

NR 05 MAI 2013

EQ OLOGY

MAGAZINE



› SOMMERPAKKE

Med to produktnyheter

› SOLEN

Sollys er gunstig
for sunnheten

› MAGNETTERAPI

En stadig vanligere
behandlingsmetode

MOT NYE
HØYDER

12

FJELLKLATRING
Er du klar for en utfordring?

Foto: KRISTIN FOLSLAND OLSEN

EQ
MAGAZINEET GRATIS KUNDEMAGASIN
FRA EQOLOGY

NR. 05/2013 • 13. ÅRGANG

REDAKTØR
REDAKSJONAstrid Schaug
Vegar Hellgren
Mari Eriksson
Ingrid C. Pedersen
Marit Ulseth
Astrid Schaug
Dinamo Magazine
Mari Eriksson
Heli Bergset
Follotrykk AS
17 500GRAFISK DESIGN
OVERSETTELSE SE
OVERSETTELSE FI
TRYKK
OPPLAG

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

Trykket på miljøvennlig papir

6 SOMMERPAKKE
Produkter til din ømfintlige
sommerhud10 LAVENDEL
En urt for kropp og sinn16 SOL
Hvorfor er solen så viktig
for vår helse?KJÆERE
KUNDE

Sol og atter sol. Endelig banker sommeren på døren. Visste du at solen er nødvendig for kroppens selvhelbredende krefter? Dette og mye mer kan du lese om i artikkelen til vår danske lege Carsten Vagn-Hansen.

Det er ingen tvil om at solen er bra for oss. Samtidig må det ikke bli for mye av det gode. Solbrenthet øker som kjent risikoen for hudkreft. I tillegg kan vi vel alle være enig i at hummer i bikini – eller badeshorts – ikke er særlig sexy. Ta vare på deg selv og familien din og bruk solkrem når det er nødvendig.

” Vi kan vel alle være enig i at hummer i bikini – eller badeshorts – ikke er særlig sexy.

Vi har satt sammen en sommerpakke til en gunstig pris med tre produkter som vi tror og håper du vil like veldig godt. Pakken inneholder solkrem med fysisk filter, Sun Defence Face & Body SPF 15, i tillegg til vår nye kroppsolje, Pure Body Oil, med 100% naturlige ingredienser og herlig duft av lavendel. Og sist men ikke minst: vår nye fotkrem med duft av eukalyptus, Active Foot Cream, som motvirker hovne føtter og gir en behagelig avkjølede og pleiende effekt. Produktene kommer i en eksklusiv toalettmappe med speil.

Vær aktiv i sommer! Det er vår oppfordring til deg og helsen din. Kanskje du vil ut og løpe, golfe eller seile? Eller klatre i fjellet slik Kristin Folsland Olsen har gjort? Bli med henne til Kabelvåg i Lofoten og kjenn etter om dette gir riktig magefølelse for deg.

Sommerpakken er tilgjengelig i vår webshop fra begynnelsen av mai. – Jeg ønsker deg en god sommer og håper du nyter godt av både nye og gamle produkter samt spennende lesing. ☉

Med vennlig hilsen

Frank Bjordal
Adm. Dir.

MAGNETTERAPI

Det har i den siste tiden blitt mer vanlig at helsepersonell benytter seg av magnetterapi som en del av sin praksis da dagens teorier går ut på at magneter fremmer kroppens evne til å helbrede seg selv. Kan magnetterapi være noe for deg?

TEKST RENATE NORGREEN FOTO THINKSTOCK

HVA ER MAGNETTERAPI?

Magnetterapi er en alternativ medisinsk behandlingsform som går ut på å bruke forskjellige apparater og tromler med både likestrøm og vekselstrøm. Dette for å oppnå et magnetfelt av bestemte styrker og frekvenser i terapeutisk øyemed. Dagens teorier går ut på at magneter fremmer kroppens evne til å helbrede seg selv.

HISTORIE

Vi vet at magneter har vært brukt terapeutisk i Hellas, Egypt og Kina i over 2000 år, men det er vanskelig å si eksakt når man begynte å bruke magneter terapeutisk. Ordet magnetisme kommer trolig av *Magnesia*, som er navnet på stedet i Hellas hvor man utvant såkalte magnetsteinene. Det ble da antatt at disse steinene hadde magiske evner med en teori om at steinene kunne trekke sykdommer ut av kroppen, på samme måte som de tiltrakk seg jernspon. Den romerske legen Plinius [40 e.kr] skal ha startet med behandling av blærelidelser, kvinnelige plager og

vanskelige sår med magnetsteinene allerede i oldtiden.

Etter at elektrisiteten gjorde sitt inntog i menneskenes hverdag blomstret magnetfeltterapi opp som behandlingsform. I 1960- og 70- årene satte amerikanerne og russerne inn store ressurser på magnetfeltforskning etter at de oppdaget at astronautene ble syke da de kom ut i verdensrommet og ikke lenger hadde jordens magnetfelt rundt seg. Russerne og amerikanerne var de første til å konstruere magnetfeltterapi-apparater til behandlingsbruk, men det var

EQ STILLER SEG NØYTRAL TIL ULIKE BEHANDLINGSFORMER

Interessen for ulike behandlingsmetoder er stor. EQ Magazine forholder oss nøytrale til disse og vil derfor presentere dem så informativt og objektivt som mulig.

en svensk ingeniør ved navn Ivan Troeng som var den første til å konstruere sine egne magnetfeltterapitromler.

BRUKSOMRÅDER

I følge kilder brukes magnetterapi ved smerter, revmatiske sykdommer, kronisk utmattelsessyndrom (CFS), karpaltunnelsyndrom, menstruasjonsplager (dysmenore), nervesykdommer (nevropati), migrene, hevelser (ødem), for å få sår til å gro, ved ereksjonsproblemer (erektil dysfunksjon), søvnløshet, idrettsskader, tinnitus, multipel sklerose (MS), Parkinsons sykdom, epilepsi, inkontinens og ved mange andre helseproblemer.

HVORDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN?

Den vanligste formen for magnetterapi er ved bruk av egenbehandlingsprodukter som for eksempel magnetarmbånd, innleggsåler og magnetplaster. I noen tilfeller brukes større magneter. Behandling med store magneter kalles ofte magnetfeltterapi og foregår oftest hos en behandler.



Revmatiske sykdommer. I følge kilder brukes magnetterapi blant annet ved revmatiske sykdommer.

