

NR 08 AUGUST 2012

EQOLOGY

MAGAZINE

Blodsmak på **Boot Camp**



› **OPPSKRIFT**

Lag deg en smoothie som både metter og restituerer etter hardtreningen.

› **KUNDEHISTORIE**

Søvn og sykdom preget livet hennes. Nå er hun våken og energisk.

› **VAKKER HUD**

Naturterapeutens tips til flott hud, innenfra og utenfra.



Foto: THINKSTOCK

12

BOOT CAMP

Militæraktig hardtrening – for alle som vil ha maks effekt ut av hver svetteperle. Ute i parken, sammen med andre.

EQ
MAGAZINEET GRATIS KUNDEMAGASIN
FOR EQOLOGYS KUNDER

NR. 08/2012 • 12. ÅRGANG

REDAKTØR
REDAKSJON

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

GRAFISK DESIGN
OVERSETTELSE SE
OVERSETTELSE FI
TRYKK
OPPLAG

Trykket på miljøvennlig papir

EQOLOGY

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

6 **ROSENMETODEN**
Finn deg selv ved hjelp av samtaler og berøring.8 **NYE ANSIKTSOLJER**
Skjem bort huden med eteriske oljer – for din hudtype.16 **RESTITUSJON**
Dette bør du vite om kroppens gjenoppbygning etter trening.KJÆRE
KUNDE

Vi håper sommeren har ladet dine batterier og at du kjenner energien boble i kroppen. Dessverre er det ikke alle som har det slik. Vi har møtt en utrolig inspirerende ung dame fra Ålesund, som har klart å snu en årrekke av utmattelse og sykdom til ekte livsglede. Bente Mariann Strømme testet Life Pack og sier hun fikk livet tilbake, både for sin egen del og datterens.

” Mange er nå klare for nye treningsutfordringer etter ferien. Derfor byr vi på heftig BootCamp i Frognerparken.

en grundig beskrivelse av bruken og virkningen av disse 100% naturlige oljene, for både ham og henne.

Også naturterapeut Stein Flaaterud gir deg gode tips for å bygge opp en sunn og frisk hud. Han omtaler blant annet flere av ingrediensene i den nye EQ SKIN serien.

Mange er nå klare for nye treningsutfordringer etter ferien. Derfor byr vi på heftig BootCamp i Frognerparken. Vår danske lege, Carsten Vagn-Hansen, forklarer hvordan restitusjonen etter trening foregår i kroppen.

Kommer du rett fra en hard økt, anbefaler vi en skikkelig «BootCamp smoothie» for å bygge opp igjen lagrene og forkorte restitusjonstiden. – Nytes iskald! ☺

Med vennlig hilsen

Frank Bjordal
Adm. Dir.

Ti år av hennes liv var preget av smerter og usedvanlig lavt energinivå. **Bente Mariann Strømmen (36)** fra Ålesund har nærmest sovet seg igjennom disse årene. Men nå har alt snudd.

«Tornerose» har våknet

– smertene er borte, og energien er tilbake

TEKST ASTRID SCHAUG OG BENTE MARIANN STRØMMEN FOTO PRIVAT

Store, smertefulle kuler blomstret opp på leggene for ti år siden. Jeg ble slapp og trøtt og orket mindre og mindre. Sykdommen kalles knuterosen (Erythema nodosum), en sjelden betennelsestilstand i underhuds-fettet. Det antas at den kommer som følge av andre sykdommer, men i mitt tilfelle klarte ikke legene å finne ut av det.

Jeg var mye sykemeldt. De fire siste årene klarte jeg ikke å komme meg ut av sengen enkelte ganger. Store deler av dagen gikk med til søvn. Flere år senere fikk jeg ny fastlege, som tok meg på alvor. Da ble jeg forsøkt utredet, men legene ga raskt opp. De satte meg på sterke medisiner som bare dempet de verste symptomene. Årsaken bak forble uoppklart.

Etter ni måneder gikk jeg derfor til det mange vil kalle et drastisk skritt. Jeg kastet alle medisiner i søpla. Jeg mener ikke at det nødvendigvis er riktig for andre, men det skulle vise seg å være det for meg.

En venninne anbefalte da Life Pack fra Eqology. Jeg er en skeptiker og tror ikke på noe før jeg ser det

BENTE MARIANN ANBEFALER:



EQ Life Pack
Varenr: 8070
Abonnementpris: 599,-

selv. Derfor ga jeg det tre måneder. Nå har det snart gått fire.

