKST ASTRID SCHAUG



PRODUKTSJEF I EQOLOGY

Dr. Med. Hogne Vik har som lege og professor publisert over 80 internasjonale vitenskapelige artikler. Han har doktorgrad i bjørkeallergi og har forsket på allergiske reaksjoner på Haukeland Universitetshus.

Han har hatt leder- og produktutviklingsansvar i internasjonale selskaper innen både kosttilskudd og farmasi. Han har hatt ansvaret for dokumentasjon av kjente Omega-3-produkter, og han har vært med å utvikle vitamin K2 som kosttilskudd. Han er styreleder i Bransjerådet for Naturmidler (BRN) og Stiftelsen Norsk Matkultur, og har vært administrerende direktør i Matforsk AS

OPP-
SKRIFT

TAPAS

– sunne, smakfulle og enkle småretter

Tapas er den perfekte kosematen, velkomstsnacks om man har selskap, eller det kan serveres som forrett eller hovedrett. Mange forskjellige smaker gjør at man alltid finner noe man liker.

SERRANOSURRET ASPARGES INGREDIENSER

- Aspargestopper
- Serranoskinkeskiver (evt spekeskinke)
- Parmesan ost

SLIK GJØR DU

1. Skjær av og kast den tørre delen nederst på aspargesen og kok den øverste delen 1 min i lettsaltet vann.
2. Ha aspargesen raskt over i kaldt vann, legg dem på tørkepapir og la dem renne av seg.
3. Rull én eller flere aspargeser inn i en serranoskive. Dryss gjerne over litt parmesan. Du kan godt steke dette noen minutter i stekeovn, om du ønsker en «sprø» variant.

FYLTE EGG INGREDIENSER

- 3 egg
- 100 g salmalaks, rå eller stekt
- 2 ss fløte
- Vårløk
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU

1. Kok eggene, hardkokt.
2. Avkjøl, del i to og fjern plommen.
3. Bland sammen hakket laks, fløte, finhakket vårløk, salt og pepper.
4. Fyll eggene med lakseblandingen.

FYLTT SOPP INGREDIENSER

- 10 stk aroma champignon
- 5 ss sæterrømme
- 1 ss økologisk tomatpuré
- 1 tomat, finhakket
- 1/2 rød løk, finhakket
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- Jarlsberg eller blåmuggost

SLIK GJØR DU

1. Bland sammen sæterrømme, tomatpuré, tomat, løk og hvitløk.
2. Ta ut stilken av soppen, fyll med tomatblandingen og ha på ost
3. Gratiner i ovnen på 200 grader i 20 minutter.



FAKTA TAPAS

Tapas kommer fra Spania. Den mest utbredte oppfatningen om tapasens opprinnelse er at det ble brukt skiver av brød/ost/skinke til å dekke til vinglasset for å unngå insekter. Tapas er en betegnelse på små kalde eller varme retter som opprinnelig ble spist med vin som et lite mellommåltid.

Tapas har utviklet seg til å være små, smakfulle munnfuller av f.eks. marinerte oliven, ristede mandler, ristede sopp i saus, grillede reker, tomatbrød, chorizopølse, biter av ost (manchego) og skinke (serrano). Dagens tapasoppskrifter blir ofte mye mer enn en munnfull. Men husk hvis du skal servere tapas til stående gjester er det viktig å lage små munnfuller som kan spises uten bestikk eller tallerken (man kan evt bruke en tannpikker og en serviett).

LAKS- ELLER SKINKESNURRER INGREDIENSER

- 2 stk fullkorns tortilla
- 4 ss kesam mager
- 100 g frisk spinat eller ruculla
- 200 g røkt skinke eller røkelaks
- 12 stk tannpikere

SLIK GJØR DU

1. Smør kesam utover tortillalefsene. Ønsker du en fyldigere smak kan du f.eks. bruke Snøfrisk eller en smørbar krydderost.
2. Legg utover et lag med skinke eller laks og fordel salaten over.
3. Rull tortillalefsene sammen og skjær dem i skiver, stikk inn en tannpikker i hver skive, så de holder deg sammen.

SPICY KYLLINGKJØTTBOLLER INGREDIENSER

- En pakke kyllingkjøttdeig
- 1 egg
- 1 pakke chorizopølse
- 1 dl fetaost i biter
- Fersk persille
- Hvitløk
- Chilikrydder eller fersk chil – mengde etter hvor sterkt du ønsker det
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU

1. Finhakk alt og rør sammen ingrediensene. Bestem selv hvor chilli-sterke kjøttbollene skal bli.
2. Form små baller i hånden med en spiseskje og stek de i stekepannen til de er gjennomstekt.
3. Serveres gjerne med en sterk tomatalsa.