Under magnetfeltterapi ligger klienten vanligvis inne i en eller flere tromler. Magnettrommelen er et elektrisk apparat som gir behandleren muligheten til å regulere styrken og frekvensen på magnetfeltet. Innstillingen og plasseringen av trommelen avhenger av klientens helseproblem. Det har i den siste tiden blitt mer vanlig at helsepersonell som for eksempel fysioterapeuter benytter seg av magnetterapi som en del av sin praksis.

UBESKYTTET TITTEL

Alle som ønsker kan praktisere magnetterapi. **Tips:** Velg behandlere som er organisert i et forbund og er registrerte i Brønnøysundregistrene.

VIRKER DET?

Selv om det finnes enkeltstudier og

Dagens teorier går ut på at magneter fremmer kroppens evne til å helbrede seg selv.

systematiserte brukererfaringer på effekten av magnetterapi regnes det ikke per i dag som solid dokumentasjon.

ER DET TRYGT?

Magnetterapi ser ut til å være trygt, men grunnet manglende solid dokumentasjon er ikke sikkerheten godt nok dokumentert til at alle kan bruke magnetterapi som medisinsk behandlingsform. Unngå magnetterapi dersom du er gravid eller ammende. Personer som har fått operert inn elektronisk medisinsk utstyr, har epilepsi eller andre alvorlige helseplager

bør drøfte bruk av magnetterapi med legen sin før bruk.

BIVIRKNINGER?

I forbindelse med bruk av magnetterapi er det rapportert om bivirkninger som økte smerter ved menstruasjon, unormal stor mengde og lengde på menstruasjonsblødning, kvalme, diaré og omtakethet. Det er likevel uklart om disse bivirkningene kun skyldes magnetterapi. Dersom du opplever at de nevnte bivirkningene blir alvorlige eller at du får bivirkninger som ikke er nevnt her, bør du kontakte lege. ◉

Kilder

- nifab.no
- snl.no
- norskmagnetterapi.com
- magnetfeltterapi.com

ÅRETS SOMMERPAKKE

Årets sommerpakke består av tre produkter du trenger for å beskytte og pleie din ømfintlige sommerhud.

Beskytt deg mot de sterke UV-strålene med Sun Defence Face & Body SPF 15 og plei huden med vår nye Pure Body Oil med 100 % naturlige ingredienser. Glem heller ikke å ta vare på føttene dine med nyheten Active Foot Cream. Produktene kommer i en eksklusiv toalettmappe med speil. Sommertilbudet kan bestilles fra begynnelsen av mai. Følg med på våre nettsider.

SUN DEFENCE FACE & BODY SPF 15

Vår solkrem med SPF 15 er basert på naturlige virkestoffer uten kjemisk solfilter. Solkremen har et fysisk solfilter og gir god beskyttelse mot UVA- og UVB-stråler. Huden tilføres samtidig både næring og fuktighet. Solkremen har en naturlighet på 90 % og det fysiske solfilteret kjennetegnes ved at kremen blir liggende som et lag utenpå huden som reflekterer solstrålene. Påføres ansikt og kropp rikelig før eksponering i solen. Gjenta påføringen hyppig, spesielt etter bading og tørking for å opprettholde den opprinnelige beskyttelsen. Nedenfor beskriver vi kun de aktive ingrediensene. For fullstendig ingrediensliste, se eqology.com.

AKTIVE INGREDIENSER

Titandioksid*, sheasmør*, vitamin E* og bisabolol*.

*Naturlig ingrediens

Titandioksid/ Titanium Dioxide*

Titandioksid er et naturlig solbeskyttelses-

middel og fungerer som et fysisk solfilter mot både UVA- og UVB-stråler. Titandioksid er et naturmineral (hvitt fargestoff) og er ikke giftig. Mineraler er fremstilt spesielt fin-kornet og kornene er av en slik form at det synlige lyset kan passere, men det ultrafiolette lyset stanses. Titandioksid legger seg utenpå huden og gir dermed en fysisk beskyttelse mot solens UV-stråler. Dette kan medføre en lett hvit nyanse på huden. Huden. Masser godt inn.



**SUN DEFENCE
FACE & BODY
SPF 15**

90%

Naturlige
Ingredienser

Sheasmør/Butyrospermum Parkii (shea butter)*

Sheasmør utvinnes fra fruktene på treet Butyrospermum parkii. Det er vitaminrikt og gir fuktighet til tørr hud og sies å være perfekt til behandling av tørr hud som eksem og solbrenthet. Sheasmøret inneholder kanelsyreester (cinnamic acid esters) som gir smøret oppmykende og legende egenskaper samt solbeskyttelse. Sheasmør absorberer naturlig UVB-stråler for å beskytte huden mot solen, og har antioksidantegenskaper like gode som de vi finner i grønn te og oliven. Det inneholder også fytosteroler som er kjent for å stimulere cellenes oppbygging og fungerer som en balsamerende fuktighetsgiver. Sheasmør fungerer også antiinflammatorisk, og bidrar til å berolige kløende, irritert og solbrent hud.

Vitamin E/Tocopheryl acetate*

Dette vitaminet er en naturlig antioksidant. Ettersom det binder fuktighet og virker mykgjørende på huden over lengre tid blir det ofte brukt i fuktighetskremer. Som en antioksidant øker den også beskyttelsen mot solens ultrafiolette stråler og hindrer fremkomst av frie syreradikaler. UV-stråler og frie syreradikaler gjør at huden eldes fortere.

Bisabolol*

Bisabolol er den viktigste aktive ingrediensen i planten kamille (Matricaria chamomilla) som har blitt brukt i tradisjonell medisin i hundrevis av år. Bisabolol er antiinflammatorisk og beskytter og helbreder

Sommerpakke

Kun 399,-*

Du sparer 118,- og får en toalettmappe (verdi av 199,-) med på kjøpet!



*Gjelder ved kjøp av minimum ett produkt til ordinær pris (autoordre). Tilbudet gjelder tom 31. august eller så langt lageret rekker. Bestill så mange du ønsker. For ordinære priser på produktene, se eqology.com.

huden fra daglig stress. Kamille er kjent for sine beroligende egenskaper for sensitiv hud, ved barbering og UV-stråling.

NYHET! PURE BODY OIL

Pure Body Oil er en kroppsolje med 100 % naturlige ingredienser. Oljen har en herlig duft av naturlig lavendelolje som har en beroligende og pleiende effekt på kroppen. De vegetabiliske og eteriske oljene gjør huden myk og smidig, virker balanserende, regenererer cellene samt øker elastisiteten. Den kan brukes istedenfor en body lotion direkte etter dusjen og er ypperlig for tørr sommerhud når den trenger ekstra fuktighet. Oljen kan også brukes til massasje.

Nedenfor beskriver vi kun de aktive ingrediensene. For fullstendig ingrediensliste, se eqology.com.

