

NR 04 APRIL 2013

EQOLOGY

MAGAZINE



EQ EVERYDAY

Oplev glede, energi og
overskudd i hverdagen!

EQ
MAGAZINE

**ET GRATIS KUNDEMAGASIN
FRA EQOLOGY**

REDAKTØR
REDAKSJON

Astrid Schaug
Vegar Hellgren
Mari Eriksson
Ingrid C. Pedersen
Marit Ulseth
Astrid Schaug
Dinamo Magazine
Mari Eriksson
Heli Bergset
Foliotrykk AS
18 500

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



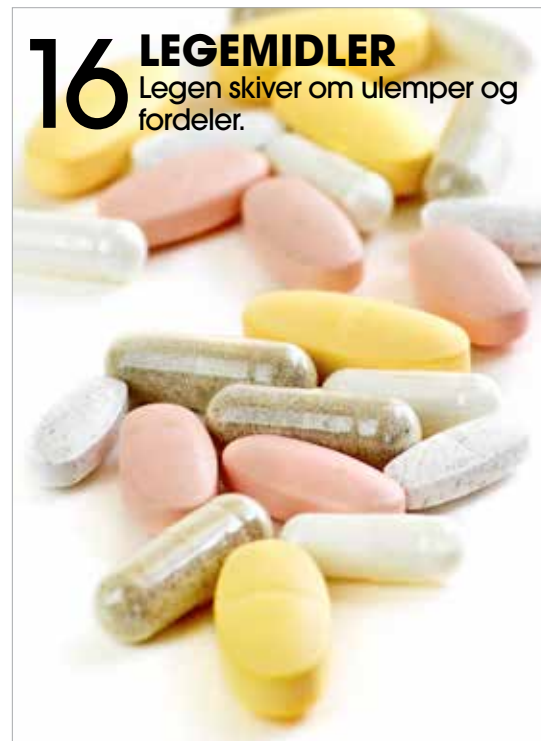
Hva er de underliggende årsakene?



10 OMEGA-3



16 LEGEMIDLER



KJÆRE
KUNDE

Det er med stor glede og entusiasme at vi denne måneden lanserer to nye helsebringende produkter – for alle. De er begge basert på godt dokumenterte råvarer og vår produktsjef Dr. Med. Hogne Vik forklarer hvorfor produktnyhetene, Lifeforce og Vitastrong, er bra for deg og meg – hver dag.

Ut av vinterdvalen omgir vi oss nå med fuglesang, lys og varmere dager. Visst er det deilig, men for mange er det et skår i gleden at dette også er starten på en plagsom allergiseson. Lær mer om de bakenforliggende årsakene til allergi og mat-

” Vår produksjef Dr. Med. Hogne Vik forklarer hvorfor produktnyhetene, Lifeforce og Vitastrong, er bra for deg og meg – hver dag

Legen, Carsten Vagn-Hansen, er også opptatt av hva du puffer i deg. Denne gangen for-

teller han om legemidler og om de mange bivirkningene du bør være oppmerksom på. Han forklarer også hvorfor kosttilskudd kan være hensiktsmessig for de aller fleste av oss.

Våren er en tid for forberedelser til den lettkledd sommeren. Skulle du gjerne ha strammet opp litt her og der, men synes det er vanskelig å komme seg til treningssenteret? Da kan du få hjelp fra personlig trener Morgan Moen fra SATS. Han viser deg noen enkle og effektive styrkeøvelser for stuegulvet. – Bestem deg, og start med øvelsene allerede i dag! 🍌

Med vennlig hilsen

Frank Bjord

Frank Bjordal
Adm. Dir.



HVER DAG MED EQ EVERYDAY

EQ EVERYDAY gir kroppen din det den trenger for å holde deg frisk

Ved daglig inntak av to kapsler Lifeforce og to tabletter Vitastrong, får kroppen din hjelp til å holde seg frisk. Gjennom EQ EVERYDAY gir Eqology deg to produkter, som brukt sammen komplementerer hverandre og sikrer kroppen tilførselen av vitaminer, mineraler, omega-3 fettsyrer, vitamin K2 og antioksidanter som er nødvendige for å forebygge utvikling av sykdom.

LIFEFORCE

Eqology lanserer nå produktet LIFEFORCE. Produktet inneholder omega-3 fettsyrene EPA og DHA, vitamin K2, vitamin B6, vitamin D3 og olivenolje-ekstraktet hytolive. Med et daglig inntak av to kapsler Lifeforce daglig vil kroppen få tilført viktige ingredienser som sikrer en viktig del av det daglige behovet for at blodårer, hjerte, hjerne og bensubstansen skal holde seg frisk og ikke «forfalle».

Omega-3 innholdet i to kapsler gjør at Lifeforce kan, som supplement til et normalt og sunt kosthold bidra til at hjertet og blodkar opprettholder sine fysiologiske funksjoner (EPA-effekter), og at hjernen fortsetter å fungere og utvikle seg (DHA-funksjon). Omega-3 fettsyrene i Lifeforce kommer fra naturlige fiskeoljer. Omega-3 fettsyrene våre er ekstrahert fra fiskeolje i en GMP-sertifisert fiskeoljefabrikk, hvor en har oppkonsentrert omega-3 andelen i det ferdige produktet, fjernet eventuelle tung-metaller og forurensningsstoffer i den opprinnelige fiskeoljen samt fjernet andelen av «mettet fett» i det ferdige produktet.

Vitamin K2 innholdet i to kapsler Lifeforce (100 µg) representerer en dagsdose som er dokumentert å bidra til at benvevet og benstyrken opprettholdes, samt bidrar til at ytterligere blodåreforkalkning

forsinkes i utvikling. Vitamin K2 i Lifeforce er ekstrahert fra naturlig produsert vitamin K2 – gjennom en «fermenteringsprosess» eller gjæringsprosess hvor en bestemt og veldefinert bakteriestamme sørger for dannelsen av vitaminet. Kostholdet i Norge inneholder generelt svært lite vitamin K2. På bakgrunn av det vi i dag vet om de positive fysiologiske funksjonene til vitamin K2, vil derfor regelmessig bruk av Lifeforce bli et viktig supplement og bidrag til å opp-

Lifeforce og Vitastrong trenger kroppen hver eneste dag.

rettholde en god hjerte- og blodårestatus samt forebygge utvikling av osteoporose. Gjennom matretten «Natto», som fortsatt inntas daglig av mange japanere, får en i seg omkring 2 gram vitamin K2 daglig – veldig mye mer enn innholdet i Lifeforce. Det er ikke påvist noen uheldige effekter av store daglige inntak av vitamin K2. Den mengden K2 kroppen ikke kan nyttiggjøre seg – overskuddet – blir brukt som brennstoff og energi.

