

NR 07 JULI 2012

EQOLOGY

MAGAZINE



› NYE HUDPLEIE- PRODUKTER

Hvordan og hvor ofte bør vi
rense og pøeele?

› KUNDEHISTORIE

Cathrine takker kollagenet for
glattere hud

› EQ-SOMMERSALAT

Vi deler lunsjoppskriften vår
med deg

Tøffe tips til dine
feriebilder



FOTO THINKSTOCK

10

RENS OG PEELING

Hvor ofte renser du huden din?
– Og hva med peeling?
Vi gir deg tipsene om
hvor ofte og hvordan.

EQ
MAGAZINEET GRATIS KUNDEMAGASIN
FOR EQOLOGYS KUNDER

NR. 07/2012 • 12. ÅRGANG

REDAKTØR
REDAKSJON

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

GRAFISK DESIGN
OVERSETTELSE SE
OVERSETTELSE FI
TRYKK
OPPLAG

Trykket på miljøvennlig papir

EQOLOGY

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



4 **TAI CHI**
Kamp og terapi i kinesisk
behandlingsform.



8 **ALDRING**
Slik får du en friskere
alderdom.



16 **FOTO TIPS**
Ta ikke triste bilder fra
morsom ferie.

KJÆERE
KUNDE

Vi har kommet til feriemåneden, og vi tar med oss fotoapparatet for å forevige de gode minnene. Juli er den måneden vi tar flest bilder. Derfor har vi bedt vår faste skribent og fotograf Kristin Folsland Olsen, om å gi oss noen gode råd til de virkelig gode feriebildene.

Uansett hvor langt av sted på livets landevei du har kommet, så er en ting sikkert: Veiens siste del er alderdommen, og er vi

” Denne måneden tar vi for oss de to første stegene i den nye EQ SKIN-ansiktspakken, nemlig Clean Up Face Gel og Peel Off Face Pads.

heldige får vi både oppleve den og, i beste fall, nyte den. Naturterapeut Stein Flaatrud gir deg sine kloke konklusjoner i sin andre og siste del av artikkelen om aldring.

Når vi er inne på livets landevei, hender det at vi kan oppleve noen humper underveis, i form av sykdom og redusert helse. I dette nummeret skriver legen, Carsten Vagn-Hanssen, om åreforkalkning. – Hva det skyldes, og hvordan vi best kan motvirke det.

Pass på å nyte den velgjørende solen, nå mens den er på snarvisitt her i Skandinavia. Bare pass på at du og din familie ikke blir brent. Har du ennå ikke prøvd vår nye solkrem, Sun Defence Face & Body SPF 15, finner du den i nettbutikken.

Denne måneden tar vi for oss de to første stegene i den nye EQ SKIN-ansiktspakken, nemlig Clean Up Face Gel og Peel Off Face Pads. Vi går i dybden på hvordan de brukes og hva de inneholder. I neste nummer vil vi se nærmere på steg 3 – de ulike ansiktsoljene. •

Med vennlig hilsen

Frank Bjordal
Adm. Dir.



TAI CHI

Grasiøse, rolige bevegelser harmonerer for mange ikke med kampsport. Men det er nettopp dette Tai chi er - opprinnelig.

TEKST ASTRID SCHAUG

HVA ER TAI CHI?

Tai chi chuan, også kjent som Tai chi, er en indre kampsport (kampkunst) fra Kina. Benevnelsen er kinesisk, og betyr «det aller høyeste».

Tai chi er en kampsport hvor bevegelsene ofte blir praktisert som terapi for å bedre helsen og livslengden, noen ganger i den grad at all tilknytning til kampsport blir ignorert. Bevegelsene blir ofte beskrevet som grasiøse og vakre å se på. Tai chi er ansett som en myk kampsport, der dyp avslapping eller mykhet i musklene (spesielt i overkroppen) blir brukt i stedet for å anspenne dem. Tai chi bruker for det meste musklene i bein, hofter og midje til å generere kraft. Fokus er på vektomplussing og momentet dette fører med seg.

Tai chi trenes veldig sakte til å begynne med. Dette sørger for at utøveren får med seg en rekke detaljer, som man ville gått glipp av dersom man hadde utført øvelsene hurtig. Tai chi er meget krevende og man bruker mye tid på å øve inn det grunnleggende. Det er vanlig at denne prosessen tar to år eller mer, avhengig av individet.

Tai chi er en form for qi gong (puste- og bevegelsesteknikker), og er en del av det sammensatte orientalske medisinske systemet som inneholder akupunktur, massasje, akupressur, urtemedisin og kopping.

HISTORIKK

I det 13. århundret f.Kr. utviklet utøvere av kampkunst en treningsform basert på selvforsvarsbevegelser for å bli mer utholdende og få bedre smidighet, balanse og koordinering, samtidig som treningen ikke skulle være belastende for kroppen.

Treningsformen har fra den tid utviklet seg gjennom flere faser. Først i 1960-årene ble det gitt undervisning i Tai chi i Europa og USA.

HVORDAN FOREGÅR TRENINGEN?

Tai chi blir ofte utført gruppevis. Det kan se ut som en sakte dans, med flytende, avslappede bevegelser. Tai chi skal gi bedre åndedrett og evne til å slappe av, samtidig som det skal styrke kroppen uten å skade leddene. Treningsformen skal kunne hjelpe til med å fjerne stress og relaterte muskelspenninger fra rygg, skuldre og hofter.

Under praktisering av teknikken skal man fokusere på pusten, og koordinere øvelsene med pusterytmen. Derfor blir Tai chi ofte kalt «meditasjon i bevegelse». Man kan også finne benevnelsen skyggeboksing om Tai chi. Øvelsene blir utført i et bestemt mønster, i såkalt kort eller lang form.

En kort form vil som oftest vare fra fem til ti minutt, og inneholde 37 eller 48 øvelser. En lang form vil kunne ta fra 20-60 minutter, og inneholde 108 øvelser. Tai chi kan læres på tomannshånd, men oftest i gruppe. En økt er som oftest på 90 minutter. For å ha nytte av tai chi mener utøverne at du må praktisere treningsformen minst en gang i uken.

HVA BRUKES TAI CHI TIL?

Tai chi blir ofte brukt ved angst, spenninger i muskler, leddbetennelser, ryggproblemer og ved blodtrykk- og sirkulasjonsproblemer.

VIRKER DET?

Internasjonalt vet man at Tai chi blir brukt i behandling av flere typer helseproblemer. Dette er ikke det samme som at metoden har vitenskapelig dokumentert effekt mot disse.