AKTIVE INGREDIENSER

Vindruekjerneolje*, aprikoskjerneolje*, søt mandelolje*, avokadoolje*, jojobaalje*, argankjerneolje*, olivenolje*, ringblomstolje*, soyabønneolje*, lavendelolje*, gulrotekstrakt* og vitamin E*.

*Naturlig ingrediens

Vindruekjerneolje/Vitis Vinifera Seed Oil*

Oljen utvinnes av druekjerne som inneholder essensielle fettsyrer og kraftfulle vitaminer. Oljen tilfører huden fuktighet, næring og elastisitet.

Aprikoskjerneolje/Prunus Armeniaca Kernel Oil*

Oljen utvinnes av aprikoskjerne som har fuktighetsgivende og nærende egenskaper. Aprikoskjerneolje brukes ofte ved massasje og den er rik på essensielle fettsyrer, olje- og linolsyrer. Oljen har i tillegg et høyt innhold av vitamin A, B og E og er velegnet til tørr, moden og sensitiv hud.



**NYHET!
PURE BODY OIL**

100%

Naturlige
Ingredienser

Søt mandelolje/Prunus Amygdalus Dulcis Oil*

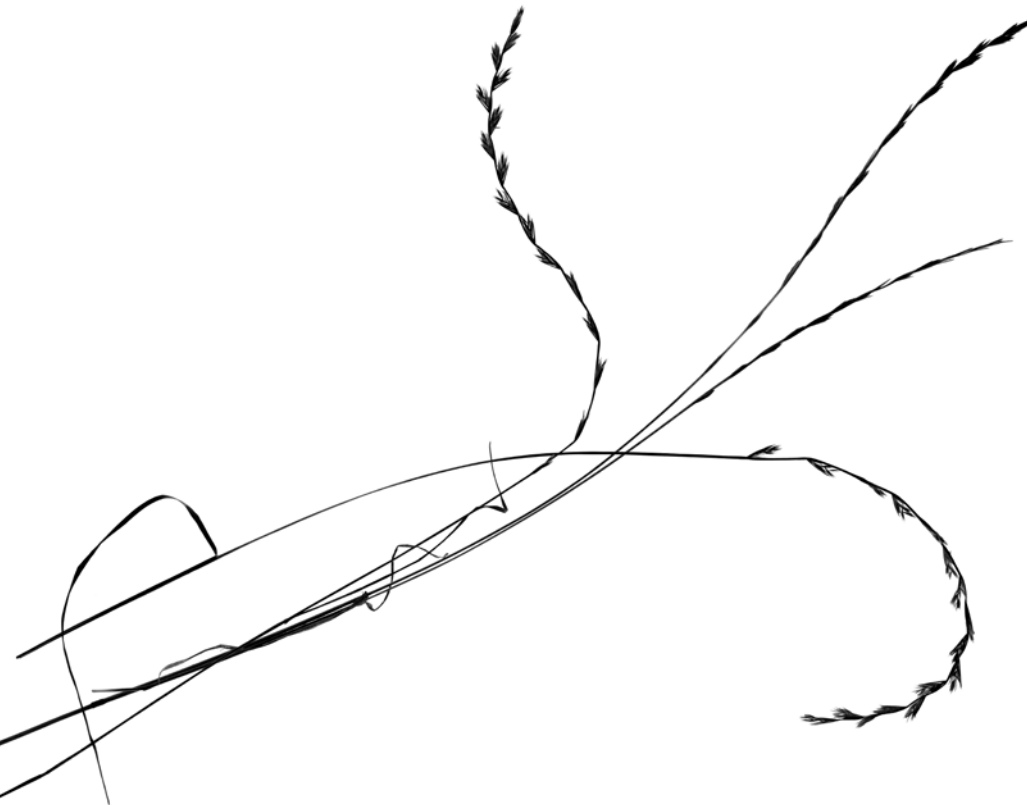
Oljen utvinnes av frøene til mandeltreet og er en mykgjørende, næringsrik og fuktighetsgivende olje. Den er rik på protein, mineraler, vitaminer A, B og E. Oljen gjenoppretter fuktighetsbalansen i huden og lindrer kløe, utslett, sårhet, svie og irritasjon.

Avokadoolje/Persea Gratissima Oil*

Oljen er utvunnet av det tørkede kjøttet fra avokadotrees frukter. Avokadoolje er en utrolig næringsrik olje som består av magnesium, lecitin, essensielle fettsyrer og vitaminer. Avokado anses som den mest næringsrike av alle frukter. Oljen er perfekt for å vedlikeholde huden da avokadoolje styrker hudens membraner og regenererer hudceller, noe som gjør den til en velegnet olje til moden og svært tørr hud.

Jojobaolje/Simmondsia Chinensis Seed Oil*

Oljen utvinnes av kaldpressede jojobabønner og er fin for alle hudtyper, men spesielt ved behandling av tørr hodebunn, psoriasis, eksem og rødflammet hud. Jojobaalje minner om hudens egen sebum, hvilket gjør den velegnet til behandling av kviser og akne. Jojobaalje er veldig effektiv for å forbedre hudens naturlige smidighet og elastisitet.



> Argankjerneolje/Argania Spinosa Kernel Oil*

Oljen utvinnes av arganfruktkjerner. Oljen har en fuktighetsgivende egenskap og er effektiv på tørr hud. Arganoljen inneholder polyfenoler og er uvanlig rik på vitamin E sammenlignet med andre vegetabiliske oljer. Ny forskning viser at oljen har verdifulle egenskaper for huden.

Økologisk olivenolje/Olea Europaea Fruit Oil*

Oljen utvinnes av kaldpresset olivenfrukt og har god effekt på tørr og sprukket hud. Olivenolje har en antiinflammatorisk effekt og kan derfor redusere irritasjon. Det er en god massasjeolje som bidrar til å forbedre blodsirkulasjonen.

Ringblomstolje/Calendula Officinalis Flower Oil*

Oljen utvinnes fra blomstene til ringblomsten og har fuktgivende, betennelseshemmende og antiseptiske egenskaper. Inneholder karotenoider og saponiner som ofte brukes i hudpleieprodukter for å rense og mykgjøre huden. Ringblomstolje er spesielt egnet for tørr og sensitiv hud, samtidig som den bidrar til å gjøre huden glatt.

Soyabønneolje/Glycine Soja Oil*

Oljen utvinnes fra soyabønner og inneholder bl.a. vitamin E og lecitin. Oljen stimulerer hudens regenererende egenskaper og øker hudens elastisitet samt gjør huden myk og motvirker tørr hud.