Hytolive er en 100 % naturlig antioksidant som er tatt ut av oliven – kun med bruk av vann som ekstraksjonsmiddel. Hytolive inneholder høykonsentrert

hydro-oksy-tyrosol, som er det fenol-molekylet en antar er årsaken til de dokumenterte helsebevarende egenskapene til oliven og «virgin olivenolje» - som er en vesentlig del av det sunne «Middelhavskostholdet» - the Mediterranean diet». Kroppen vår er i en konstant «moduleringsprosess». Hver eneste dag dør noen celler, og andre celler dannes. Når noen celler skades eller dør, må kroppens immunforsvar «rydde opp», samt kroppens «celleproduksjons-mekanismer» startes. I disse prosessene dannes det mange «frie radikaler», elektroner, som kan skade celler – og i noen tilfeller føre til dannelse av «feil celler» - som seinere kan utvikle seg til kreftceller og kreftsvulster. Hytolive binder seg til frie radikaler og inaktiverer disse. På denne måten bidrar Hytolive til å beskytte blodlipider og kroppens celler mot oksidativt stress. I tillegg har studier vist at Hytolive bidrar til å redusere kroppens mengde av den «farlige type» kolesterol (LDL), og følgelig bidrar til å forsinke utvikling av blodåreforkalkning.

Vitamin B6 er med på å redusere nivået av homocystein, som er en mulig risikofaktor for hjerte- og karsykdommer.

Vitamin D3 bidrar til at kroppens bendannende celler (osteoblastene) får bygge ben. Vitamin D3 dannes i kroppen når huden vår blir eksponert for sollys.

Som kjent er det generelt for få soldager i Norge i løpet av et gjennomsnittså. Derfor har en i generasjoner vært klar over at vi i vinterhalvåret er avhengig av tilførsel av vitamin D3 – som mat gjennom torskelever, i form av tran eller som kosttilskudd. Gjennom Lifeforce – to kapsler daglig – vil kroppen få tilført et viktig tilskudd av vitamin D3.

Innholdet i to kapsler Lifeforce

Fiskeolje:	800 mg (hvorav EPA 336 mg og DHA 224 mg)
Vitamin K2:	100 µg
Hytolive:	50 mg
Vitamin B6:	1,4 mg
Vitamin D3:	5 µg

VITASTRONG

Kroppen trenger tilskudd av noen «essensielle» stoffer – stoffer kroppen ikke lager nok av selv. Vi snakker da om definerte vitaminer og mineraler.

Eqology ønsker og arbeider for at du skal få kunnskap om og mulighet for å få i deg en tilstrekkelig mengde av de stoffer kroppen din trenger for å holde seg frisk og opprettholde et optimalt funksjonsnivå, samt forhindre en for tidlig reduksjon av kroppsfunksjoner og livsenergi. Gjennom utviklingen av produktet Vitastrong kan vi nå tilby et produkt som inneholder de

anbefalte mengder vitaminer og mineraler kroppen trenger hver eneste dag. Ved inntak av to tabletter Vitastrong daglig vil du få i deg den døgndose vitaminer og mineraler som anbefales.

Vitamin A er en antioksidant som beskytter og bevarer cellemembraner, særlig slimhinnene, og bidrar til at hud og hår bevares. Vitamin A har en særlig funksjon i forhold til å bevare nattesynet, og bidrar også til å øke opptak av kalsium fra kosten.

Vitamin D3 dannes vanligvis i hudens pigmenter når disse utsettes for sollys. Det dannes mer vitamin D3 i huden hos personer med «lys» hud enn hos de med «mørk» hud. I perioder med liten soleksponering av huden, vil en kunne få for lave konsentrasjoner av vitamin D3 i kroppen. Vitamin D3 er viktig for kalsium opptaket i tarm og for normal «mineralisering» av benvev. Vitamin D3 er også viktig for å bevare et normalt fungerende immunforsvar.

Vitamin E, også kalt tokoferoler, finnes særlig i huden. Vitamin E er en antioksidant som bidrar til å opprettholde et normalt immunforsvar, og som bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon, inkludert funksjon av hjertemusklaturen.

Av **vitamin B** finnes det flere ulike varianter, hver med sine spesielle funksjoner. Felles for vitamin B variantene 1,2,3,5 og 6 er at de alle har en viktig oppgave i å opp-

rettholde et fysiologisk nervesystem, bidra til at kroppens energinivå opprettholdes, bidrar til en god fordøyelse samt er viktige bidragsyttere til å opprettholde en god hud. **Vitamin B12** er en viktig byggestein for kroppens røde blodceller.

I tillegg til disse vitaminene inneholder Vitastrong de mineraler og sporstoffer som kroppen trenger.

Imidlertid gir Vitastrong deg noe ekstra: De unike ingrediensene «Green Silica» og naturlig magnesium.

GreenSilica er ekstrahert fra gress-sorten «Millet – Panicum». Denne gress-sorten ble i mange tusen år dyrket i Europa og Asia og brukt som matkorn. De siste 10 – 20 årene er produksjonen av «Millet – Panicum» gjenopptatt i Tyskland.

GreenSilica er ekstrahert fra kornaksene til denne planten, og er vist å bidra til å opprettholde elastisiteten i bindevev, noe som er viktig for å bevare en ungdommelig hud, elastiske og funksjonelle blodkar samt til at brusk og benvev opprettholder sin funksjon og styrke. Med daglig inntak av GreenSilica vil kroppen få tilført et komplementerende stoff som gjør Vitastrong til et unikt helse-bevarende vitaminprodukt.

I tillegg får en gjennom Vitastrong tilført magnesiumkarbonat og magnesiumacetyltaurat - mineraler som er avgjørende for at



EQ Everyday
Varenr: 9075
Pris autoordre: 399,-



EQ Everyday Plus
Varenr: 9077
Pris autoordre: 699,-

➤ kroppen skal opprettholde en god muskel-funksjon samt opprettholde normale metabolske funksjoner som er avgjørende for normal benstyrke og nervefunksjon. I Vitastrong har vi inkludert et unikt og naturlig forekommende magnesiumsalt – som er vist å bli absorbert nært opp til 100 % i tarmen, og som dermed bidrar til de viktige fysiologiske prosesser som her er beskrevet.

EQ EVERYDAY

Gjennom daglig bruk av produktene i EQ EVERYDAY, LifeForce og Vitastrong, får kroppen tilført tilstrekkelig mengde av de viktige stoffer den trenger hver eneste dag, stoffer kroppen lager for lite av og derfor må få tilført som mat eller kosttilskudd.

Gjennom en sunn livsførsel – den riktige balanse mellom mat, hvile og aktiviteter – samt bruk av EQ Everyday, vil du som ønsker å ta vare på helsen din gjøre ditt til for å holde kroppen frisk og for at du skal få oppleve glede, energi og overskudd i hverdagen.