Ved søk i Cochrane Library har man funnet kun én metastudie på Tai chi. Denne metastudien undersøker om Tai chi har virkning ved leddgikt, og den konkluderer med at det foreligger dokumentasjon, av moderat kvalitet, på at Tai chi forbedrer bevegeligheten i ankel, hofter og kne hos personer med leddgikt.

Det ga ingen forbedring med hensyn til evnen til å utføre daglige gjøremål, ømhet i leddene, gripstyrke eller antall hovne ledd,

” Tai chi er en kampsport hvor bevegelsene ofte blir praktisert som terapi for å bedre helsen og livslengden.

og det forverret ikke pasientenes leddgiktssymptomer. Pasientene opplevde imidlertid at de ble bedre når de praktiserte Tai chi, og de hadde glede av det.

Det er fortsatt uvisst hvorvidt Tai chi gir bedring med hensyn til smerte og livskvalitet hos personer med leddgikt. Det er heller ikke klart hvor mye, hvor intenst og hvor lenge Tai chi bør praktiseres for å oppnå effekt.

ER DET TRYGT?

Det finnes ikke solid dokumentasjon om tryggheten ved bruk av Tai chi, men samtidig er det ikke registrert risiko for alvorlige bivirkninger.

Bivirkninger

Ifølge instruktørene kan overdreven bruk kunne gi forstrekkinger eller ømme muskler. Har du en infeksjon i kroppen, er veldig trøtt eller nettopp har spist, råder instruktørene til ikke å utøve Tai chi. ○



FOTO THINKSTOCK

Fakta

Ikke for alle

Selv om instruktørene regner Tai chi som en trygg terapiform, advarer de klienter som har en sykdom mot å starte Tai chi trening uten å kontakte lege på forhånd. Dette gjelder for eksempel ved:

- brokk
- ryggsmarter
- beinbrist
- leddproblemer
- alvorlig beinskjørhet
- svangerskap

Flere bruker naturmedisin

Bruken av alternativ behandling har økt med 50 prosent de siste ti årene, ifølge Statistisk sentralbyrå. Ikke så overraskende ser vi at også våre lesere etterlyser flere artikler om dette temaet. Derfor presenterer EQ Magazine en serie med alternative behandlingsformer, én i hvert nummer. Vi i Eqology forholder oss nøytrale til behandlingsformene og vil omtale disse på en mest mulig objektiv og informativ måte.

Kilder: Nifab.no (Nasjonalt Informasjonssenter for alternativ behandling) no.wikipedia.org/wiki/Qi_Gong og no.wikipedia.org/wiki/Tai_chi

Cathrine Espegard (33) fra Hallingdal tok Active Collagen² mot linjer rundt øynene og merket raskt forskjell. Det som imidlertid overrasket henne mest var alle de andre endringene.

”Huden kjennes glattere og jevnere, og folk kommenterer hvor fin jeg har blitt.

GLATTERE HUD – FRA INNSIDEN

TEKST ASTRID SCHAUG OG CATHRINE ESPEGARD FOTO PRIVAT

Helt siden jeg var 12 år har jeg slitt med uren hud. Da jeg var rundt 20 fikk jeg i tillegg store byller i ansiktet. Jeg har prøvd alt fra fastlege til hudlege, hudpleier, soneterapeut og homeopat. Ja, til og med healer har jeg vært hos, og jeg har testet mange kjerringråd.

Noen av medikamentene, kremene og behandlingene jeg har prøvd har hatt en viss effekt, slik at jeg ble kvitt byllene, men arrene etter dem var fortsatt markante. Den urene huden hadde jeg også fortsatt.

Det var på grunn av de fine linjene rundt øynene at jeg tenkte på å prøve Active Collagen². Arrene hadde jeg forsonet meg med. Etter bare 14 dager på kollagen-pulveret oppdaget jeg at de fine linjene var mindre synlige.

Nå har jeg brukt pulveret i drøye tre måneder, og det jeg har blitt spesielt positivt overrasket over

CATHRINE ESPEGARD ANBEFALER:



Active Collagen²
Varenr: 1034
Abonnementpris: 430,-

er at det ikke bare jevner ut linjer, men til og med de dype søkkene jeg hadde i ansiktet pga arrene. I tillegg er den urene huden blitt mye bedre. Endringen er bokstavelig talt til å ta og føle på. Huden kjennes glattere og jevnere, og folk kommenterer hvor fin jeg har blitt.

Tidligere hadde jeg tørre hender og sprukne hæler som hyppig måtte smøres med fuktighetskrem, men det trengs sjeldent nå. Huden er generelt sett ikke så tørr lenger. I tillegg merker jeg at neglene ikke brekker så lett og håret har blitt blankere.

Det skal også sies at jeg samtidig med Active Collagen² har gått på Life Pack og Radix, og jeg kommer

ikke til å slutte med noe av det! ◉

Med vennlig hilsen
Cathrine Espegard

DEL
2 AV 2

ALDRING

– IKKE NØDVENDIGVIS EN
DANS PÅ ROSER?

NATURTERAPEUT

Stein Flaarud 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.

Det russiske ordtaket «alderdom er ikke lykke» burde det være mulig å forbedre til det norske «å aldres med stil». Da jeg var i gang med Del 1, skjønte jeg at her måtte vi komme med flere løsninger på en del av problemene eldre ofte er plaget med. Som leserne av mine artikler sikkert for lengst har skjönt, er jeg stor «fan» av mineralet magnesium. De aller fleste eldre kan med fordel ta 400 mg magnesium pr dag, eventuelt fordelt på frokost og kveld. Det er viktig at tilskuddet har god opptakelighet, unngå oksidform og sats heller på et aminosyrekelat eller en sitratform. Mange rapporterer at nattlig urinering blir mindre hyppig og at kramper i ben og føtter oftest blir helt borte. Samtidig er magnesium gunstig både mot hjerterytmeforstyrrelser, høyt blodtrykk og søvnforstyrrelser.

SOM NEVNT i forrige artikkel, kan man gjerne prøve en dose på 25–30 mg sink til middag hvis man synes smakssansen er blitt dårligere. Får man lett virusinfeksjoner, er sink sammen med 1000–1500 mg vitamin C, fordelt på minst 2 ganger pr dag, absolutt å anbefale. Husk at «forkjølelssår» og helvetesild som regel er herpes virus. Ved herpes er det også viktig å unngå matvarer som inneholder høye mengder av aminosyren L-arginin og heller satse på matvarer med høyt innhold av aminosyren L-lysin. Pasientene våre blir utstyrt med lister over hvilke matvarer som inneholder hva. Vi bruker i tillegg vitamin B6 (fås på apotek) i størrelsesorden 40 mg eller mer. Spesifikke midler som gjør det utrivelig for virusene finnes også. Det er viktig å understreke at

hvis virusinfeksjonen forandrer seg til en bakteriell infeksjon bør du kutte vitamin C dosen noe, stoppe å ta sink og heller begynne å ta tilskudd av kobber i stedet. Husk på at ekspektoratet (les snørr og slim) ved virusinfeksjoner er blankt eller hvitt, ved bakterielle infeksjoner får det farge som f.eks grønt og gult.