BRUSCHETTA INGREDIENSER

- Skivet landbrød eller baguette (cirka en centimeter tykke)
- Extra virgin olivenolje
- Plommetomater
- Fersk basilikum
- Renset hvitløksfedd

SLIK GJØR DU

1. Drypp extra virgin olivenolje over brødsnivene og «grill» dem i varm stekepanne, cirka to minutter på hver side. Du kan også steke brødet i stekeovn på 200 grader i 10-15 minutter.
2. Ta et fedd rensset hvitløk. Gni hvitløken over den ene siden på alle skivene, det gir god smak.
3. Finhakk tomatene og smaksett dem med litt salt. Hell av overflødig vann og legg tomatblandingen på brødet.
4. Toppes med 2-3 hele basilikumblader, litt extra virgin olivenolje og kværnet sort pepper.

ENKLE TILLEGGSRETTER:

Oliven: En vesentlig bestanddel

– sorte, grønne, marinerte, fylte o.l.

Nøtter: Små skåler med ristede og salte nøtter av forskjellige slag.

Ost: Hvit geitost eller en godt modnet ost som f. eks. Manchego.

Spekeskinke: Prøv gjerne Serranoskinke eller andre skinker.

Salater: Blandet salat, tomatlatter med løk og oliven o.l.

Kjeks: Diverse kjeks – gjerne saltet.

Nyt gjerne med et glass vin eller øl.



AKUPRESSUR

Er du trøtt, svimmel eller kvalm? Akupressørene behandler ofte nettopp slike tilstander, men virker det, og kan det være noe for deg?

TEKST ASTRID SCHAUG FOTO THINKSTOCK

HVA ER AKUPRESSUR?

Akupressur regnes i dag som en del av tradisjonell kinesisk medisin og behandlingsformen har klare likhetstrekk med både akupunktur og massasje. I likhet med akupunktørene baserer akupressørene seg på teorien om at sykdom og helseproblemer skyldes at livsenergien de kaller qi, er blokkert eller kommet i ubalanse. Akupressørene antar også i likhet med akupunktørene at man ved å stimulere bestemte punkter på kroppen som kalles akupunkter, både kan forebygge sykdom og gjenopprette god helse. Men i stedet for akupunktur nåler, trykker og masserer akupressørene på akupunktene i den hensikt å få denne energistrømmen til å flyte fritt.

HISTORIE

Akupressuren ble utviklet i Japan under andre verdenskrig. Da USA okkuperte Japan ble akupunktur forbudt i Japan, fordi amerikanerne mente bruk av nåler var uhygienisk. Japanerne omgikk dette forbudet ved å utvikle ulike trykkekunster som erstatning for nålene.

BRUKSOMRÅDER

Akupressur er mest brukt ved ulike former for kvalme. For eksempel brukes behandlingen ved kvalme i forbindelse

med cellegiftbehandling, etter operasjon, ved graviditet og reisesyke. Akupressur brukes ellers ofte ved de samme helseproblemene som akupunktur.

HVORDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN?

Behandleren starter ofte med å spørre om hva klienten selv mener er problemet og om kosthold og livsførsel.

Deretter utfører behandleren en visuell og fysisk undersøkelse av klienten. Akupressøren bruker da gjerne tungediagnostikk og pulsdagnostikk. Behandleren vurderer også farge, tegn og trekk i ansiktet eller på huden før hun eller han til slutt bruker fingrene til å lete etter de punktene på kroppen der muskelspenningen(e) i kroppen er størst. Akupressøren bruker både fingrene, håndflatene, knærne, albue og føttene sine til å behandle med.

EGENBEHANDLING

I tillegg til å motta akupressurbehandling kan klienten bli anbefalt å legge om kostholdet og livsstilen, samt utføre teknikker som akupressørene mener styrker kroppens evne til selvhelbredelse. Som eksempler på dette kan det nevnes pusteteknikker, visualisering, og ulike akupressurteknikker.

Akupressurarmbånd er den mest utbredte akupressurteknikken i Norge.

Akupressurarmbåndet brukes som forebygging og egenbehandling av kvalme og oppkast. Klienten bruker akupressurarmbåndet slik at det trykkmasserer det som antas å være riktig punkt.

UBESKYTTET TITTEL

Akupressør er ikke en beskyttet tittel i Norge. Det betyr at alle som vil kan kalle seg akupressør og praktisere akupressur.

Tips: Velg behandlere som er organisert i et forbund og registrert i Brønnøysundregistrene.