De første dagene fikk jeg en nesten overveldende energi. På dette tidspunktet jobbet jeg i 25 % stilling. Jeg var vant til å måtte sove etter jobben, men ikke nå lenger. Tvert imot. Da jeg prøvde å legge meg, var jeg så lys våken at jeg følte for å gjøre husarbeid i stedet. På jobben kalte de meg «Duracellkaninen». Etter den første uken stabiliserte energinivået seg på et mer normalt nivå, humrer Bente Mariann.

For første gang på ti år viser CRP-målingene ingen tegn til betennelse i kroppen.

Datteren min, som nå er 12, har dessverre måttet ta et mye større ansvar hjemme enn hun burde gjennom oppveksten. Nå sier hun: «Mamma, du må aldri slutte å ta det du tar.»

Nå har jeg fått tilbake det livet jeg hadde før jeg ble syk. Jeg kan jobbe, trene, gå turer i skog og mark og leke med datteren min, smiler den sprudlende sunnmøringen. ◉

Med vennlig hilsen Bente Mariann Strømmen

” Nå har jeg fått tilbake det livet jeg hadde før jeg ble syk.

ROSENMETODEN

Denne alternative behandlingsformen har lite med blomster å gjøre. Det handler om berøring og ditt sanne selv. Målet er smertelindring og personlig utvikling.

TEKST ASTRID SCHAUG

Rosenmetoden er en form for berøringsterapi. Behandlingsmetoden tar utgangspunkt i en teori om at kroppen avspeiler bevisste og ubevisste følelser gjennom spenning i muskler og låsing i åndedrettet. Behandlingen foregår ved berøring og myk massasje. Målet er å lindre fysiske og psykiske smerter, samt fremme personlig utvikling.

Behandlingsformen kan benyttes over flere år. Terapeuter benytter metoden for å løse opp fysiske spenninger og fortrenge følelser gjennom muskelavslapning, selvforståelse og økt velvære.

Følelser er viktige signaler og reaksjoner i de situasjonene vi er i, alene og sammen med andre. Vi kan konkret merke både behagelige og ubehagelige følelser i kroppen. De kan oppleves som overveldende, upassende eller ikke riktige.

Vi kan ubevisst spenne muskler for å holde følelser på avstand. Over tid kan dette føre til kroniske muskelspenninger, smerter og begrenset pust, i tillegg til en avstand til vårt sanne selv.

Berøring og ord benyttes for å vekke klientens undring og tilstedeværelse i egen kropp. Terapeuten observerer, berører og «lytter» til signalene fra klientens kropp. Spenninger kontaktes på en myk, dyp og direkte måte. Respons og endring i klientens kropp følges med oppmerksomhet. En samtale kan benyttes for å øke bevisstheten om det som skjer i kroppen.

Når vi får støtte til å åpne opp for og akseptere alle følelser, kan vi oppnå dyp

avspenning. Pusten kan utvide seg, muskelsmerter kan avta og vi kan bli bevisst på gamle mønstre. Når vi selv blir klar over hva vi har holdt tilbake og våger å gi slipp på muskelspenninger, kan endringer skje. Dermed får vi frihet til å velge nye veier.

GRUNNLEGGEREN. Rosenmetoden ble utviklet av den amerikanske fysioterapeuten Marion Rosen (1914 – 2012). I 1930-årene studerte hun massasje, avspennings- og pusteteknikker.

Senere utdannet Marion Rosen seg til fysioterapeut og utviklet Rosenmetoden gjennom mange års privat praksis. I 1982 holdt hun det første kurset i Rosenmetoden i Sverige. Marion Rosen var engasjert og virksom i sitt arbeid med Rosenmetoden helt fram til sin død i januar 2012, 97 år gammel.

UTDANNING. Hovedsetet for all utdannelse

i Rosenmetoden er «The Rosen Institute» i Berkeley. Utdanning i Rosenmetoden kan man også ta i Norge. Utøvere av Rosenmetoden har minst tre års skoleing og ett praksisår, som bakgrunn. ◦

I FØLGE UTØVERNE, KAN ROSENMETODEN BRUKES HVIS DU:

- har spente og verkende muskler
- vil oppnå større kroppsbevissthet
- har vanskelig for å slappe av i en stresset hverdag
- føler deg trett selv om det ellers ikke feiler deg noe
- ønsker bedre kontakt med egne følelser og større selvinnikt
- søker en dypere og mer ærlig relasjon til deg selv og andre
- ønsker kroppsbehandling i tillegg til psykoterapi

Neste gang kan du lese om Soneterapi

Forskning

Virker det?

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

Er det trygt?