FOR MENN er sinktilskudd å anbefale for å motvirke en forstørret prostata. Det finnes også flere gunstige urter som er nevnt i tidligere artikler, personlig har jeg en forkjærlighet for grønn te, dvergpalme og gresskarfrø i kombinasjon med enkelte vitaminer i noe større doser.

MANGE ELDERE har en svært dårlig virkende fordøyelse. Flere som går på syrenøytraliserende midler er feildiagnostisert! Sure oppstøt og brenninger kan være symptom på både for mye og for lite magesyre. Blir du lett oppblåst etter å ha spist proteinrik mat, er det lett å stikke innom et apotek og kjøpe saltsyretabletter. Disse skal tas ved alle store måltider, gjerne i kombinasjon med bitre urter. Dette vil bedre fordøyelsen umiddelbart hvis du har for lite saltsyre. Hvis du derimot har for mye syre, er det en stor mulighet for at du også spiser mat du ikke tåler. En balansering av mineraler, med særlig vekt på magnesium og kalsium, kan også være en god idé. Som nevnt i forrige artikkel synker enzymdannelsen med årene, så tilskudd av fordøyelsesenzymmer burde vært mye mer brukt hos eldre. I de fleste land kan disse kjøpes fritt over disk, men i Norge er noen av produktene reseptpliktige av en

eller annen grunn? En kur med melkesyrebakterier noen ganger i året (og særlig etter en ferie i varmere strøk) kan være helsebringende for både ung og gammel. Immunforsvaret i tarmen vår vil bli svært lykkelig over et slikt tiltak.

EN SKAL IKKE undervurdere nedstemthet, angst og depresjoner hos våre eldre. Mange av legemidlene man blir tilbudt har dessverre uheldig bivirkninger. Selv har jeg erfart at mineralbalansering kan gjøre underverker. Både kalsium, magnesium, kalium, sink, kobber, selen og krom har innbyrdes balanser som innvirker på både søvn, energi, forbrenning og humør. Hos både unge og gamle har rosenrot vist seg å kunne regulere en del av de tidligere nevnte plagene, dessuten kan ginseng være et bra tilskudd hos eldre med dårlig energi og begynnende hukommelsesproblemer. Hukommelse kan også knyttes til dårligere sirkulasjon, og her er urten Ginkgo biloba ofte benyttet. Magnesium beskytter også mot forkalkninger i åreveggen og ellers

» På grunn av manglende matlyst er det en god idé å berike kosten med tilskudd av proteiner.

i kroppen. Husk at åreforkalkning ofte skyldes betennelsesreaksjoner, og derfor er vidundermiddelet gurkemeie absolutt noe å tenke på!

MANGE ELDERE har en forkjærlighet for sukker, og det er viktig at eldre spiser lite og ofte. På grunn av manglende matlyst er det en god idé å berike kosten med tilskudd av proteiner. En proteinshake kan være et godt alternativ for mange. Spiser man lite er det ikke karbohydrater kroppen trenger, men mer fokus på proteinrik mat. Karbohydrater vil ikke bare føre til blodsukkerforstyrrelser og mer diabetes, men også til mer forkalkningstendenser. Mineralene krom og magnesium samt vitaminet B6 er viktig i denne forbindelsen. Mengden

krom man kan forsøke, hvis søtebehovet er sterkt, kan for eksempel være 125–250 mcg, 2 ganger daglig.

KONKLUSJONEN MÅ VÆRE at eldre må spise 3–4 ganger pr dag (som alle vi andre også bør!) med mer fokus på proteiner enn karbohydrater, få i seg nok væske og omega-fettsyrer som er viktige både for hormonsystemet, forbrenningen og ikke minst hjernens funksjon.

Et godt tilskudd av antioksidanter/flavonoider (som for eksempel alle urtene i Lifepack) vil være gunstig for de aller fleste eldre, uavhengig av om de går på medisiner eller ikke. Ingenting av de før nevnte tiltak ville være farlig for eldre enten de er syke eller friske. Tvert i mot, tror jeg kroppen til de aller fleste gamle ville juble over et slikt regime! ♦

Copyright:
Naturterapeut Stein Flaarud – April 2012



FOTO THINSTOCK

RIKTIG RENS OG PEELING

Visste du at du selv har stor innvirkning på hvordan huden din ser ut? Ansiktshudens struktur, klarhet, smidighet og langsiktige helse starter med hvordan og hvor ofte du renser huden.

De nye EQ SKIN-ansiktspakkene er tuftet på vår anbefaling om en fire-steps hudpleierutine, uavhengig av alder og kjønn. Rutinen starter med rens og peeling, etterfulgt av virkningsfulle oljer og til slutt fuktighetskrem. I dette nummeret tar vi for oss de to første stegene og de tilhørende produktene:

STEG 1: RENS

Rens er en av de viktigste delene av den grunnleggende hudpleierutinen. Å slurve unna rensen er ingen god idé. Du fjerner skitt, støv, smuss, forurensning, talg, sminke og bakterier. Samtidig frigjøres porene slik at huden er i stand til å puste og samtidig ta i mot næring fra de påfølgende pleieproduktene.

Clean Up Face Gel

Begynn med denne milde og såpefrie renseregelen som rengjør huden i dybden. Huden blir ren, myk og klar for videre pleie.

- Fukt hendene, hell ca en spiseskje Clean Up Face Gel i hånden.
- Skum opp, fordel renseregelen og vask over ansikt og hals. Tilsett mer vann om nødvendig.
- Masseres inn i huden med sirkelbevegelser.
- Skyll av med lunkent vann, og bruk gjerne EQs ansiktsklut.
- Repeter morgen og kveld. Også effektiv ved barbering.

Aktive ingredienser

Betain*, melkesyre* og provitamin B5.
* = Naturlig ingrediens

Betain/Betafin®*

Naturens egen fuktighetsgiver som kontrollerer fuktighetsbalansen i hudcellene samt beskytter huden mot kjemiske, mekaniske og biologiske irritasjoner. Betain finnes naturlig i sukkerroer, men fremstilles av kokosfett. Betain er meget hudvennlig og blandet med vann får man en skånsom rens som beroliger sensitiv hud. Den gjør andre rensingredienser mildere og bidrar til en lett hudfornyelse. Et produkt med betain vil senke hudens pH-verdi slik at huden lettere kan holde på fuktighet.