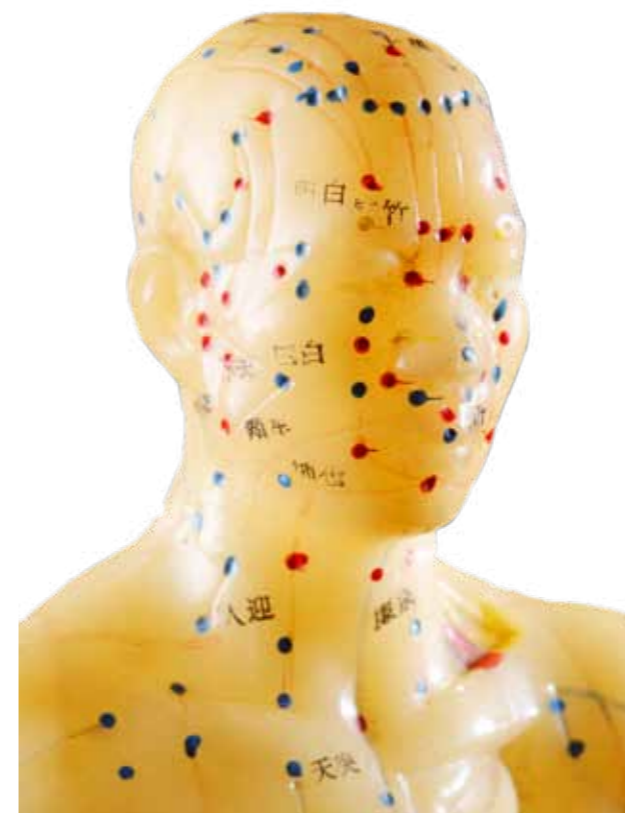
VIRKER DET?

Data hentet fra flere studier viser at stimulering av spesifikke akupunkturpunkter har en biologisk effekt på kvalme og cellegiftbehandling, samt forebygging av postoperativ kvalme og oppkast.

Men selv om det kan finnes enkeltstudier på effekten av akupressur, er ikke slike studier tilstrekkelig for å si noe sikkert om hvorvidt akupressur virker.

ER DET TRYGT?

Akupressur regnes som en trygg behandlingsform når den utføres av en utøver med god opplæring og erfaring. Egenbehandling regnes også som trygt, dersom man har fått god opplæring og trening i teknikkene.



FORSIKTIGHETSREGLER

Unngå bruk

Terapeutene sier at det er visse punkter de ikke behandler på gravide kvinner. Grunnen til det er at de antar at behandling av disse punktene kan fremkalle abort.

Drøft bruk med lege

Personer med unormalt lavt blodtrykk, som tar medisiner mot for høyt blodtrykk, personer som er sensitive mot trykk på huden, personer med kjente muskel, skjelett eller leddproblemer, personer med bindevevssykdom, samt personer med kreft bør på forhånd drøfte bruk av akupressur med sin lege.

BIVIRKNINGER

Foruten noen få tilfeller knyttet til behandling med akupressurformen shiatsu, finnes det i dag ingen rapporter om at det har oppstått alvorlige komplikasjoner som følge av akupressurbehandling.

Det er rapportert om smerte, nummenhet, sår, og hevelse i hender fordi akupressur-armbåndene har vært for stramme.

Det er kjent at akupressur brukes ved plager som trøtthet, svimmelhet og kvalme. Slike symptomer kan ifølge terapeutene også oppstå som følge av behandlingen, men de anser disse som milde og forbigående bivirkninger. ◉

Kilder

- Nifab.no
- Natural Medicines
- NNH
- Store Norske Leksikon
- The Cochrane Library

QUIZ

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

1. Hva heter Eqologys nye produksjef?
2. I hvilket land ble behandlingsformen akupressur utviklet?
3. Kan et høyt proteininntak være belastende for nyrene?
4. Er akupressør en beskyttet tittel i Norge?
5. I hva slags butikk jobber Annhild fra Molde?
6. Hvor mye karbohydrater anbefaler Hexeberg til overvektige?
7. Hvilken norsk ost inneholder mye vitamin K2?
8. Gir karbohydrater økning eller reduksjon i insulinivået?
9. I hvilket år sank båten Discovery på vei mot Antarktis?
10. Hvilket vitamin vil Hogne Vik skrive om i neste nummer?



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. mars til quiz@eqology.no

Løsning fra nr 12/2012:

1. Norge 2. Ja 3. Ja 4. Energibane
5. Vitamin D 6. 4,5 mill. 7. Ja 8. Ja 9. Fettløselig
10. De blir lange

Gratulerer til vinneren:

Helen Carlstedt fra Strømstad i Sveige.

MARS
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.



90%

Naturlige
ingredienser

TILBUD 1

SUN DEFENCE FACE & BODY SPF 15

- Solfilteret er fysisk, ikke kjemisk.
- Beskytter mot både UVA- og UVB-stråler.
- Basert på naturlige virkestoffer

Varenr: 8001

Ordinær pris (autoordre): ~~199,-~~**Nå kun: 139,-**

94%

Naturlige
ingredienser

TILBUD 2

FACE RECOVER MASK

- Basert på leire og urter
- Virker oppstrammende og rensende
- Skylls av etter ca 10 min.

Varenr: 8002

Ordinær pris (autoordre): ~~229,-~~**Nå kun: 114,-**BESTILL PÅ EQOLOGY.COM ELLER TLF 67 49 22 22