Lavendelolje/Lavandula Angustifolia Oil*

Oljen utvinnes ved destillasjon med vann-damp av blomsterstandene til lavendel og

passer til de fleste hudtyper. Den er meget hudvennlig og virker beroligende. Den har en unik evne til å lege og regenerere huden samt understøtte hudens egen evne til å bygge nytt vev når overhuden og lærhuden er skadet. Den kan blant annet brukes på solskadet hud, insektbitt og munnsår. Den stimulerer cellevekst, reduserer betennelse, hindrer arrdannelse og balanserer produksjonen av olje i huden. Flass, sopp og kviser kan behandles med lavendelolje og oljen motvirker akne og problemhud. Det samme gjelder muskelspenninger, overanstrengte nakkemusklér og spenningshodepine. Utover alt dette er oljen mest kjent for sin beroligende og balanserende effekt ved mental ubalanse og lettere søvnproblemer.



NYHET! ACTIVE FOOT CREAM

98,4%

Naturlige
Ingredienser

Gulrotekstrakt/Daucus Carota Sativa Root Extract*

Ekstraktet er hentet fra gulrotfrø og gir næring til trøtt hud. Gulrotekstrakt er også fordelaktig mot ulike hudproblemer som for eksempel tørr hud og eksem grunnet ekstraktets høye innhold av vitamin A.

Vitamin E/Tocopherol*

En naturlig antioksidant som også virker mykgjørende på huden. Har anti-inflammatoriske egenskaper og beskytter huden mot ytre stressfaktorer.

NYHET! ACTIVE FOOT CREAM

Active Foot Cream er en kjølede og forfriskende fotkrem som motvirker varme, svette og hovne føtter. Kremen har en mykgjørende og fuktighetsbevarende effekt, samt forebygger sprekkdannelser og tørrhet. Ingredienser som blant annet eukalyptus, kamfer og solblom gir føttene dine en kjølede, sirkulasjonsfremmende, betennelseshemmende og bakteriedrepende virkning. Kremen har en herlig duft fra naturlig eukalyptusolje.

Nedenfor beskriver vi kun de aktive ingrediensene. For fullstendig ingrediensliste, se eqology.com.

AKTIVE INGREDIENSER

Arnica (solblom)*, eukalyptus*, kamfer og menthol*.

*Naturlig ingrediens

Solblom/Arnica Montana Flower Extract*

Et ekstrakt av tørkede blomster som har en varmende effekt på hud og muskler. Solblom har i generasjoner vært kjent for sine helbredende, lindrende og smertestillende egenskaper.

Eukalyptusblad/Eucalyptus Globulus Leaf Oil*

Eterisk olje fra bladet av eukalyptusplanten. Eukalyptus er sterkt desinfiserende med fornyende og stimulerende egenskaper. Oljen bidrar også til god blodsirkulasjon.

Menthol*

Mentol er hovedkomponent i den essensielle oljen av peppermynte og har gjerne en sterk duft. Tilsettes i hudpleieprodukter på grunn av dens kjølede og forfriskende egenskaper.

Kamfer/Camphor

Kamfer virker kjølede og forfriskende samt lindrende ved ømhet og småsår. Ved massasje gir kamfer en varmende effekt. Kamfer brukes blant annet ved forkjølelsesår og sprukne lepper og som liniment mot led- og muskelsmerter. Kan også brukes til inhalasjon ved tette nesebor og bronkier. o



OPP-
SKRIFT

GROVE MUFFINS MED EPLE OG KANEL

Disse grove muffinsene er veldig enkle å lage og er perfekte til søndagsfrokosten. Server gjerne muffinsene direkte når de kommer ut av ovnen, da smaker de aller best.

VISSTE DU AT:

Eple er proppfullt av antioksidantene flavonoider som sies kunne beskytte mot hjerte- og karsykdommer og inneholder viktige fibre som er godt for bakteriene i tarmen. For det sies jo at: Et eple om dagen er godt for magen.

Kanel er gunstig for fordøyelsen og har gjennom studier vist seg å kunne gi en reduserende effekt på blodsukker og blodlipider hos diabetikere. Så lite som ett gram kanel viste seg å gi en effekt, men vær oppmerksom på at høye doser av kanel kan være skadelig for helsen.

INGREDIENSER TIL 12 STK. SMÅ MUFFINS

- 5 ½ dl sammalt speltmel
- 2 ½ dl havregryn
- ½ ts salt

- 4 ts bakepulver
- 2 egg
- 1 ½ dl matolje
- 3 ½ dl melk
- 4 ss honning
- 1 ½ ts kanel
- 1 eple
- 12 muffinsformer

SLIK GJØR DU:

1. Bland mel, havregryn, salt og bakepulver
2. Pisk sammen egg, olje og melk og bland dette med melblandingen
3. Fordel røren i muffinsformene, nesten opp til kanten
4. Skjær eplet i tynne biter
5. Smelt honningen og bland dette med kanelen
6. Legg eplebitene i honningsblandingen

og rør så de blir dekket med honning og kanel

7. Trykk ned noen eplebiter i hver muffins
8. Stek midt i ovnen ved 175 °C i 30 minutter.

De grove muffinsene smaker best når de fortsatt er litt lune og server de gjerne med en kopp varm te. Som for eksempel EQ Blueberry Tea.

Kilder:

- dn.se
- ortguiden.se
- dinavitaminer.se
- Coop medlem, nummer 6 - august/september 2011

LAVENDEL

Lavandula angustifolia

Trenger du en avkobling i en hektisk hverdag? En liten duftpute eller et varmt bad med noen dråper lavendelolje virker beroligende og søvnfremmende så du kan våkne opplagt til å møte en ny dag.

TEKST RENATE NORGREEN FOTO THINKSTOCK

FAMILIE

Leppeblomstfamilien (Lamiaceae)

BOTANISK BESKRIVELSE

Lavendel er en flerårig halvbusk som normalt er 20-60 cm høy. Planten har opprette grener med grågrønne, smalt lansettformede eller linjeformede blader med innrullet kant. Blomstene er blå-fiolette og sitter i akslignende blomsterstander. Lavendel er sterkt aromatisk og velduftende, men har en bitter smak. Flere navnesorter av lavendel dyrkes både som pryddplanter, krydder og til medisinsk bruk.

UTBREDELSE OG DYRKING

Lavendel er viltvoksende i Frankrike og Middelhavsområdet, samt på Kanariøyene og i India. Lavendel kan dyrkes over hele verden, men den eteriske oljen kommer hovedsakelig fra planter dyrket i Frankrike, Italia og England.