Melkesyre (Lactic Acid)*

Melkesyre er en av de vanligst forekommende syrene i naturen, og den dannes også i kroppen. Den er kjent for sine rike fuktighetsgivende og mykgjørende

egenskaper. Melkesyre regnes som en av de mildere AHA-syrene som bidrar til en lett hudfornyelse uten å fremkalle hudirritasjon. Denne ingrediensen passer derfor godt til sensitiv hud. Melkesyre er også kjent for å bidra til å bekjempe fine linjer og rynker, redusere forekomsten av pigmentflekker og hyperpigmentering, forbedre hudens tekstur og stimulere hudens egen kollagenproduksjon. Den brukes også som pH-regulator og fuktbindende. I tillegg virker den konserverende og bakteriedrepende. Brukes også i mat.

Panthenol/Provitamin B5

Panthenol er et provitamin av D-Pantotensyre (vitamin B5) som er plantebasert. Den virker ikke irriterende på huden. D-Pantotensyre spiller en sentral rolle i menneskekroppen. Det er en del av koenzym A, som er viktig for oppbygning og funksjon av levende vev, for motstanden av slimhinner og for vekst og pigmentering av hår. Panthenol trenger inn i de lavere hudlagene, absorberes i hudcellene og forvandles deretter til pantotensyre (vitamin B5). Fordi Panthenol absorberes dypt inn i huden, tilfører det viktig fuktighet og bevarer huden myk.



CLEAN UP FACE GEL

Varenr: 32005
125 ML
Abonnementpris: 199,-

65%

Naturlige
Ingredienser

STEG 2: PEELING

Peeling tar bort døde hudceller, øker sirkulasjonen og gir en frisk glød. Peeling er del av rensrutinen, men anbefales kun annenhver dag, for å gi huden tid til å fornye seg.

Peel Off Face Pads

Peelingpads med jojobaolje og peelende korn er enkel bruke. Huden blir renere og mykere. Peelingen er pH-nøytral, dermatologisk testet og inneholder ikke alkohol.

- Ta en bomullspad fra Peel Off Face Pads.
- Stryk den over ansikt og hals.
- Vær nøye, men forsiktig rundt øynene.
- Peel både ansikt og hals annen hver dag.
- Det er ikke nødvendig å skylle ansiktet etterpå.

Rens alltid huden med Clean Up Face Gel før peelingen, slik at ansiktet er rent og fuktet før du starter. Etter en peeling er det svært viktig at du tilfører fukt og næring til huden i form av ansiktssolje og ansiktskrem.

Aktive ingredienser

Jjobaolje*

De peelende kornene inngår ikke som en aktiv ingrediens, da disse sitter fast i bomullspadsene.
* = Naturlig ingrediens

Jjobaolje/Simmondsia Chinesis Seed Oil*

Jjobaolje kommer fra kaldpressede jjobabønner og minner om hudens egen sebum – en fet substans som skiller ut fra

talgjertlene. Hovedformålet er å beskytte mot utførking. Derfor er jjobaolje veldig effektivt for å forbedre hudens naturlige smidighet og elastisitet. Jjobaoljen er også god for personer med sensitiv hud, eksem, fet hud og akne. Oljen absorberes lett av hudens øverste lag og gir en flyvelignende følelse. Mykner, beskytter og binder hudens fuktighet. ◦



PEEL OFF FACE PADS

Varenr: 32004
125 ML - 30 pads
Abonnementpris: 299,-

96%

Naturlige
Ingredienser

Steg 3, de 100% naturlige ansiktssoljene, kan du lese alt om i neste nummer.



LEGEN

Carsten Vagn-Hansen er fra Danmark og har vært praktiserende lege i 18 år, samt lektor og kursleder i Praktiserende Legers Sentraliserte Etterutdanning. Han var president for det Internasjonale Selskap for Almen Medisin i tidsrommet 1979-82. I tillegg har han mottatt en rekke priser, blant annet The International Nature Medicine Honorary Prize. 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 Ecolgy Magazine i tillegg til å være helsekonsulent, foredragsholder og «handelsreisende i sunnhet». Les mer på hans hjemmeside www.radiodoktoren.dk



HVORFOR BLIR VI ÅREFORKALKET?

- Og kan vi unngå det?

Areforkalkning, eller arteriosklerose, er avleiringer av oksidert (forharsket) fett i blodårenes vegger. Det dannes plakk, som består av plater av kalk og fett, som kan vokse sammen og gjøre de elastiske blodårene stive. Åreveggenes næringstilførsel svekkes, og blodgjennomstrømmingen blir dårligere. Det kan oppstå betennelse med sår dannelse og blodpropper. Åreforkalkning er derfor en trussel mot hjertet og blodløpet. Ved trening og annet muskelarbeid kan tilførselen av oksygen til musklene bli svekket. I hjertet vil det typisk oppstå hjertekrampe (angina pectoris), og i bena vil man oppleve smerter, slik at man er tvunget til stå stille til det går over.

Åreforkalkning starter allerede tidlig i livet, men det er flest menn i 50-60-årsalderen som får hjertekrampe. Et typisk symptom på dette er følelsen av trykk eller press bak brystbenet, mens smerter faktisk er mer sjelden. Symptomene kommer ganske raskt og forsvinner som regel etter 1-5 minutter i ro. Spesielt hos eldre kan det også oppstå åndenød, tretthet og slapphet i forbindelse med oksygenmangel i hjertet. Det kan være utstråling til venstre skulder eller begge armene, eventuelt til ryggen, nakken, kjeven, tennene eller i øvre del av magen. Har man større smerter med utstråling, bør man tenke på muligheten for en blodpropp i hjertet (hjerteinfarkt).

BAKTERIER, og dermed også betennelser (inflammasjon), spiller en stor rolle ved utvikling av åreforkalkning. Man har funnet de samme bakteriene i forkalkninger i århinnen som man har funnet i tannkjøtt. Det er derfor viktig å sørge for god

tannhygiene. Betennelser kan også være forårsaket av overvekt, sukkersyke og forstadier til diabetes (metabolisk syndrom), samt raffinert kost med sukker og hvitt mel. Røyking har også stor betydning, samt hvilke fettsyrer man får fra kosten. Mange får for mye Omega-6 fettsyrer og transfettsyrer (margarin) og for lite av Omega-3. Det var først da man oppfant sigaretter, margarin og hvitt sukker at dødeligheten av blodpropper og kreft fikk et kraftig oppsving. For mye jern i kroppen kan også føre til betennelse. Man kan måle graden av betennelse ved hjelp av blodprøven C-reaktivt protein (CRP).