EQ EVERYDAY PLUS

I produktpakken EQ EVERYDAY PLUS får du i tillegg til LifeForce og Vitastrong, Multichi Energy. Multichi Energy er vist å gi ekstra overskudd i hverdagen, og er Eqology's bestselger og flaggskip gjennom de siste 10 årene.

LifeForce og Vitastrong trenger kroppen hver eneste dag. Multichi Energy er sammensatt av over 20 urter. Denne unike sammensetningen er av mange Eqology-kunder beskrevet å gi dem ekstra energi i hverdagen – utover det som kan forklares ved inntak av ordinære matvarer og kosttilskudd. Produktene i EQ EVERYDAY PLUS er utviklet for å brukes sammen og komplementerer hverandre. Dette innebærer at du i enkelte tilfeller får i deg mer enn det som er RDI (Recommended Daily Intake), men ikke overgår maksimal grense. For deg som ønsker og har behov for ekstra overskudd og energi, vil EQ Everyday Plus tilføre kroppen din de byggesteinene du trenger hver dag, samt gi deg muligheter for å oppleve øket energi og glede i en aktiv hverdag.

NUCLEOMEGA

Nucleomega har vært en av våre bestselgende produkter gjennom mange år. Innholdet i dette rene naturproduktet som består av torskemelke i pulverform, gir det beste fra fisken som rent næringstilskudd. Dette produktet vil fortsette å leve parallelt med våre nye produkter, som et komplementært produkt. Les mer på eqology.com



Nucleomega
Varenr: 1018
Pris autoordre: 249,-



TEKST ASTRID SCHAUG FOTO THINKSTOCK

OPP-
SKRIFT

RED HOT CHILI-GRYTE

Denne næringsrike vegetargryten har en rik og fyldig smak. Den passer også godt om du skal mette mange munnner uten å bli ruinert.

Selv fikk jeg den servert i et 50-årslag. Alle gjestene var begeistret for gryten og forsynte seg flere ganger, også husets ungdommer!

Det kan også lønne seg å koke en stor gryte, gjerne dobbel av oppskriften under, så har du mat på øyeblikket de dagene du ikke orker eller har tid til å lage noe. Få familien til å hjelpe deg med å skjære grønnsakene. Server med grønn salat, en god dressing og ris.

Alle slags grønnsaker kan brukes, så du kan lage ulike varianter hver gang, bare det ikke blir for mange søte røtter. Hvitløk skal det være mye av, tomat er obligatorisk og chili gjør godt.

DU TRENGER (TIL 6-8 PERS):

- 250 g røde bønner (blir mer når de er kokt)

- 1 aubergin
- 1 dl olivenolje til steking
- 1 hel hvitløk, presset eller finhakket
- 1 ss rosmarin, helst fersk
- 1 boks hermetiske tomater
- 250 g økologiske gulrøtter
- 150-250 g sopp
- 250 g purre eller løk
- 1/2 ts chilipepper eller mer (avhengig av hvor hot du liker det)
- 250 g rød paprika
- 1 ss havsalt

SLIK GJØR DU:

1. Legg bønnene i vann natten over. Skyll dem deretter, og sett dem til kok i egen, men stor gryte i ca 1 time, uten salt.
2. I mellomtiden kutter du grønnsakene i biter.

3. Stek auberginbitene til oljen pipler ut av dem, mot slutten av steketiden.
4. Tilsett så rosmarin og hvitløk. La hvitløken bli blank, men ikke brun!
5. Tilsett hermetiske tomater, slik at steking slutter. Hell alt over i bønne-gryten.
6. Tilsett gulrøtter, sopp, chilipepper og løk.
7. La det koke minst en halv time, så smakene får komme ut. Tilsett paprika-bitene mot slutten av koketiden.
8. Spe evt. med mer vann om gryten virker for tørr.
9. Smak til med salt og evt. mer chili.

<http://www.grønnhverdag.no/nor/Mat-drikke/Kjoettfri-mandag/Den-roede-gryte>

**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.

ALLERGI

– året rundt!

Denne gangen handler det om de underliggende årsakene til allergi. Under de fleste, ligger det en candida-infeksjon, og jeg skal forsøke å utdype dette nærmere uten å gå i gjennom hele candida problematikken.

Jeg pleier å si til allergipasientene mine at under enhver allergi for støv, pollen, midd og dyr er det en underliggende matvareallergi/intoleranse. Og hvorfor forholder det seg slik? Forklaringen er både enkel og vanskelig på samme tid.

Når candidasoppen har fått satt seg riktig godt fast i tarmslimhinnen, og har blitt matet ettertrykkelig med raske karbohydrater (sukker, hvitt mel, melkesukker osv.), vil soppen vokse gjennom og perforere tarmveggen. Gjennom alle disse ørsmå «hulle» siver det ut ufordøyde proteiner fra maten du har spist. På den andre siden av tarmveggen ligger kroppens største og viktigste del av lymfesystemet. Denne delen av lymfesystemet kalles det Peyerske Plaque. Videre ligger også portåresystemet her. Fra dette fraktes de fordøyde og nedbrutte komponentene i maten til leveren for videre nedbryting og bearbeiding.

DE UFORDØYDE PROTEINENE derimot, vil ikke være tilstrekkelig brutt ned i sine enkelte bestanddeler. Denne jobben er det enzymer som gjør, og i tarmsystemet ditt er det mer enn 1100 forskjellige av dem. Disse utilstrekkelig nedbrutte proteinene vil bli oppfattet som fiender av immunforsvaret. Det vil da dannes immunglobuliner som benevnes IgA og IgG. Den første, IgA, sees i store mengder ved typiske allergireaksjoner. Den siste, IgG, mener vi naturterapeuter (og dette er noe kontroversielt for den etablerte legestand) sees ved matvareintoleranser.

Hva er så forskjellen på en matvareallergi og en matvareintoleranse? Vel, en typisk allergi vil som oftest gi et vesentlig økt utslipp

av histaminer. Reaksjonen vil være det alle allergikere kjenner så altfor godt:

- Irriterte slimhinner (vi harker, hoster og nyser). Røde, rennende, sviende og kløende øyne.
- Reaksjoner i mage og tarm (det er slimhinner her også!).
- Følelse av «feber» (uten egentlig temperaturøkning).
- «Bomull» i hodet (du føler deg som en «zombie» – ukonsentrert, sliten, irritabel og trett).
- De som i tillegg har utslag på hud vil kunne få en oppblomstring av de plagene de allerede har. Eksempelvis eksem, elveblest og psoriasis.

Astma er en sykdom som har et lavere utslipp av histaminer og skal derfor behandles noe annerledes. Har så ikke astmatikere matvareallergier/intoleranser? Alle vi har testet på klinikken vår med astmaproblemer (og de er mange), ser ut til å ha mer intoleranse enn allergier og har derfor sannsynligvis større utslipp av IgG. Andre lidelser, som visse typer revmatisme, ligger også i denne kategorien. Men jeg vil komme med råd først og fremst mot de mer klassiske allergiene mot pollen, støv, midd og husdyr.