INNHALDSSTOFFER

Blomstene inneholder 0,5-1,0 % eterisk olje og over hundre innholdsstoffer er identifisert i den eteriske oljen. Disse inkluderer alkoholer (borneol, geraniol, lavendulol, linalol), estere (geranylacetat, lavandulylacetat, linalylacetat), keton (cineol), seskviterpen (karyofyllen) og

terpener (limonen, pinen). Innholdet av de ulike stoffene varierer etter opprinnelsen til plantene og planter dyrket høyt over havet gir det høyeste innholdet av estere. Lavendel inneholder dessuten kumarin, kumarsyre, garvestoffer, flavonoider, triterpenoider, bitterstoffer, harpiks og andre stoffer.

HISTORISK BRUK AV LAVENDEL

Navnet lavendel stammer fra det latinske ordet «lavare», som betyr «å vaske» og

I våre dager brukes lavendel først og fremst i form av eterisk olje.

viser til at urten ble brukt i oldtidens bad. I middelalderen og renessansen ble det strødd lavendel på gulvene i private hjem og i kirkene, samt at det ble laget små buketter man snuste på for å avverge pest og andre sykdommer. Lavendel var også en populær strøurt fordi duften holdt seg lenge og den holdt insekter unna. En annen anvendelse av lavendel fra gammel tid var at kvinnene sydde tørkede blomster inn i hattene sine for å forebygge svimmelhet og kvalme.

I Norden omtales lavendel først i danske

urte- og legebøker fra 1500- og 1600-tallet. Fra flere land rapporteres det at lavendel har vært brukt mot gulsott, vattersott og at blomstene ble lagt på sprit som ble drukket mot epilepsi og besvimelser. Planten ble ellers brukt mye til å spre vellukt i badevann, duftposer og lignende. Lavendeloljen, gjerne kalt spikolje, ble brukt til å smøre på gikt, hevelser og verkende sår.

ETERISK OLJE AV LAVENDEL

I våre dager brukes lavendel først og fremst i form av eterisk olje. Lavendelolje regnes ikke som giftig og er en av svært få oljer som kan brukes ufortynnet på huden. Det tryggeste er allikevel å fortynne lavendeloljen i en baseolje. Fremstillingen av den eteriske oljen skjer gjennom dampdestillering av lavendelblomster. Det går med ca. 200 kg blomster for å utvinne én liter lavendelolje. Det sies at lavendeloljen inneholder mellom 50 og 200 ulike stoffer, hvorav de fleste ikke kan syntetiseres. En stor del av innholdet i lavendelolje utgjøres av ulike estere, som i alminnelighet har en beroligende og krampeløsende effekt.

Lavendelolje er kjent som en av de mest anvendelige av de eteriske oljene. Oljen har en avbalanserende og normaliserende virkning og bringer helse og harmoni til både kropp og sinn. På huden har oljen en

avkjølende, antiseptisk, betennelseshemmende og cellefornyende effekt. Oljen vil kunne lindre ved plager som kviser, eksem, flass, hårtap, hodelus, bleieutslett, solbrenthet, brannsår, insektbitt, byller, cellulitter og forkjølelssår. Ved hudproblemer er lavendel oppmykende, beroligende og talgbalanserende. Oljen er effektiv på brannsår og strekkmerker fordi den stimulerer til ny cellevekst og bidrar til å redusere arrdannelse. Ved anvendelse på huden kan lavendel benyttes i form av aromaterapi, hudmasker, kompresser og bad. Det er av disse årsakene Eology benytter seg av lavendelolje i flere av sine hudpleieprodukter.

ANNEN BRUK

Lavendel er av ingrediensene i krydderblandingen *Herbes de Provence* og smaker godt i viltretter. Noen få blader kan gi fin smak på grillet lam og fiskeretter vinner i smak med litt lavendel som krydder. Lavendelblomster kan ellers brukes sammen med andre urter i velsmakende stuinger. Ha gjerne tørkede blomster i papir- eller stoffposer for å gi god lukt i skuffer og skap. Gni friske blomster på huden eller fest dem til klærne med en nål for å holde fluer og andre insekter på avstand. ☺



Lavendel kan dyrkes over hele verden, men den eteriske oljen kommer hovedsakelig fra planter dyrket i Frankrike, Italia og England.



CHÈVRE CHAUD MED LAVENDEL OG FULLKORNSBRØD

- 4 porsjoner, 15 minutter
- 2 ss tørkede lavendelblomster
 - 4 skiver av grovt fullkornsbrød
 - 150 g chèvre
 - ½ rødløk
 - 2 ss flytende honning

Rist fullkornsbrødet (ristet grovbrød får en nøtteaktig smak som passer perfekt til geitost og lavendel). Skjær osten i skiver og topp med løkringer, honning og lavendel.

Stek på 225 grader i 5-10 minutter eller til osten er gyllen. Ha på litt ekstra honning og dryss med noen friske blomster før servering. Anrettes gjerne på en seng av friske salatblader med god olivenolje.

Kilder:

- rolv.no
- vt.se

MOT NYE HØYDER

Fjellklatring krever mye av både kropp og hode.
Er du klar for en utfordring?

TEKST OG FOTO KRISTIN FOLSLAND OLSEN

Det er den helhetlige naturopplevelsen som gjør klatring så fantastisk, sier Maren Eek Bistup entusiastisk. Sammen med ektemannen, Seth Hobby, har hun etablert seg i Kabelvåg i Lofoten. Herfra driver de guidefirmaet Northern Alpine Guides, som tilbyr klatrekurs og guidede klatreturer på alle nivå.

– Man er så tett på elementene når man klatrer. Det handler ikke bare om den fysiske og mentale utfordringen, men komplekse opplevelser med lys, vær, stillhet og utsikt – og ikke minst relasjonen med den du klatrer sammen med, forteller Maren.

POPULÆRT

Fjellklatring er en populær aktivitet som er i sterk vekst. Nye klatreklubber kommer til og stadig etableres det klatrefelt rundt om i landet. Per i dag er det over 170 klatreklubber og nesten 16

000 medlemmer er registrert i Norges Klatreforbund. Det faktiske antallet aktive utøvere er mye høyere, da klatring ikke er en typisk organisert idrett.

VELBALANSERT I KROPP OG SINN

Når du klatrer bruker du hele kroppen. Kjernemuskulaturen, underarmer, ben og setemuskulatur får seg en skikkelig styrkeøkt. Motorikken stimuleres og balansen forbedres.

– I fjellveggen legges hverdagslivets bekymringer til side og du er totalt fokusert på nuet, sier Seth, som selv har klatret i over 15 år.