For høyt blodtrykk øker risikoen for åreforkalkning, blant annet fordi blodforsyningen til åreveggene reduseres på grunn av det høye trykket. Dette gjelder også vice versa; stive og trange blodårer er en risiko for å utvikle for høyt blodtrykk. Også dette forverres av røyking, i tillegg til dårlig kosthold og for lite mosjon. Det samme gjelder mangel på vitaminer som vitamin C, E, D3, K2 og mineraler som f.eks. magnesium, selen og sink.

DET ER BETENNELSEN som er farlig for blodløpet, ikke kolesterol – som er et livsviktig fettstoff. Har man høyt HLD-kolesterol og sørger for å få nok antioksidanter, trenger man ikke tenke på kolestolet. LDL-kolesterol, som ufortjent kalles «det dårlige», er kun et problem dersom det blir harskt (oksidert). Er det ikke harskt, er LDL-kolesterol med på å sikre åreveggenes helse ved å være et slags plaster på de sårene som kan oppstå ved betennelse i årene.

Den tredje typen fettstoff i blodet, trigly-

seridene, er en langt større risiko for åreforkalkning. Vi opptar fett fra kosten som triglyserider, og det er ikke farlig som sådan. Men triglyserid-verdiene kan bli for høye om man drikker for mye alkohol eller spiser for mye fett. Spesielt mettet fett og margarin (transfetsyrer) samt visse planteoljer (f. eks. maisolje (frityr), vindrukekjerneolje, soyaolje og solsikkekjerneolje) og blandingsprodukter. Dermed øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Forhøyet triglyserid øker også antall blodplater og dermed risikoen for blodpropper.

SELV OM FETET i kosten spiller en vesentlig rolle, er det imidlertid karbohydrater som er den viktigste kilden til triglyserider. Hvitt brød, kaker, sukker, pasta og hvit ris er eksempler på karbohydrater som blir omgjort til fett i kroppen, dersom det ikke forbrennes ved mosjon. Alle disse karbohydratene øker produksjonen av insulin i bukspyttkjertelen, noe som medfører svingende blodsukker. Med tiden kan det også føre til overvekt, nedsatt insulinfølsomhet og eventuelt diabetes. I tillegg øker graden av betennelser i kroppen og dermed risikoen for åreforkalkning.

Mosjon og annet muskelarbeid er også med på å nedsette forhøyet triglyserid og forebygge hjerte- og karlidelser. Forbrenningen i kroppen øker, og sammen med en sunn kost kan man lett komme ned i normalvekt. Mosjon motvirker også den kraftige stigningen av triglyserider i blodet etter fete måltider. Det anbefales å få minst 30 minutters mosjon daglig, og det har vist seg at tre ganger 10 minutters rask gange

NYTTIGE TIPS

Slik reduserer du risikoen for betennelse og åreforkalkning:

- Unngå overvekt
- Spis en uraffinert, grov kost med grønnsaker og frukt
- Få nok av de sunne fettsyrene (Omega-3 og -9)
- Sørg for en god fordøyelse
- Få kontroll på diabetes og for høyt blodtrykk
- Ha en god livsstil (daglig mosjon og stump røyken)
- Unngå betennelser i kroppen, f.eks. i tannkjøtt og -røtter
- Unngå for mye stress. Ta pauser og slapp av.
- Få nok søvn
- Ta gode tilskudd

er bedre enn 30 minutter én gang daglig. Et gammelt latinsk ordspråk sier også: «Etter et måltid skal du stå eller gå tusen skritt».

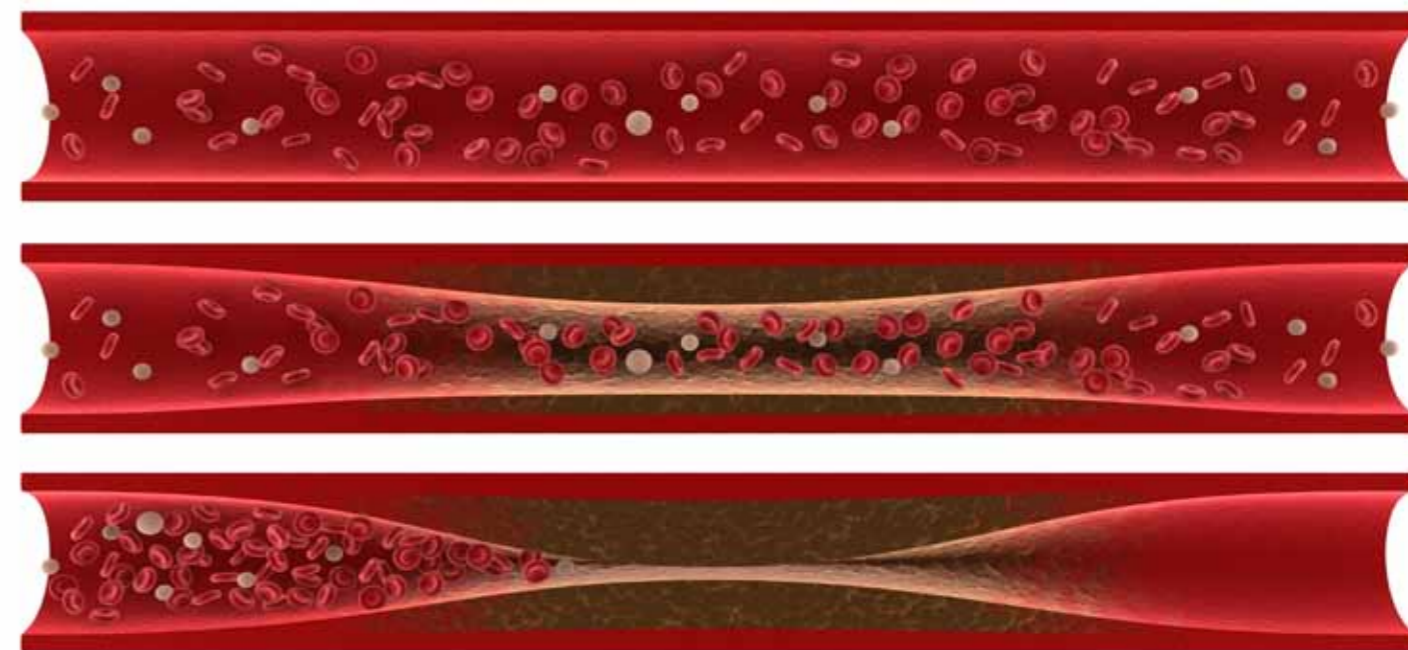
FORSKNING HAR VIST, at blandede E-vitaminer, især tocotrienoler, nedsetter triglyserid med 28% (J. Atheroscl Thromb. 2010 Oct 27; 17(10): 1019-32). Vitamin E motvirker også dannelsen av nye fettceller og betennelsesaktige forandringer i kroppen, som er bakgrunn for mange sykdommer, inkl. åreforkalkning og kreft.