Det finnes ikke solid dokumentasjon om sikkerheten ved bruk av Rosenmetoden, men samtidig er det heller ikke rapportert om alvorlige bivirkninger.

Kilder: Alternativ.no, nifab.no, rosenmetoden.no

» Vi kan ubevisst spenne muskler for å holde følelser på avstand.



Berøringsterapi. Behandlingen består i myk massasje og berøring. Terapeuten løser opp fysiske spenninger og fortrenge følelser gjennom muskelavspenning, selvforståelse og økt velvære. Berøring og ord benyttes for å vekke klientens undring og tilstedeværelse i egen kropp.

EQs ansiktsoljer

– for din hudtype

Har du ansiktsoljeskrek? Noen frykter at huden skal bli blank og at oljen skal tette porene. Tvert imot. Med kun et par dråper kan du forsterke effekten av hudpleien din, enten du har normal, tørr, fet eller moden hud.

Ansiktsoljer er blitt mer og mer populært de siste årene. Nå har vi lansert våre tre versjoner.

De inneholder en nøye sammensatt kombinasjon av pleiende eteriske oljer. De føles luksuriøse og herlige på huden, og du kan kjenne duften fra de 100% naturlige ingrediensene.

Vi har tre ulike ansiktsoljer, tilpasset hver sin hudtype. Den ene er for normal, tørr og sensitiv hud. Den andre er til fet og uren hud, og den tredje til voksen hud. Alle har forskjellige ingredienser som virker spesielt for de ulike hudtilstandene. Felles for de tre er at de tilfører mye fukt. Det gjør at ansiktsoljene kan brukes av alle, både menn og kvinner.

Oljene virker henholdsvis ved at de gir huden mer fukt, stimulerer talgproduksjonen eller gjør fine linjer mindre synlige. Oljene er også med på å bygge opp hudbarrieren slik at huden blir mindre mottagelig for ytre påvirkning. Pluss at de gir masse glød!

Året rundt kan du bruke ansiktsoljene, men om vinteren, når luften er ekstra kald, er det absolutt en fordel å tilføre ekstra olje. Bruk ansiktsolje som et ekstra supplement til din fuktighetskrem. En hudkrem virker tre ganger så bra om du legger en olje under, da den optimaliserer huden og gjør den mer mottagelig for fuktighetskrems virkestoffer. Dermed kan du raskere oppnå resultater.

Det er en svært liten mengde av oljen som skal til for å dekke behovet. Det skal ikke mer til enn én til to spray. Det skal ikke kjøles på ansiktet, og blir du blank har du tatt for mye. Har du fet og blank hud fra før, anbefaler vi Oil Control-oljen. Oljer som inneholder planteekstrakter tetter ikke til porene og derfor er våre ansiktsoljer fantastiske å bruke, uansett hvilken hudtilstand du har. Du trenger bare å finne den som passer for deg.

BRUKSANVISNING

En til to spray fordeles i håndflatene og påføres ren og fuktet (men ikke våt) hud. Oljen absorberes best når huden er litt fuktig. Masseres lett inn i huden i ansikt og på hals med myke sirkelbevegelser til oljen er absorbert. Unngå øyne og munn.

Brukes etter rens og peeling. Avslutt med ansiktskrem og Active Eye Cream. Ansiktsoljene kan med fordel brukes to ganger daglig, morgen og kveld.

TIPS 1

Er huden tørr og tørster etter fukt er det gunstig å gå for Moisture Support Oil. Om huden din allerede er fet, og du kanskje sliter med uren hud, er Oil Control noe for deg. Har du aldringstegn, slik som fine linjer og tendenser til slapp hud, bør du gå for den revitaliserende Age Resist Oil. Denne oljen anbefales generelt fra 30 år og oppover. Alt du trenger å gjøre er daglig å påføre et par dråper under fuktighetskremen.

Fuktighetskremsene Active Collagen Cream og 24H Moisture Boost Cream blir presentert grundig i neste nummer.

TIPS 2

Oljen kan også brukes under ansiktsmasken, Face Recover Mask. På den måten forbedres også effekten av masken. ◦

Produktet inngår i Moisture Defence System



MOISTURE SUPPORT OIL

Varenr: 32010
15 ml
Abonnementpris: 329,-

100%
Naturlige ingredienser

1234 Moisture Support Oil

Ansiktsolje som tilfører fuktighet til normal, tørr og sensitiv hud.

Aktive ingredienser

Oljer fra soyabønner*, hasselnøtt*, avocado*, hvetet*, romersk kamille*, eukalyptus*, cypress*, lavendel* og sandeltre*.