HAR VI SÅ noen typiske tegn i biokjemien til allergiske pasienter? Ja, det er svært vanlig at de har et syreoverskudd i vevet. Mer basiske matvarer som grønnsaker og frukt bør økes (sure sitroner gir merkelig nok et stort baseoverskudd i kroppen!). Animalske produkter (kjøtt, fisk og fugl), kornprodukter og ikke minst sukker gir stort syreoverskudd. Glem ikke kaffen – sur som eddik! De stoffene



Pollen. Pollen og støv som er forurensset av kjemiske komponenter virker enda mer allergent.

som brytes raskest ned når du har en «sur» biokjemi er først og fremst kalsium og magnesium. Det er interessant at frie kalsiumioner virker som antihistaminer!

For å ta opp kalsium trengs magnesium. Jeg anbefaler som regel kalsium og magnesium i forholdet 1:1. Videre er noe større doser av vitamin B6 også nødvendig da det hjelper til å balansere ut forholdet mellom magnesium og kalsium. Du kan over et kortere tidsrom, som f.eks. 6–8 uker, prøve med 500–600 mg hver av magnesium og kalsium. Du kan også prøve store doser kalsium, 200 mg hver time over en 3–4 timers periode og se om ikke allergianfallet dempes betraktelig!

DET FINNES OGSÅ en lang rekke urter som kan dempe irritasjoner i luftveiene. Det vil være fordelaktig ved luftveisallergier å ta store doser C-vitamin. Når plagene er på det verste, kan du forsøke 200–500 mg hver annen time til lindring inntreffer. Demp så dosene, men ta minimum 3–4 doser hver dag. Barn skal selvfølgelig ha lavere doser og hvis du får diaré (gjelder både barn og voksne) tar du for mye!

NB! Store mengder Omega-3 er også relevant behandling. Fordi allergireaksjonene i slimhinnene godt kan kalles en infeksjon, vil Omega-3's antiinflammatoriske virkning gjøre seg gjeldende.

VED ALLERGIER VIL binyrene dine være irritable/stressede. Her produseres mange hormoner, med spesielt fokus på adrenalin og kortisol. Målet blir altså å få «roet» ned overproduksjonen av disse. Magnesium og kalsium vil bidra til dette, men ofte trengs det «sterkere lut», og det finnes spesialprodukter som mater binyrene med de spesifikke næringsstoffene som en stresset binyre trenger.

Finnes det så andre naturmedisinske behandlingsmetoder å anbefale for allergikere? Sikkert en lang rekke, men selv har jeg sett de beste resultatene når det kombineres med akupunktur.

I vår forurensede verden vil selvfølgelig pollen og støv som er forurensset av myriader av kjemiske komponenter, virke enda mer allergent. Hussopp, midd og dårlig innemiljø likedant. Men etter min oppfatning er allergi for matvarer/intoleranse, det avgjørende for om kroppens slimhinner skal være i en «krigs-situasjon» eller ikke.

De aller fleste allergikere vil ha stor glede av å holde seg borte fra sukker, hvete-mel (det er vår erfaring at spelt og rug tåles mye bedre) og melkeprodukter (de fleste tåler ost og surmelk). Men husk at de fleste melkeprodukter gjør at du produserer mer slim. Dette er særlig viktig for astmatikere.

MANGE ALLERGIKERE har kryssreaksjoner og allergier mot for eksempel nøtter (hasselnøtter er verst – cashew og makademia tåles bedre). Planter i nattskyggefamilien/søtvier (les: potet, paprika, tomat, squash og aubergine), steinfrukter (moreller, kirsebær, plommer, fersken og nektariner), reker og andre skalldyr, sjokolade/kakao er andre matvarer vi ofte ser slå ut på våre tester. Man blir klokere av å vite!

EN OPPSUMMERING FOR ALLERGIKEREN:

- Behandle soppiinfeksjoner og regenerer tarmveggen (dette vil de fleste trenge hjelp til av behandlere med erfaring på dette området).
- Ligg unna mat du ikke tåler!
- Reguler mineralbalansene dine, med særlig fokus på kalsium og magnesium, samt vitaminene B6 og C.
- Husk Omega-3!
- Sørg for at inneluften i huset ditt inneholder så lite støv som mulig (gode luftrensere finnes!). Midd er ikke våre gode venner!

– eller gjør det mange leger anbefaler; behandle symptomene og ikke årsakene, og dop deg ned med antihistaminer og kortison! Valget er ditt! ☉

Hilsen Stein F.

Copyright Naturterapeut Stein Flaatrud

OMEGA-3 FETTSYRER

- avgjørende byggesteiner for alle kroppens celler



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

Fisk til middag, en daglig skje tran i vinterhalvåret og søndags-turen med familien - «ut på tur – aldri sur» - var viktig i oppveksten i Norge på 50- og 60 – tallet. Gjennom gode familierelasjoner, maten, tran fra torskelever og fysisk aktivitet la «etterkrigs-generasjonen» grunnlaget for et aktivt liv med god helse.

I dag – i året 2013 – har vi kunnskaper om hvorfor mat fra havet, vitaminer og noen essensielle virkestoffer fra «fermenterte» matvarer er viktige for å bevare en god helse. Vi ser og forstår at våre foreldre på mange måter levde sunt og gjorde gode valg for helsen – i noen tilfeller mer ubevisst enn bevisst.

ALLE KROPPENS CELLER TRENGER OMEGA-3 FETTSYRER FOR Å FUNGERE

Kroppen består av 2/3 vann, proteiner, fett og karbohydrater. Alle kroppens celler har en cellemembran som er bygget opp av både mettede og umettede fettsyrer. De umettede fettsyrene – som har definerte dobbeltbindinger mellom noen av karbonatomene i molekylen – representerer det såkalte «sunne» fett. Omega-3 fettsyrene EPA og DHA er umettede fettsyrer. Dersom andelen av omega-3 fettsyrer i cellemembranene er større enn 6 %, vil cellene fungere slik de skal og er tenkt, enten vi snakker om hjerneceller, muskelceller eller celler i lever og nyrer. Dersom prosentandelen omega-3 fettsyrer beveger seg under 4, vil faren for at enkeltpersonen utvikler sykdommer – særlig i blodårene eller hjertet øke.

HVA BLIR RESULTATET AV FOR LAVE OMEGA-3 KONSENTRASJONER I KROPPEN?