Omega-3 fettsyrer bidrar til å motvirke triglyserider og har også den fordel at de hemmer søt-behovet og tilbøyeligheten til å spise for mye.

En undersøkelse har vist, at lykkelige mennesker har mindre risiko for å få betennelser og hjerteproblemer. En studie fra University of Maryland, 2005, har vist at det er en sammenheng mellom et sunt hjerte- og karsystem og det å le. Latter motvirker også rytmeforstyrrelser i hjertet, det virker smertestillende og bedrer immunforsvaret. En tredje undersøkelse, fra University College London Medical School (publisert i Circulation, juni 14, 2005), har vist at hvis man har en kjedelig jobb uten innflytelse på det man gjør, øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Stress øker risikoen for betennelse.

VIL DU FOREBYGGE åreforkalkning, eller redusere den, er det en rekke muligheter utover det å spise sunt og få daglig mosjon. Når det gjelder mosjon, kan vanlig gange være nok. Vitamin K2 motvirker forkalkning av blodårene ved å sikre at kalken i blodet havner i skjelettet og ikke i blodårenes bløtvev. Dette vitaminet kan også medvirke til å nedsette eller fjerne allerede eksisterende åreforkalkning. Et høyere innhold av vitamin K2 i blodet gir dessuten lavere risiko for betennelse.

Den type vitamin E som heter tocotrienoler, kan også nedsette graden av åreforkalkning. Det er åtte slags vitamin E, og dersom man får kun det vanligste, d-alfa-tokoferol, vil det oppstå ubalanse og øket forkalkningsrisiko. Til og med hvitløk, grønn te og resveratrol fra røde druer kan forebygge og motvirke åreforkalkning. ◉





SOMMER-STRAM I EN FEI

Når du likevel er ute og går eller løper, er dette en enkel måte å legge inn litt ekstra trening på, slik at du raskt får strammet opp bein, lår og rumpe.

Varm opp i 10-15 minutter, og gjør deretter 50-100

knebøy og/eller utfall. Eventuelt kan du dele dem opp i 10 x 10 repetisjoner, og gå eller løpe vanlig innimellom. Øvelsene gir deg ekstra styrke på dager da du ellers bare ville ha trent kondisjon. Du vil også kjenne at turene blir litt hardere enn

vanlig. Hvis du vet hvor fort du pleier å gå eller løpe din vanlige økt, kan du sette deg som mål å gjennomføre på samme tid selv om du gjør alle knebøyene og utfallene underveis. ●

Kilde: iform.nu

ÅPNINGS-TIDER FOR KUNDESER-VICE I JULI:

Eqology-kontoret har vanlige åpningstider hele sommeren

**Alle hverdager:
08.00 - 15.00**

Vi i Eqology ønsker alle våre kunder en frisk og glad sommer!

RØDVIN KAN BEDRE STOFFSKIFTET



Antioksidanten resveratrol, som finnes i rødvin, gir bedre stoffskifte. Det har nederlandske forskere nylig funnet ut. En gruppe menn fikk «rødvinspiller», mens en annen gruppe fikk narrepiller. Etter 30 døgn viste det seg at blodtrykket i førstnevnte gruppe hadde sunket og at mindre fett var lagret i leveren.

Kilde: «Cell Metabolism», vol. 14 no. 5.



NOEN MINUTTER UTEN SOLKREM ER BRA

Kreftforsker ved Radiumhospitalet i Oslo, Asta Juzeniene anbefaler oss å være i solen i 10-20 minutter før vi tar på solkrem. Foruten vitamin D, gir solen oss en lykkefølelse, og i tillegg kan strålene hjelpe mot en rekke sykdommer. Men brent bør vi

ikke bli. En UV-indeks (strålingsgrad) på 1-2 er ufarlig, og du kan oppholde deg utendørs uten solbeskyttelse hele dagen. Når indeksen bikker 3 og oppover mot 5, derimot, trenger de fleste solkrem. På f.eks yr.no kan du sjekke UV-indeksen før du går ut døren.

– På en fin sommerdag i Norge kommer UV-indeksen opp mot 5, mens i Spania kan vi se UV-indeks på over 10, og da bør du ikke sole deg i det hele tatt, forteller Juzeniene.

Kilde: forskning.no og yr.no

KROPPSVEKTEN AVGJØR VANNBEHOVET



– Man beregner at en person trenger 30 milliliter vann per kilo, sier klinisk ernæringsfysiolog Berit Dracup ved Haukeland universitetssykehus. Det betyr at du ved å gange kropps-

vekten din med 0,03 finner ut hvor mange liter vann du trenger daglig. Veier du for eksempel 60 kilo trenger du 1,8 liter vann.

Kilde: klikk.no/helse



JOGGING FORLENGER LIVET

En dansk studie viser at joggere lever lenger. The Copenhagen City Heart Study er en populasjonsstudie som har pågått siden 1970-tallet. Forskerne har sammenlignet 1116 mannlige og 762 kvinnelige joggere med de deltagerne som ikke oppga at de jogget. Lett jogging et par timer i uka kan forlenge livet ditt med så mye som 6,2 år for menn, og 5,6 år for damer.