* Naturlig ingrediens

Produktet inngår i Oil Control System



OIL CONTROL

Varenr: 32009
15 ml
Abonnementpris: 329,-

100%
Naturlige ingredienser

1234 Oil Control

Ansiktsolje som balanserer og normaliserer hudens talgproduksjon og bekjemper kviser.

Aktive ingredienser

Oljer fra soyabønner*, hasselnøtt*, avocado*, hvetet*, ylang ylang*, romersk kamille*, sedertre*, sitrongress*, lavendel* og sandeltre*.

* Naturlig ingrediens

Produktet inngår i Age Management System



AGE RESIST OIL

Varenr: 32011
15 ml
Abonnementpris: 388,-

100%
Naturlige ingredienser

1234 Age Resist Oil

Ansiktsolje som er tilpasset en aldrende hud (30+)

Aktive ingredienser

Oljer fra soyabønner*, hasselnøtt*, avocado*, hvetet*, rose*, sedertre*, oregano*, lavendel*, appelsin*, romersk kamille* og sandeltre*.

* Naturlig ingrediens

VAKKER HUD INNENFRA ELLER UTENFRA?

– Ja takk, begge deler.



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.

Når vi skal snakke om å bygge opp en sunn og vakker hud, er nok det viktigste å huske på at all bevegelse i kroppen foregår innenfra og utover. Det vil si at om du er full av forurensning inni, vil det før eller senere synes på huden din. Derfor er det et hovedpoeng å holde kroppen så fri fra toksiner og avfallsstoffer som mulig. Dette betyr ikke at man ikke kan avhjelpe huden fra utsiden med forskjellige remedier, men den langsiktige virkningen må tas fra innsiden.

For å ta det siste først, er det svært viktig å tilføre huden både fuktighet og riktige typer fett, særlig hvis huden er tørr. Det er også viktig å rense huden skånsomt og slippe bort døde hudceller. Flere oljer er svært velegnet både for å virke fuktgivende og ernærende for huden. Huden din er absolutt ikke tett. Den er i aller høyeste grad en permeabel (gjennomtrengelig) membran. Derfor vil mange av oljene inneholde næringsstoffer lik mange av de stoffene jeg vil at du skal putte i deg, slik at du får transporten i gang innenfra og ut. Mange oljer fra uttallige planter kunne selvfølgelig vært nevnt, men jeg skal her fortelle om tre gode oljer som man med fordel kan bruke i hudpleieprodukter.

AVOKADOLJE har en mild og ernærende effekt. Avokado anses som den mest næringsrike av alle frukter og gir en fet olje. Avokado-oljens hovedkomponent er oljesyre, og har ellers følgende sammensetning av fettsyrer:

- 20-35 % mettede fettsyrer (palmitinsyre, myrsitinsyre og stearinsyre)
- 70-85 % enumettede fettsyrer (oljesyre og palmitolsyre)
- 10-15 % flerumettede fettsyrer (linolsyre og linolensyre)

Videre inneholder avokadoolje 5-8 % glyserin og lecitin. Den inneholder også fenoler, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin),

vitamin B3 (niacin), vitamin B6, vitamin C, vitamin D, vitamin E (de fleste tokoferoler og tokotrienoler), karotener (både beta og alfa) en lang rekke mineraler og aminosyrer, bare for å nevne noen av alle godsakene!

JOJOBAOLJE er egentlig ingen olje, men en flytende voks, som trenger lett inn i huden. Den egner seg for alle hudtyper, også for «voksen» hud. Jojobaolje kan med fordel brukes mot flass og tørr hud og hodebunn (derfor er den å finne både i krem og sjampo). Den kan prøves ved akne og fet hud, men har også gode fuktbevarende egenskaper (effektiv mot betennelser i hud som eksem og psoriasis). Rik som den er på vitamin E og et kollagenlignende stoff, regenererer den sliten hud, regulerer balansen og celleveksten i det ytterste hudlaget og etterlater huden deilig og silkemyk.

LAVENDELOLJE skal visstnok inneholde mellom 50 og 200 ulike stoffer. En stor del av innholdet består av ulike estere, som er beroligende og krampeløsende. Den inneholder også terpenalkoholer, aldehyder, terpenener og ketoner. Den er kjent som den mest anvendelige av de eteriske oljene. Den virker balanserende og normaliserende. Fra gammelt av har man brukt oljen som både oppkvikkende og beroligende og derfor dempende for stress, nervøsitet, angst og depresjon. På huden har oljen en avkjølende, antiseptisk, betennelseshemmende og cellefornyende effekt. Den er effektiv mot plager som kviser, eksem, flass, hårtap, hodelus, bleieutslett, solbrenthet, brannså, insektbitt, byller, cellulitter og forkjølelssår. Med andre ord – det meste! Oljen virker svakt smertelindrende, og kan derfor avhjelpe muskelverk, leddbetennelser og revmatiske plager.