Omega-3 fettsyrene er en viktig del av innholdet i «sunt fiskefett». Tidligere spiste vi mye fisk til middag. Med to regelmessige fiskemiddager i uken – (feit fisk som laks, makrell eller tunfisk) – fikk gjennomsnittspersonen i seg nok omega-3 fettsyrer. I

løpet av de siste 50 årene har hverdagslivet endret seg i vårt samfunn. Nå arbeider oftest både mor og far utenom hjemmet, barna har organiserte aktiviteter på fritiden og det blir ofte ikke tid til tidkrevende middagslaginger i hverdagen. I tillegg ser vi at andelen kjøttmiddager og pizzaspising øker, mens gjennomsnittsfamilien har færre fiskemiddager enn tidligere. Trendene er de samme, men reduksjonen i inntak av omega-3 fettsyrer varierer fra land til land.

I Norge er omega-3 prosenten i en vanlig befolkning omkring 5. Norge ligger fortsatt på verdenstoppen – sammen med Japan – når det gjelder forbruk av fisk. Likevel ser vi at andelen fiskemiddager er på vei ned i Norge, noe som også betyr at sannsynligheten for at omega-3 prosenten vår går ned, og følgelig at risikoen for at vi utvikler sykdommer i hjertet og blodårene våre øker.

Omega-3 som legemiddel finnes også. Det er vist at personer som har gjennomlevd og overlevd et hjerteinfarkt øker overlevelsesmulighetene og forlenger sin mulighet for et lengre liv etter infarkt, dersom de – i tillegg til vanlig kost – inntar 1 gram omega-3 fettsyrer daglig etter infarkt. (GISSI-undersøkelsen).

ER OMEGA-3 FETTSYRER «GODT FOR» ANDRE TING ENN HJERTET OG BLODÅRENE?

Omega-3 fettsyrer er viktige byggesteiner i alle kroppens celler. Omega-3 fettsyrene ble oppdaget og beskrevet av de to danske legene Jørn Dyerberg og Hans Olaf Bang i 1970. Gjennom studier av innbyggerne på Grønland, eskimoene, undret de seg over at denne



Omega-3 fettsyrer er en viktig del av innholdet i «sunt fiskefett».

befolkningsgruppen – hvor kostholdet for det meste bestod av fett selvkjøtt – nesten ikke fikk hjerteinfarkt eller utviklet forkalkninger i blodårene sine. De to danske pionerene viste at eskimoene hadde øket forekomst av omega-3 fettsyrer i sine celler, og konkluderte med at dette var årsaken til den reduserte forekomsten av blodåreforkalkning og hjerteinfarkt. Dette var starten på «omega-3 tidsalderen» - som på ingen måte er avsluttet.

Siden 1970 er det skrevet mer enn 15.000 vitenskapelige artikler om ulike biologiske effekter av omega-3 fettsyrer. Det er i dag allment akseptert av det medisinske samfunn at omega-3 fettsyrer har «betennelsesdempende effekter», bidrar til å redusere utviklingen av forkalkning i blodåreveggen samt har positiv påvirkning på opprettholdelse av en normal funksjon i hjernen og nervesystemet. Kvaliteten på den

kliniske dokumentasjonen (studier gjort på mennesker) er noe ulik for de forskjellige indikasjonsområdene.

Som lege og forsker vil jeg personlig hevde at den dokumentasjon som i dag foreligger om omega-3 fettsyrene klart viser at et daglig inntak av omega-3 fettsyrer er av avgjørende betydning for at vi skal kunne bevare friske blodårer og et funksjonsdyktig hjerte. Videre har studier vist at omega-3 fettsyrer har en viktig rolle i å dempe betennelsesreaksjoner i kroppen. Endelig konkluderer mange kliniske studier (studier gjort på mennesker) at omega-3 fettsyrer har en viktig rolle i opprettholdelsen av hjernefunksjonen, samt at de bidrar til en god utvikling av hjernen hos barn.

HVOR MYE OMEGA-3 FETTSYRER TRENGER VI?

Dersom vi ønsker å holde oss friske og aktive – både kroppslig og tankemessig, må

vi sikre oss en daglig dose omega-3 fettsyrer. Den nødvendige mengden omega-3 fettsyrer får en vanligvis i seg gjennom to middager i uka med feit fisk som hovedrett. Noen forskere hevder at 1 gram omega-3 fettsyrer daglig er tilstrekkelig for å opprettholde friske blodårer og et friskt hjerte, men at hjernen trenger et høyere daglig inntak for å bevare sin optimale funksjon.

I de perioder hvor dagliglivets utfordringer gjør at vi ikke får i oss tilstrekkelig fiskemat gjennom kostholdet vårt, er omega-3 kosttilskudd et godt alternativ for å sikre kroppen og cellene våre sin daglige tilførsel av disse viktige byggesteinene.

Fortsatt lykke til med å leve det glade og sunne livet – blant annet sikret gjennom et tilstrekkelig regelmessig inntak av omega-3 byggesteiner. ☺

8 ENKLE STYRKEØVELSER

Personlig trener Morgan Moen på SATS Storo i Oslo viser oss noen enkle og effektive styrkeøvelser du kan gjøre når som helst og hvor som helst. Det eneste du trenger er en treningsmatte.

Vi har møtt personlig trener Morgan Moen for å få noen gode tips på enkle styrkeøvelser du kan gjøre hjemme på stuegulvet. Start med å gjøre øvelsene minimum to ganger i uken og kombiner gjerne med kondisjonstrening et par ganger i uken for best resultat. Her viser vi åtte enkle styrkeøvelser som trener de viktigste muskelgruppene. Morgan viser også «superset» som innebærer at du utfører flere øvelser på rad uten pause.



1 KNEBØY

- **TRENER:** Fremside lår, bakside lår og setemuskulaturen
- **SLIK GJØR DU:** Start i vanlig oppreist posisjon. Ha strak overkropp og hold mage/rygg stabil. Stå med føttene litt bredere enn hofte og la de peke litt utover. Sett deg ned som om du skulle satt deg på en stol til du får en 90 graders vinkel i knærne (som vist på bildet). Knærne skal ikke peke innover, dette kan føre til overbelastning. Ikke svai ryggen og skyt brystkassen frem under utførelsen av øvelsen.
- **TENK PÅ:** Å skyte brystet frem og holde ryggen rak
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (pause ca. 30 sek)

MORGAN MOENS TRENINGSFILOSOFI: LA TRENING VÆRE EN NATURLIG DEL AV DIN HVERDAG!