Kilde: forskning.no

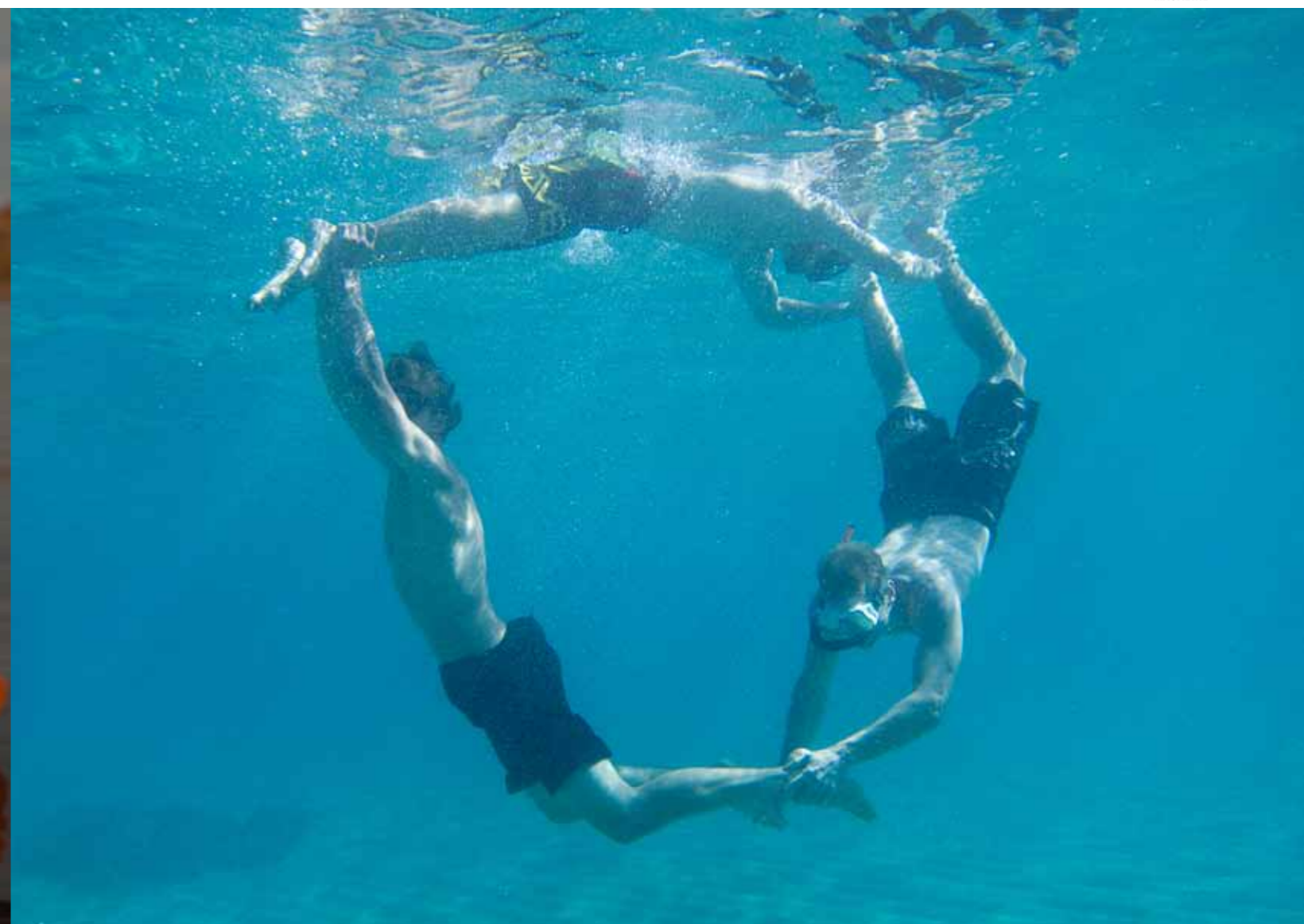
SUKKER KAN VÆRE MER VANEDANNENDE ENN KOKAIN

En fransk studie tyder på at du kan bli raskere avhengig av sukker enn av kokain. Det kommer av at smaken også spiller inn. Smaken når hjernen lynraskt, sier Fred Nyberg, professor i biologisk avhengighetsforskning ved Universitetet i Uppsala. Men i hvilken grad man blir sukkeravhengig er individuelt. Det er også vanskelig å si hvem som blir det.

Kilde: klikk.no/helse



Varmt kveldslys: Det varme, myke kveldslyset er veldig fotovenlig. Det er lettere å få stemningsfulle bilder i slikt lys sammenlignet med skarp sol midt på dagen.



Under vann: Et vanntett kompaktkamera kan man ha det mye moro med under vann. Husk å skylle kameraet i ferskvann etter bruk!

FANG BEVEGELSEN

- FOTOTIPS FOR TURFOLK

De aller fleste har med seg fotokamera når de er ute på tur. Men har bildene en tendens til å bli stillestående, kjedelige og ensartede? Med enkle grep og en god porsjon innsatsvilje kan du fort bli actionfotograf i stedet for matpakkefotograf.

TEKST OG FOTO KRISTIN FOLSLAND OLSEN

Her får du syv gode råd som vil gjøre både selve fotograferingen, og ikke minst bildevisningen for familien, mye mer spennende.

1 HA KAMERAET TILGJENGELIG

Regel nummer én er å ha kameraet lett tilgjengelig! Det hjelper ikke å ha fancy utstyr hvis det ligger godt nedpakket i sekken - eller enda verre - hjemme på kjøkkenbordet. Et godt kompaktkamera vil gjøre nytten i mange situasjoner for de aller fleste. Da er også terskelen for å ta med kameraet på tur mye lavere, siden det bare er å ta det med i lomma. For å ta tøffere ekstremsportbilder, er du imidlertid avhengig av et raskt speilreflekskamera som kan ta seriebilder og tåler litt røff bruk. Speilreflekskameraet kan du ha i

en bæreveske på magen. Vurder hva slags utstyr du trenger etter hva slags turer du skal på, interesse for fotografering, din økonomiske situasjon, etc.

2 RYDD OPP OG SKAP BALANSE I BILDET

Når du skal komponere et bilde, forsøk å «rydde opp» i motivet. Utelat uvesentligheter, og se etter elementer som kan gi bildet balanse og en ekstra snert. For eksempel kan man bruke linjer i motivet

” Utelat uvesentligheter, og se etter elementer som kan gi bildet balanse og en ekstra snert.

til å lede betrakterens oppmerksomhet mot en liten, men viktig detalj. Ønsker du å forsterke opplevelsen av mektig natur kan du plassere en person i landskapet, som en lett gjenkjennelig målestokk. Tenk også på hvor du plasserer hovedmotivet. Ofte er det fint å plassere hovedmotivet litt vekk fra midten.

3 VÆR AKTIV MED KAMERAET

Beveg deg og forflytt deg i terrenget. Høyt og lavt, nært innpå, trekk deg tilbake. Ta bilder fra forskjellige vinkler og lek deg med kameraet. Forsøk å ta bilder som viser fart og bevegelse, f.eks. at noen krysser en bekk eller knyter skolissene, sykler ned en bratt bakke, eller drar fisken på land. Det at noe foregår i bildene gjør at de blir mer interessante å se på.

4 LYSETS RETNING

Bruk lyset til din fordel. Det varme, myke lyset om morgenen og på kvelden er nydelig fotolys. Hvis du har mulighet til å fotografere da, så gjør det! Hvis du skal fotografere i motlys kan du bruke blits for å unngå at feks. ansikter blir helt svarte. Blitsen letter opp de mørke skyggene, og du får alle detaljer med.