– Klatring blir en slags meditasjon som hjelper deg å stresse ned og du blir en mer balansert person. Du lærer deg å kontrollere din egen frykt, noe som kan hjelpe deg på andre områder i hverdagen. Det gir deg et utvidet perspektiv på livet.

AKTIVITET FOR ALLE

– Alle kan klatre, ung eller gammel, kvinne eller mann, forteller Maren.

– Barn klatrer før de kan gå og klatreferdighetene tar man med seg. Vi har hatt med en klient på 72 år opp på Svolværgeita. Det gikk aldeles strålende!

Klatring var tidligere en mannsdominert sport, men i dag er antallet mannlige og kvinnelige klatrere nokså jevnt fordelt. Kvinner er kjent for å være mykere og dyktigere med fotarbeidet enn menn, som har sin fordel ved å være fysisk sterke. Lange mennesker har god rekkevidde, mens korte personer kan være mer kroppssterke og dermed klare tunge flytt lettere. Det gjelder å finne sin egen klatrestil, og utnytte de fordelene man har.

UNNGÅ ULYKKER

– Hvis du har gode ferdigheter og mye kunnskap er klatring en forholdsvis

MAREN OG SETHS TIPS TIL NYBEGYNNERE:

- Meld deg inn i en lokal klatreklubb
- Ta introduksjonskurs
- Bli kjent med utstyret
- Ta sikkerhet alvorlig
- Bruk tid på å lære deg ting riktig
- Lei sertifisert guide
- Hent inspirasjon fra internett
- Selv om det virker vanskelig i begynnelsen løsner det når du får litt erfaring
- Se på klatring som en fin inngangsport til et trivelig sosialt nettverk. Og bruk muligheten til aktiv ferie over hele verden.
- **Dette trenger du av utstyr:** Hjelme, sele, klatresko, tau, taubrems, kortslynger, skrukarabiner og kalkpose. Etter hvert bygger man seg opp med flere sikringsmidler. ➤



1. **Buldring.** Dette er klatring på store steiner i lav høyde. Man bruker ikke sikringer eller tau, men en matte – en såkalt «crash pad» – som man lander på dersom man faller av.
2. **Sportsklatring.** Ved sportsklatring er det boret fast sikringsbolter og toppanker i fjellet.
3. **Tradklatring.** Du setter selv sikringer i form av kiler og kamkiler i sprekker i fjellet for å komme oppover.



► trygg aktivitet. Derfor, planlegg, forbered deg og tren, anbefaler Seth.

For å forhindre ulykker er det viktig med godt håndverk, sikkert utstyr, gode holdninger og ikke minst både fysisk og mental tilstedeværelse. Når ulykken er ute er det oftest menneskelige feil som er årsaken. En ordentlig kameratsjekk er obligatorisk for all klatring og god kommunikasjon med klatrepartnere er essensielt. Det er også å anbefale å trene på kameratredning og at man er trygg på å kunne utføre førstehjelp.

MANGE MULIGHETER

Klatring er en aktivitet med mange variasjoner. Spennet er stort fra å buldre på steiner på bakken til å bestige krevende, alpine topper. Men noen ting er felles

ved alle typer klatring; utfordring, fysisk aktivitet og kameratskap. Du knytter tette bånd til de du klatrer sammen med, og du kan utføre aktiviteten over hele verden. Så hva venter du på? ◊

MER INFO:

Norges klatreforbund: www.klatring.no
Svenska klätterförbundet: www.klatteforbundet.se
Dansk klatreforbund: www.dkklaf.dk
Finsk klatreforbund: www.climbing.fi

FAKTA OM KLATRING:

Ulike typer klatring:

- **Tradklatring:** Klatring på fjellvegger der du selv setter sikringer i form av kiler og kamkiler i sprekker i fjellet.
- **Sportsklatring:** Klatring på fjellvegger hvor det er boret fast sikringsbolter og toppanker i fjellet.
- **Buldring:** Klatring på store steiner i lav høyde. Man bruker ikke sikringer eller tau, men en matte – en såkalt «crash pad» – som man lander på når man faller av. Buldring er teknisk vanskelig og er en styrkekrevende form for klatring.
- **Aidklatring:** Ligner på tradklatring, bortsett fra at man ved aidklatring bruker sikringene til å komme seg oppover. Man står i slynger som er festet i sikringene.



MER VITAMIN-TILSKUDD I MAT OG DRIKKE

Det kan tilsettes større mengder av flere vitaminer og kalsium i beriket mat, uten at man overskrider det øvre akseptable inntaksnivået, konkluderer Vitenskapskomiteen for mattrygghet. Ny kunnskap om norske kostholdsvaner var bakgrunnen for at modellen var moden for en oppdatering.

Kilde: forskning.no



TRØTTE SPISER MED BÅDE MAGEN OG ØYNE

Hold deg unna buffettrokoster om du jobber nattvakter og særlig dersom koldtbordet tilbyr kjeks og kaker til å avslutte måltidet.

At søvnmangel gjør at du spiser mer begynner å bli ganske etablert, men hvor mye mer spiser du? Og hva spiser du egentlig mer av? Slike nyanser forsøkte

Pleunie Hogenkamp ved Uppsala universitet i Sverige og hennes kolleger å kile ut i et nytt eksperiment.

Forsøksdeltagerne i studien deres, som enten fikk seg en god natts søvn eller som ble holdt våkne hele natta, ble spurt om hvor sultne de var og hvor mye mat de ville spist om de kunne velge fritt.

Resultatene viser at deltagerne faktisk velger seg større porsjoner etter en søvnløs natt.

Effekten var aller størst for de matvarene de selv syntes var best og for de søvnløse gikk snacks ned på høykant – selv etter en god frokost.

Kilde: forskning.no

AKTIV UNGDOM DEPPER MINDRE



Ungdommer som driver fysisk aktivitet har bedre selvbilde enn inaktive. De har også mindre angst, depresjoner og er sjeldnere ensomme.

Nesten 80 prosent av personer mellom 13 og 18 år oppgir å være ensomme fra tid til annen. Aldersgruppen er også spesielt utsatt for angst, depre-

sjon og dårlig selvbilde. Mental helse er altså en omfattende utfordring blant ungdom.

Forskning viser at ungdom som driver med fysisk aktivitet i en eller annen form har generelt bedre mental helse enn inaktiv ungdom.