2. GÅENDE UTFALL

- **TRENER:** Fremside lår, bakside lår og setemuskulaturen
- **SLIK GJØR DU:** Start i vanlig oppreist posisjon. Ha rak rygg og skyt brystet frem. Stå med føttene i hoftebredde og ta et skritt frem med det ene benet, hold det andre i ro. Kneet på det bakerste benet skal nesten berøre gulvet. Ta sats med det fremre benet og ta neste skritt så du beveger deg fremover. Gå 10 steg, hvil i 30 sekunder.
- **TENK PÅ:** Å holde kjernemuskulaturen stabil
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (pause ca. 30 sek)



3. BEKKENHEV

- **TRENER:** Fremside lår, bakside lår og setemuskulaturen
- **SLIK GJØR DU:** Ligg på rygg med føttene i gulvet og knærne i 90 graders vinkel. Løft opp bekkenet og annerhvert ben i luften. Ha rak rygg. Hold bekkenet stabilt og pass på at det ikke tipper til siden.
- **TENK PÅ:** Å holde ryggen rak og bekkenet stabilt
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (pause ca. 30 sek)



4. PUSH UPS – SMALE OG BREDE

- **TRENER:** Triceps, bryst, fremside skuldre og mage
- **A: SLIK GJØR DU:** Sett hendene og tærne i gulvet. Hendene skal være i skulderbredde. Senk deg sakte ned til nesen treffer gulvet og press deg opp. Husk å ha rak rygg hele tiden.
- **B: SLIK GJØR DU:** Ha albuerne inntil kroppen og hendene ved brysthøyde. Senk deg sakte ned til nesen treffer gulvet og press deg opp. Husk å ha rak rygg hele tiden. For lettere motstand kan du sette knærne i gulvet.
- **TENK PÅ:** Å ha rak rygg og at det er overkroppen som skal ned, ikke hodet
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (pause ca. 30 sek)





5. RYGGHEV MED STRAKE ARMER

- **TRENER:** Rygg, mage, skuldre, sete og bakside lår
- **SLIK GJØR DU:** Ligg på magen med strake armer og ben. Løft armer og ben så høyt opp som mulig. Hold ryggen rak og blikket ned i gulvet.
- **TENK PÅ:** Å ha blikket i gulvet og passe på at ikke du ikke svaier ryggen i topposisjon, men at ryggen er rett og at hodet er en forlengelse av ryggen
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (pause ca. 30 sek)

SUPERSETT = FLERE ØVELSER UTEN PAUSE

6. PLANKE MED BENLØFT

- **TRENER:** Indre kjernemuskulatur (mage og rygg)
- **SLIK GJØR DU:** Len deg på albue og løft opp kroppen. Hold ryggen rak. Når du har funnet en stabil stilling, løft det ene benet og bytt deretter ben. Gjør 10 repetisjoner på hvert ben.
- **TENK PÅ:** At du passer på å holde inn magen og holde ryggen rak
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (pause ca. 30 sek)



8. DIAGONALLØFT

- **TRENER:** Rygg, sete og skuldre
- **SLIK GJØR DU:** Stå på alle fire. Hold ryggen rak og trekk inn magen. Løft opp høyre ben og venstre arm slik at de er på nivå med ryggen og hodet. Gå deretter tilbake til utgangsposisjon. Løft så venstre ben og høyre arm slik at de er på nivå med ryggen og hodet.
- **TENK PÅ:** Å strekke arm og ben godt ut og tenke at nakken er en forlengelse av ryggen
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (pause ca. 30 sek)



7. ALBUE TIL KNE – SUPERSETT

- Supersett = flere øvelser uten pause
- **TRENER:** Magemuskulatur
- **A: SLIK GJØR DU:** Ligg ned, løft opp overkropp og ben så albuer og knær møtes på midten. Gjør 10 repetisjoner. Her er det viktig at du løfter opp overkroppen og ikke kun trekker opp bena. Bytt deretter til sykling uten pause
- **B. SLIK GJØR DU:** Ligg ned, løft overkropp og ben så motsatt albue og kne møtes på midten. Gjør 10 repetisjoner.
- **Tenk på:** Å fokusere på at det er magemusklene som skal gjøre jobben
- **REPETISJONER:** 10 x 3 (ca. 30 sek pause etter å ha gjennomført A og B)



17 PROSENT RØYKER HVER DAG

I 1995 hadde Norge over én million røykere. Røykeloven trådte i kraft sommeren 2004, og andelen røykere falt ytterligere. I dag er det 684.000 nordmenn, 17 prosent, som fortsatt røyker daglig.



GRATIS SKOLEFRUKT GIR SUNNERE SPISEVANER

Barn på skoler med gratis frukt spiser mindre søtsaker og chips enn barn på andre skoler.

Det viser en studie av spisevanene til nesten 3000 elever ved 27 barne- og ungdomsskoler i Norge.

– Vi er egentlig overrasket over hvor stor nedgangen er. I

gjennomsnitt snakker vi om en nedgang i frekvensen av usunn snacking på en tredel fra 2001 til 2008, sier professor Elling Bere ved Universitetet i Agder.
– Hos enkelte barnegrupper er imidlertid endringen på nesten 50 prosent. Det er mye.
– Sett fra et ernæringsmessig

synspunkt er dette veldig bra. Vi vet at folks spisevaner legges tidlig i livet. Vi vet også at mat og helse er tett knyttet sammen. Og vi vet at mat og livsstilssykdommer og forventet levealder henger sammen, sier han.

WHO ANBEFALER ENDA MINDRE SALT



Verdens helseorganisasjon (WHO) råder folk til å ha mindre salt i maten enn hva man tidligere har anbefalt. Et høyt natriumnivå bidrar til økt blodtrykk. Det øker faren for hjerte- og karsykdom, som er den viktigste årsaken til død og funksjonshemning verden over. Håpet er

at de nye anbefalingene fra i år vil være et viktig virkemiddel i den globale kampen mot kostrelatert sykdom, og ikke minst hjerte- og karsykdommer. I henhold til de nye retningslinjene bør voksnes daglige inntak ikke overstige to gram natrium, eller fem gram salt.

ALLE FOTO THINKSTOCK



30 MINUTTER OM DAGEN

Vi sitter i ro mer enn 60 prosent av døgnet våkne timer, sier doktorgradsstipendiat Bjørge Herman Hansen. Hans doktorgrad er en del av en stor studie som har kartlagt aktivitetsnivået til den norske befolkning mellom 20 og 85 år.

Bare 20 prosent av oss oppfyller myndighetenes anbefaling om minst en halv time moderat fysisk aktivitet hver dag. Sammenlignet med ikke å være fysisk aktiv i det hele tatt, har forskning vist at 30 minutter om dagen halverer faren for livsstilssykdommer med hele 50 prosent.

REINSDYR SAMMENLIGNES MED FISK

Hvis du hører at du skal få servert en middag med omega-3, omega-6, essensielle fettsyrer, B12 og lite fett, så tror du kanskje at det er fisk det er snakk om, men det er ikke sikkert. En fersk studie fra Universitetet i Tromsø viser at reinsdyrkjøtt er noe av det sunneste kjøttet du kan legge på tallerkenen. Det inneholder mer enn dobbelt så høye verdier av noen næringsstoffer som annet kjøtt. Samtidig kan det sammenlignes med kylling i fettinnhold.