5 KJENNSKAP TIL AKTIVITETEN

Kjenner du aktiviteten du skal fotografere, er det lettere å forutse spennende hendelser. Hvis det er mulig, avtal gjerne med turfølget på forhånd slik at du vet hvor de vil komme inn i bildet du planlegger å ta.

» Avtal gjerne med turfølget på forhånd slik at du vet hvor de vil komme inn i bildet.

I mange slike tilfeller kan det være en god idé å forhåndsfokusere, for å være sikker på at ikke autofokusen bommer på det bevegelige motivet.

6 RUSKEVÆR GIR MULIGHETER

Det kan være tungt, men ta frem kameraet når regnet pisker mot teltduken og vinden river i trærne. Solstråler som presser seg gjennom mørke skyer kan skape trolsk stemning. Slike situasjoner varer kanskje bare i noen sekunder, så her gjelder det å være klar med kameraet.

7 I NATTENS MØRKE

Når sola går ned og mørket siger på, dukker det opp alternative lyskilder som kan benyttes i fotograferingen. Vakre stjernehimler, nordlys og fullmåne kan foreviges på bildebrikken. Det flammende lyset fra et bål, eller en lykt som lyser opp teltduken innenfra, er gode elementer du kan ta med for å lage stemningsfulle bilder. Å ta bilder i mørket krever en del av utstyret. Du må kunne stille inn på lange lukkertider, iso-verdien må kunne skrues opp uten at det blir «støy» på bildene dine, og du bør ha et lyssterkt objektiv. I tillegg kan det være praktisk med et fotostativ og gjerne en fjernutløser.

Hvilke verdier du skal bruke, må du prøve deg frem til. Det som er viktig er at kameraet står støtt og at du bruker fjernutløser eller selvutløser for å unngå rystelser. ◊



1. Utfyllingsblitz: Ved å bruke blits i motlys får du lettet opp lyset i ansikter som ellers ville blitt helt mørke. **2. Høyt og lavt:** Å ta luftige hoppebilder er morsomt. Legg deg ned på bakken og sikt oppover mot den som hopper. Bruk gjerne vidvinkelobjektiv for å få hoppet til å virke enda høyere. Har du mulighet for å ta serieopptak på kameraet ditt, er dette en situasjon hvor det kommer til nytte. **3. Sett inn målestokk:** For å få gigantiske formasjoner til å virke like imponerende på bildet som de er i virkeligheten, kan du inkludere et element av kjent størrelse i motivet.

KRISTIN FOLSLAND OLSEN (F. 1981)

- Arbeider som journalist, fotograf og foredragsholder.
- Har jobbet som guide på Svalbard.
- Trent sledehunder på Grønland.
- Gått 80 dager på ski på Baffin Island.
- Bosatt i Lofoten hvor hun tilbringer mesteparten av sin tid på fjellet eller havet.
- Mellom turene leverer hun artikler og bilder til ulike magasiner.
- Turentusiast har bidratt ved flere bokutgivelser, blant annet «Knipsetips» på Tun Forlag.
- Tar også på seg guideoppdrag i ulent terreng.



EQ-SOMMERSALAT

Salat til lunch er populært på Eqologys hovedkontor. Sunt og utrolig godt!

Vi legger vår sjel i at salaten både skal smake godt, og at den skal inneholde tilstrekkelig med proteiner og sunt fett, i tillegg til karbohydrater. På den måten får man et fullstendig måltid som metter resten av arbeidsdagen. I tillegg sørger vi for at salaten inneholder

grønnsaker med ulik farge, for å få et bredt spekter av antioksidanter, vitaminer og mineraler. Dessuten ser det fantastisk innbydende ut og får tennene til å løpe i vann! Ingrediensene kan med fordel varieres fra dag til dag, men følgende oppskrift er et supert utgangspunkt:

INGREDIENSER (1 PORSJON)

- 2 sherry-tomater
- 2 brokkolibuketter (rå)
- 2 agurkskiver
- 2 paprikaringer
- 2 sukkererter
- 1 ss kikerter
- En kvart selleristang
- En kvart avokado
- Noen ruccolablader
- En håndfull ferdiggrillet kylling, i terninger
- 2 skiver spekeskinke, revet i biter
- 1 kokt egg, i båter

- 1 ss pinje-, solsikke- og gresskarkjerner
- En kvart ts havsalt

DRESSING:

- 2 ss Ekstra virgin oliven olje
- 1 ss Balsamico-eddik

SLIK GJØR DU:

- Kutt grønnsakene og legg det på en tallerken.
- Ha over de andre ingrediensene og dressingen
- Bland godt
- Nytes ute i solen!

ALL TEKST ASTRID SCHAUG

QUIZ

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

1. Er reservatrol en antioksidant?
2. Hvilket mineral anbefaler Stein Flaatrud ved sviktende smakssans?
3. Hva bør du bruke om du fotograferer noe/noen i motlys?
4. Hva består plakk i åreveggene av?
5. Hva slags «løk» kan forebygge åreforkalkning?
6. Hva er det nye telefonnummeret til kundeservice?
7. Hva har skjedd med håret til Cathrine Espegard?
8. Hvor har Kristin Folsland Olsen jobbet som guide?
9. Hva betyr UV-indeks?
10. Hvor mange liter vann trenger en som veier 60 kg?



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. august til quiz@eqology.no

Løsning fra nr 05/2012:

1. Sitrusfrukter, **2.** Ja, **3.** Fysisk, **4.** Stjerne, **5.** 30 ml, **6.** Nei, **7.** Tropical Tea, **8.** Fire, **9.** Zumba-instruktør, **10.** Nei

Gratulerer til vinneren:

Ann Kristin Bruteig fra Ålesund

AUGUST
TILBUD

SLIK FÅR DU MULIGHET TIL Å KJØPE TILBUDENE:

TILBUD 1: Handler du minst ett produkt til abonnementspris, kan du bestille tilbud 1.**TILBUD 2:** Handler du varer for over kr 500 til abonnementspris, kan du også bestille tilbud 2.

Kun ett tilbud 1 og ett tilbud 2 per ordre.



TILBUD 1

PROMIX

- For menn ved hyppig vannlating
- Kan også brukes forebyggende

Varenr: 8001

Ordinær abonnementspris: ~~199,-~~**Nå kun: 139,-**

TILBUD 2

MUSCULAR GEL

- Virker kjølede og lindrende på stive muskler
- Masseres inn i huden

ADVANCED LIPBALM PROTECTION

- Inneholder blant annet aloe vera, shea-butter og vitamin E og C.

Varenr: 8002

Ordinær abonnementspris til sammen: ~~178,-~~**Nå kun: 89,-**BESTILL PÅ EQOLOGY.COM ELLER TLF 67 49 22 22