Kilde: forskning.no



ANTIOKSIDANTINNHOLDET I GRØNNSAKER

Grønnskål er den grønnsaken som inneholder mest antioksidanter. Den er for øvrig kåret til verdens sunneste matvare av organisasjonen World's Healthiest Food (www.whf.org). Deretter kommer chilipepper, rødkål, persille, artissjokk, rosenkål og spinat. Grønnsakene med lavest antioksidantinnhold er hvitkål, squash, fennikel, agurk og mandelgresskar. Ingefær og rødbeter er

de rotgrønnsakene som har mest antioksidanter og blå poteter (opprinnelig fra Andesfjellene) har ti ganger høyere innhold enn vanlige poteter. Selv om gulrot inneholder store mengder karotener har de vist seg å ha det laveste antioksidantinnholdet av alle røtter og knoller som var med i analysen.

Kilde: helsekostopplysningen.no



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



SOLEN

Uten lys fra solen, intet liv på jorden.

Solen sender hele tiden milliarder av elektroner ut i verdensrommet, blant annet til jorden, hvor de bindes i form av frie elektroner. De bindes også til vannmolekyler i atmosfæren som kommer ned som regn. Når vi drikker et glass vann går vannmolekylene inn i hver eneste celle i kroppen og avleverer de ekstra elektronene til cellenes «kraftverk», som kalles mitokondriene. Her erstatter de tapet av elektroner i mitokondriene som skjer i forbindelse med oksygenets omsetning av fødestoffer til energi. Dette kalles oksidasjon. Uten tilførselen av elektroner vil energidannelsen i cellene stenges. Hver celle er som et batteri og uten elektronene fra solen og vannet blir batteriet flatt.

Vi kan også oppta frie elektroner fra jorden eller trær hvis vi rører ved dem med bare føtter eller hender, men de stammer alle sammen fra solen. Det kalles earthing eller jording.

Planter bruker solenergien for å danne forbindelser som holder organiske molekyler sammen.

Første trinn er at lyset opptas av pigmentene (fargestoffene), blant annet klorofyll, karotenoider (røde, gule og grønne pigmenter, forstadier til A-vitamin) og pigmenter i cyanobakterier og noen røde alger. Når klorofyllet suger opp lys blir elektronene hevet til et høyere energinivå og energien blir fastholdt i en kjemisk binding. Under fotosyntesen i planter blir solens energi brukt til å splitte vannmolekyler som deretter starter en strøm av elektroner og gjør at energien blir bundet og brukt til å danne bindingene i de organiske molekylene og til å fange opp kull-

stoff. Alle organiske molekyler inneholder kullstoff C som kommer fra kulldioksid, CO₂. Kullstoff, vann og lys gjennomgår en rekke omdannelser og gjendannelser til det endelig blir omdannet til glukose som er det viktigste transportsukkeret i planten, eller til stivelse som er det viktigste karbohydratlageret i planten. Den samlede energien i universet er konstant. Energi kan omdannes fra en form til en annen, men kan ikke oppstå av ingenting og kan heller ikke tilintetgjøres. Når vi eller dyr spiser planter, overføres energien til oss. Det dannes også oksygen ved fotosyntesen som er kilden til oksygenet vi puster inn. Jordens atmosfære manglet opprinnelig oksygen og det har tatt omkring 3 milliarder år med fotosyntese å produsere så mye oksygen at vi nå har 21 % oksygen i luften. Noe av oksygenet i den ytre atmosfæren har reagert med sollyset og blitt til ozon som beskytter oss mot skadelig stråling fra solen.

SOLLYS ER GUNSTIG FOR SUNNHETEN

Når sollyset treffer huden avgis elektroner til en lang rekke enzymer som er nødvendige for dannelsen av flere viktige kjemiske forbindelser vi har bruk for. Blant annet dannes det D-vitamin ut ifra kolesterolet i huden. D-vitamin er snarere et hormon enn et vitamin og er nødvendig for de fleste av våre organer og vev. Man lever lengre, når man danner mye D-vitamin, og man får sjeldnere kreft og andre sykdommer. D-vitamin er blant annet svært nødvendig for immunsystemet som beskytter oss mot skadelige mikroorganismer og unormale celler. Jo lengre nordpå og jo mindre sollyset man får,

Hver celle er som et batteri og uten elektronene fra solen blir batteriet flatt. ➤



Beskyttelse. Bruk gode beskyttende kremer med høy faktor og hold deg unna solen midt på dagen når den er som sterkest.

► jo flere sykdommer oppstår det på grunn av dårlig funksjon eller feilfunksjon av immunsystemet. De såkalte autoimmune sykdommene som for eksempel leddgikt, sklerose, lupus, diabetes type 1 og over hundre andre.

Sollyset er også nødvendig for å bremse dannelsen av signalstoffet melatonin på dagtid, så det kan dannes nok i hjernens epifyse når det blir mørkt. Melatonin er viktig for søvnkvaliteten og er en god antioksidant. Antioksidantnettverket er vår personlige indre lege som konstant sørger for å opprettholde vår sunnhet og vårt energinivå. Mangel på lys er også den viktigste årsaken til vinterdepresjoner.

Lysets betydning for sunnheten har vært kjent, glemt og gjenoppdaget gjennom tusener av år, senest av færingen Dr. Niels Ryberg Finsen for over hundre år siden. Han oppdaget lysets helbredende virkning på hudtuberkulose og grunnla den moderne lysbiologien og lysbehandlingen. Han fikk av samme grunn Nobelprisen i 1903.

Visse former for medisin kan også øke hudens følsomhet for sollys.

Det er derfor sørgelig at mange leger i dag, spesielt hudleger advarer mot solen på grunn av risikoen for hudkreft og at mange leger ikke er klare over solens betydning for livet og sunnheten.

SOLEKSEM – POLYMORFT LYSUTSLETT

En del mennesker er meget følsomme for sollys, spesielt på våren. Dette kalles polymorft lysutslett og kan ligne en blanding av byller, kviser og eksem. Denne tilstanden forekommer hyppigst hos kvinner og oftest på våren når huden plutselig blir utsatt for kraftig sollys.

Man kan som regel motvirke dette ved langsomt å venne huden til sollyset og ved å bruke solkrem med høy faktor.

Visse former for medisin kan også øke hudens følsomhet for sollys. For eksempel

visse vann drivende midler (hydroklorthiazid, klorthiazid), midler mot sykdommer (sulfonylurinstoffer), tetracykliner, klorpromazin, antihistaminet phenegan (promethazin) og hjerterytmemiddelet amiodaron (Cordarone). Naturmiddelet hyperikum (perikon) kan også øke følsomheten for lys.

Essensielle eller livsviktige fettsyrer fra for eksempel fiskeolje eller nattlysolje er gode for hudens motstandskraft, samt mot solen. Disse fettsyrene motvirker også den betennelsesaktige tilstanden som oppstår ved forbrenning av huden (inflammasjon).