Kilde: forskning.no

LEGEMIDLER OG KOSTTILSKUDD

Legemidler kan være nyttige for oss hvis de er nødvendige, og hvis pasienten er godt nok informert, men dette er dessverre ikke alltid tilfellet.



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 Eology Magazine i tillegg til å være helsekonsulent, foredragsholder og «handelsreisende i sunnhet». Les mer på hans hjemmeside www.radiodoktoren.dk



Pasienten skal gjøres kjent med legemiddelets fordeler og ulemper, samt hvordan og hvor lenge det skal inntas. I tillegg er det viktig at pasientene gjøres oppmerksom på mulige bivirkninger og hva de må gjøre om disse inntreffer. Mange innleggelser på sykehus skyldes bivirkninger. Jeg vil understreke at bivirkninger av medisiner i dag er den fjerde eller femte hyppigste dødsårsaken. Dette til tross for at legemidlene er tatt i korrekte doser og inntatt på riktig måte. Ofte skyldes dette tap av næringsstoffer.

ÅRSAKER TIL BIVIRKNINGER

Mange bivirkninger skyldes at legemidler påvirker oss forskjellig. Feilbehandling og uriktig dosering øker risikoen. Jo flere medisiner som tas samtidig, jo flere bivirkninger og skader ser man. Dette skyldes blant annet fenomenet *interaksjon*, hvor legemidler påvirker hverandre. De kan både motvirke eller forsterke hverandre. Ved 16 av de 20 mest solgte legemidlene i 2002 var det risiko for interaksjon mellom medisinene og næringsstoffer (mat). Dette er et problem for millioner av mennesker. Mange eldre får flere legemidler samtidig. De er også spesielt utsatte fordi de ikke bryter ned og skiller ut slike stoffer like raskt som yngre, blant annet på grunn av nedsatt funksjon av leveren og nyrene.

Mange bivirkninger kan skyldes tap av viktige næringsstoffer, dårlig opptak og nedsatt produksjon av viktige enzymer, antioksidanter og vitaminer. Mange eldre spiser også for lite og for dårlig mat, så de ikke klarer å oppveie tapet av næringsstoffer. I tillegg viser det seg at hele 30–40 prosent av alle

innlagte på sykehus enten under- eller feilernæres. En norsk undersøkelse har vist at en femtedel av eldre sykehusinnlagte dør, enten direkte eller indirekte, av medisinen de får. (BMJ. 2001 November 3;323(7320): 1025).

MANGEL PÅ NÆRINGSSTOFFER

Mange legemidler medfører tap av viktige næringsstoffer. De er til hinder for fordøyelsen og omsetningen av næringsstoffene i kroppen. De hemmer også den normale avgiftningen i lever og nyrer. Immunsystemet blir også skadelidende, og dermed også helsen generelt. Den naturlige balansen i vår indre «husholdning» skades, og det samme gjør dermed vår biologiske likevekt – homeostasen. Denne ubalansen skader de selvhelbredende kreftene, og sykdom blir vanskeligere for kroppen å håndtere. For mange er dette dessverre kimen til død.

Dessverre kan de fleste leger for lite om næringsstoffer. Undervisningen på universitetet er for sparsommelig på dette området. Det er legene som skriver ut medisiner og de burde derfor vite hva disse kan medføre av mangler på næringsstoffer, samt hva det betyr for deres pasienter. Det dessverre ikke så mange leger som går inn for såkalt ortomolekylær medisin – de rette molekylers medisin. Denne form for medisin er basert på viten om vårt grunnleggende behov på det molekylære plan, om de viktigste fysiologiske og biokjemiske omsetningene i kroppen. Behandlingen går først og fremst ut på ikke å skade kroppen. Dette gjøres ved å sikre at pasienten får alle nødvendige næringsstoffer i riktige mengder ut ifra individuelle behov. I tillegg benyttes avgiftning for å gjenskape et økologisk miljø i kroppen.



Kosttilskudd. Tilskudd av fornuftige kosttilskudd vil være hensiktsmessig for de aller fleste av oss.

SYRESTOPPENDE OG -NØYTRALISERENDE MIDLER

Legemidler mot halsbrann og sur mage kan blant annet føre til tap av kalsium. Kalsium vil da forsvinne ut med urinen, grunnet mangel på fosfat, som bindes av aluminium. Det kan på lengre sikt medføre benskjørhet, muskelkramper, høyt blodtrykk, nervøsitet og søvnløshet. Fosfatmangel kan i seg selv medføre angst og nervøsitet. Natriumbikarbonat kan ved lengre tids bruk føre til mangel på kalium og folsyre. Mangel på magesyre grunnet syrenøytraliserende

Mange legemidler medfører tap av viktige næringsstoffer.

medikamenter kan medføre mangel på kobber, jern, sink, kalsium, magnesium og kalium, som alle krever syrepåvirkning for å kunne opptas skikkelig. Også mangel på vitamin B12 kan forekomme på grunn av de nevnte medikamentene. Det kan medføre tretthet, blodmangel, depresjon, nerveskader, benskjørhet og demens.

MIDLER MOT PSYKISKE LIDELSER

Benzodiazepiner, som har vært mye brukt – og misbrukt – mot angst og dårlig søvn, medfører mangel på søvnhormonet melatonin, samt antioksidanter. I tillegg øker disse medikamentene, paradoksalt nok, risikoen for angst og depresjoner. I tillegg er de knyttet til kreftisiko.

De «gamle» midlene mot depresjon, de såkalte trisykliske antidepressiva, medfører mangel på vitamin B2 som er avgjørende for hud, øyne og slimhinner. De medfører også mangel på det viktige hjelpeenzymet

Oppllysning om medisiner. Gjør deg kjent med legemidlets for-
deler og ulemper, samt hvordan
og hvor lenge de skal inntas.

➤ Q10, og øker dermed risikoen for nedsatt energidannelse for hjertet og blodomløpet, samt risikoen for kreft. Medisiner mot psykoser kan medføre mangel på Q10, melatonin og vitamin B12.

EPILEPSIMIDLER OG DIABETESMEDISINER

Disse legemidlene kan medføre mangel på folsyre (vitamin B9) og biotin (vitamin B7) samt andre viktige vitaminer og mineraler. Diabetesmedisin kan medføre mangel på Q10. Biguanider (en gruppe diabetesmedisiner), som f.eks Metformin, kan gi mangel på vitamin B12, Q10 og folsyre.

GIKTMEDISINER

Acetylsalisylsyre (smertestillende middel), som f.eks Magnyl, kan medføre mangel på vitamin C, kalsium, folsyre, jern, kalium, sink, natrium, vitamin B5. De andre giktmedisinene gir typisk mangel på folsyre som er grunnleggende for celleveksten, samt produksjonen av blod og melk. Dessuten kan folsyre motvirke kreft og depresjoner.