Mangel på B-vitaminet folinsyre, som brennes vekk fra huden av sollyset, kan kanskje også spille en rolle. Det er under alle omstendigheter gunstig å ta 400 eller 800 mikrogram folinsyre daglig. Det er viktig å få utelukket at man mangler B12-vitamin før man begynner med folinsyre (legen kan undersøke B12 i blodet, samt homocystein i blodet). Det gjelder dog ikke for kvinner som forsøker å bli gravide. De

bør alltid ta folinsyre for å forebygge misdannelse i barnets nervesystem.

SOLFORBRENNING

Det er viktig å forsøke å unngå å bli forbrent av solen da risikoen for den ondartede føflekkreften og annen hudkreft stiger jo hyppigere man har vært forbrent. Selen, som de fleste nordboere får for lite av har vist seg å nedsette graden av skader på huden og hyppigheten av hudkreft. Det kan anbefales å ta 100-200 mikrogram selen daglig, best som selengjær, men man kan også få selen ved å spise fisk, skalldyr og annet godt fra havet.

Det er mulig å forebygge solforbrenning med naturlig betakaroten ved for eksempel å spise mange gulrøtter. Utover betakaroten kan man forebygge med C-vitamin, silisium, sink og kobber.

Mot oppstått solforbrenning og soleksem er det bra å bruke Aloe Vera, men man skal selvfølgelig forsøke å unngå forbrenning og soleksem ved å venne seg til solen, bruke gode beskyttende kremer med høy faktor og la være med å sole seg eller være ute midt på dagen når solen er sterkest. En rikelig mengde C-vitamin er bra hvis man har blitt veldig rød i huden eller forbrent. For eksempel 1 gram C-vitamin 3 ganger daglig.

En solforbrenning er uttrykk for en betennelsesreaksjon (inflammasjon) i huden og det er mye man kan gjøre for å motvirke en inflammasjon. Det er viktig å få nok av de sunne fettsyrene i olivenolje (omega-9) og omega-3 fettsyrer i fet fisk, fiskeolje, avokado, mandler, nøtter, linfrøolje og nattlysolje. Antioksidanter i form av C-vitamin, naturlig E-vitamin og organisk selen er viktige da oksidasjonen (harskningen) av fett og celler i kroppen er en betydelig årsak til inflammasjon. Tilskudd av magnesium og sink er også viktig.

D3-vitamin undertrykker kronisk inflammasjon. Behovet er 50-100 mikrogram daglig. K-vitamin som finnes i grønne grønnsaker og dannes av sunne tarmbakterier er også nødvendig.

Artisjokk, chili, aronia og andre mørke bær, ingefær, nesle ekstrakt, bromelain i ananas, policosanol, padma 28, boswellia og ikke minst

curcumin (gurkemeierotpulver) er også fylt med gode antioksidanter og hemmer inflammasjon.

HVOR LENGE KAN VI OPPHOLDE OSS I SOLEN?

Det er individuelt hvor lenge man kan oppholde seg i solen. Det avhenger blant annet av hvilken hudtype du har. Rødhårede og lyse typer tåler ikke mye sol, mens de mørke typene sjeldent har problemer. Det kommer også an på når på dagen man er ute i solen og om man har hatt tid til å venne huden til solen. Er man vinterblek og drar på solferie kan man veldig lett bli forbrent. Da kan det være en god idé å venne huden til sol, ved for eksempel å ta et par runder i solarium. Det samme gjelder før skiferier da det også ofte er sterk sol i høydene.

Det er viktig at solkremen ikke inneholder miljøbelastende, sunnhetsskadelige eller kjemiske stoffer som kan være hormonforstyrrende. Alle bør unngå solkrem med parfyme, hormonforstyrrende stoffer og mange kjemiske stoffer. Det er noen undersøkelser som viser at føflekkreft er hyppigere hos brukere av solbeskyttelseskremer (Westerdahl J, Ingvar C, Måsbäck A, Olsson H (July 2000). «Sunscreen use and malignant melanoma». *Int. J. Cancer* 87 (1): 145-50).

I bunn og grunn skal vi bruke solen fornuftig og være glade for den. Den er nødvendig for vårt liv og selvhelbredende krefter. En norsk undersøkelse på instituttet for kreftforskning i Oslo har underbygget oppfattelsen av at den gunstige virkningen av solen veier opp for risikoen for hudkreft hos de fleste. Den ledende forskeren, Johan Moan, har beregnet at hvis nordmenn fikk dobbelt så mye sol ville antallet av dødsfall på grunn av hudkreft bli fordoblet til 200 i året, men det ville dø 3.000 færre av andre kreftformer. <http://www.forskning.no/artikler/2008/januar/1199807596.82>

Amerikanske forskere vurderer at seks ganger flere overlever ved at få mye sol i forhold til de som dør av hudkreft på grunn av solen. ◉

QUIZ

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

1. Hva er et annet navn på soleksem?
2. Hvilke tre hudpleieprodukter består sommerpakken av?
3. Hvem oppfant magnetfeltterapitrommelen?
4. Hvilken olje utvinnes av frøene til mandel-treet?
5. Har vår solkrem kjemisk eller fysisk solfilter?
6. Hva kommer duften i Active Foot Cream fra?
7. Hvilken grønnsak inneholder mest antioksidanter?
8. Hva er et eple proppfullt av?
9. I hvilken type klatring bruker man en såkalt «crash pad»?
10. Hva kalles cellenes «kraftverk»?



Bli med i trekningen av en EQ Everyday Plus. Pakken har en verdi på NOK 699.

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

Løsning fra nr 3/2013:

1. 1929 2. Ja 3. Nitrat 4. Bærlyngfamilien 5. Japan 6. Grønnsaker 7. Vitamin K2, D3, C og B12 8. Læren om musklernes bevegelser 9. Vitamin K2 10. Tyttebær

Gratulerer til vinneren:

Jette Rosenberg fra Stensved i Danmark

JUNI
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

**ACTIVE COLLAGEN
CREAM**

- En ansiktskrem som er spesielt tilpasset moden hud
- Aktiverer cellefornyelsen og beskytter mot frie radikaler
- Tilfører huden vitalitet, styrke og fleksibilitet

Varenr: 8001
 Ordinær pris (autoordre): 399,-
Nå kun: 279,-



TILBUD 2

ACTIVE COLLAGEN²

- Nutricosmetic som glatter ut fine linjer og rynker
- Øker fuktighetsnivået og elastisiteten i huden
- Stimulerer din naturlige kollagenproduksjon

Varenr: 8002
 Ordinær pris (autoordre): 430,-
Nå kun: 215,-

BESTILL PÅ EQOLOGY.COM ELLER TLF 67 49 22 22