Kortikosteroider (binyrebarkhormon) medfører mangel på kalsium, kalium, sink, magnesium, vitamin D, C, A og B12, samt folsyre, selen og krom. Slike steroider kan blant annet føre til benskjørhet.

ANTIBIOTIKA

Denne gruppen medikamenter ødelegger

den normale tarmbakteriefloraen, som produserer vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 og B12, inositol (vitaminlignende stoff) og vitamin K. De gode bakteriene i tarmen produserer også enzymer, som medvirker i fordøyelsen. Mangel på enzymer fører til at færre næringsstoffer opptas.

Penicillin kan medføre mangel på kalium. Tetracyklin, som blant annet brukes mot uren hud, kan gi mangel på kalsium, jern, magnesium og sink.

HJERTE- OG BLODTRYKKSMEDISIN

De blodtrykkssenkende legemidler ACE-hemmere (angiotensin-konverterende enzym-hemmere) kan føre til sinkmangel. Betablokkere fører til mangel på Q10 og melatonin, mens kalsiumblokkere gir mangel på kalium. Hjertemedisinen Lanoxin (også kalt Digoxin) medfører mangel på kalsium, magnesium, fosfor og vitamin B1.

Kolesterolsenkende medisin kan gi mangel på Q10 og øker dermed risikoen for muskelsvekkelse, muskelsmerter, hjertesvikt, kreft og mange andre bivirkninger.

VANNDRIVENDE MEDISIN

Furosemid er et hurtigvirkende vanddrivende legemiddel (diuretikum), som selges under navn som f.eks Furix og Lasix. Disse gir mangel på kalsium, magnesium, kalium, vitamin B1, B6 og C, samt natrium og sink.

Kaliumsparende (f.eks Spirix) gir mangel på kalsium, folsyre og sink, mens thiazider (f.eks Centyl) fører til mangel på Q10, magnesium, kalium, natrium og sink.

KVINNELIGE HORMONER

P-piller kan medføre mangel på folsyre, vitamin B1, B2, B3, B6, B12 og C, samt magnesium, selen og sink.

Hormonbehandling etter overgangsalderen medfører mangel på vitamin B6 og magnesium.

LUNGEMEDISIN

Bronkieutvidende spray (f.eks Bricanyl og Ventoline) kan medføre mangel på kalium. Teofyllin kan føre til mangel på vitamin B6, og dermed mangel på magnesium, serotonin og melatonin.

INFORMASJON

Det er synd at det store antall studier, som i de siste 40 årene har påvist at mange legemidler medfører tap av næringsstoffer ikke kommer mer frem i lyset. Det er kanskje i medisinindustriens interesse, men hverken legene eller pasientene har interesse av dette. Det er masser av tilgjengelig viten, og kravet om at denne kommer frem, må komme fra den enkelte av oss som skal behandles med ett eller flere legemidler.

Samtidig må det opplyses om

fordøyelsens og tarmfunksjonens store betydning for opptaket av næringsstoffer. Både legen og pasienten bør huske hva legeskunstens far, Hippokrates, sa:

«La din mat være din medisin. La din medisin være din mat».

KOSTTILSKUDD ER HENSIKTMESSIG

Der er svært få bivirkninger og skader av vitaminer og andre kosttilskudd. Den offisielle anbefalte daglige dosen (ofte omtalt som ADT eller RDT) av de forskjellige vitaminene ligger svært lavt, og man skal opp på en betydelig overdose før det er risiko for bivirkninger.

Tvert imot vil et utilstrekkelig inntak av visse vitaminer utgjøre en risiko for kroniske sykdommer, noe som er relativt vanlig i befolkningen, især hos eldre. De siste årene er det for eksempel blitt klart at mangel på vitamin D3 medfører økt risiko for en lang rekke sykdommer og kortere levetid. Mangel på vitamin K2 og magnesium øker risikoen for at kalk havner i blodårene i stedet for i skjelettet.

De fleste mennesker klarer ikke å få i seg nok av alle vitaminer gjennom kosten alene. Du skal lete lenge etter de som spiser en tilstrekkelig sunn

og variert kost. For eksempel er det maks 20 av 100 som spiser seks ganger 100 gram grønt og frukt daglig. Dessuten har kvaliteten på maten blitt dårligere. Vi utsettes i tillegg for utrolig mange kjemiske stoffer fra både maten, vannet, luften og kosmetikk. Enkelte er også i kontakt med kjemiske stoffer på arbeidsplassen. Dette øker behovet for kosttilskudd.

Mange sykdommer, spesielt kroniske, kan forebygges ved hjelp av vitaminer og mineraler. Om man på toppen av alt dette tar kjemiske legemidler, bør man passe spesielt på ikke å komme i underskudd på viktige næringsstoffer. Tilskudd av fornuftige kosttilskudd vil med andre ord være hensiktsmessig for de aller fleste av oss. ●

Kilder:

- *The Nutritional Cost of Drugs*. Ross Pelton and James B. LaValle. Second Edition. 2004.
- *Drug-Induced Nutrient Depletion Handbook 2. edition*. 2001. Ross Pelton, James B. LaValle, Ernest B. Hawkins, Daniel L. Krinsky.

QUIZ

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

1. I hvilket år trådte røykeloven i kraft i Norge?
2. Hva er ingrediensen Hytolive utvinnet av?
3. Minimum hvor mange minutter daglig fysisk aktivitet anbefaler myndighetene?
4. Hvor mange gram salt per dag har WHO satt som anbefalt øvre grense?
5. Hvem sa: «La din mat være din medisin»?
6. Hva er surest for kroppens biokjemi – kjøtt eller sitroner?
7. Finnes det omega-3 i reinsdyrkjøtt?
8. Har omega-3 en antiinflammatorisk virkning?
9. Er det både vitaminer og mineraler i EQs Energy Bar?
10. Hva heter Eqologys produktpakke som består av to nye produkter?



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. mai til quiz@eqology.no

Løsning fra nr 02/2013:

1. Hogne Vik 2. Japan 3. Ja 4. Nei 5. Helsekostforretning 6. 20–40 g 7. Gammelost 8. Økning 9. 1914 10. K2

Gratulerer til vinneren:

Karen Heggelund fra Oslo

MAI
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

ENERGY BAR

- Crispy måltidserstatner med karamellsmak
- Utmerket før og etter trening
- Med vitaminer og mineraler

Varenummer: 8001

Ordinær pris (autoordre): ~~149,-~~**Nå kun: 104,-**

TILBUD 2

BIOBURN

- Gir energi
- Anbefales under og etter trening
- Bidrar til utrensning av slaggstoffer

Varenummer: 8002

Ordinær pris (autoordre): ~~279,-~~**Nå kun: 139,-**BESTILL PÅ **EQOLOGY.COM** ELLER TLF **67 49 22 22**