Mange av krydderurtene våre inneholder oljer som er både utrensende og betennelsesdempende betennelsesdempende, noe som er viktig ved mange hudlidelser. Fordi oljer



er fett, bør og skal de stabiliseres med antioksidanter så de ikke harskner – noe som ville føre til dannelse av frie radikaler, som igjen ville skadet huden din. Hva er så det verste du kan gjøre mot huden din? Det første er det mest innlysende: UV stråler – det vil si overdreven soling. Nestemann er røyking. Bare ett skikkelig «magadrag» produserer millioner av frie radikaler! Mye sukker mater candidasopp i tarmen din, og toksinene fra disse vil igjen være grobunn for allergier, eksem og akne. Luftforurensing generelt kan også være en viktig faktor. Derfor er det viktig å rense huden regelmessig. Det finnes mange glimrende renseprodukter på markedet. Bare husk at hudpleiemidler generelt skal være parabenfrie. En god maske av alger kan også virke fornyende og gir huden godt med fuktighet. Peeling, tørrbørsting og forsiktig frottering av huden er gunstig både for å fjerne døde hudceller og for å øke blodsirkulasjonen i huden.

SÅ HVA PUTTER VI I OSS FOR Å FÅ EN VAKKER HUD?

Vitamin D3 er viktig for svært mange prosesser i kroppen, også for å beskytte huden din slik at den tåler mer soling. Vitamin A og betakarotener er gunstige og gjør at du tåler solen bedre og får en bedre og jevnere hudfarge. Flere av B-vitaminene er også viktige for hud, hår og negler. Husk særlig på biotin. Vitamin E er en kraftig antioksidant som hindrer oljer i å harskne

og derfor finnes det i en lang rekke hudpleieprodukter, men den bør også inntas i adekvate mengder på innsiden! Vitamin C er en svært viktig antioksidant og beskytter særlig det viktige kollagenet i huden din. Både kollagen og glukosamin er viktige stoffer i de fleste av kroppens bindevev, og en dose kollagen kan gjøre underverker for huden din både når det gjelder smidighet og bevaring av fuktighet. Men disse to "limene" i kroppen vår må og skal beskyttes med antioksidanter. Cyanidinene fra furubark og druekjerner er virkningsfulle i så måte. De beskytter i tillegg cellemembranene våre - også hudcellene.

DET FINNES MANGE URTER som kunne vært nevnt. En som brukes utvendig for å reparere skadet hud er calendula. En annen som virker mildt desinfiserende er oljen fra kamille, og lavendel virker som kjent beroligende. Tea tree-olje er desinfiserende, og i noen land brukes den også innvortes da den har en kraftig antibiotisk effekt (dette er ikke tillatt i Norge). Siden de definitivt er en urt, er også antioksidantene i grønn te viktige i mange av kroppens vev – også i huden. Agurkurt er mye brukt fordi den er rik på Omega-6, en fettsyregruppe som er viktig for huden din. Men husk på balansen mellom Omega-6 og Omega-3! Omega-3 er betennelsesdempende, noe som er viktig både ved eksem og akne. En annen fettsyre vi snakker altfor sjelden om er Omega-7. Denne utvinnes oftest fra

tindvedbær og er ypperlig for både hud og slimhinner. Andre spennende urter for huden med høyt innhold av antioksidanter er sitrongress og kaffebær (Coffee Berry). Naturens apotek er stort og det finnes mye å velge mellom!

AV MINERALER ER DET noen balanser vi bør være ekstra nøye med. Du vil absolutt ikke ha for høye verdier av mineralet kalsium da dette gjør huden din stiv, rynkete og gammel. Sink kalles «hudens mineral», men husk at sink også er antagonist/fiendtlig til kobber, en balanse du ikke bør tukle med på egen hånd da begge mineralene er svært viktige for god helse. Mineralet selen er også viktig for huden din da det er en kraftig antioksidant og virkningen forsterkes ved bruk av det synergistiske E-vitaminet. Det siste mineralet jeg vil nevne i denne forbindelsen er silisium. Mange hud- og hårpleieprodukter inneholder kjerringrokk – og se, den var jo breddfull av silisium! Silisium danner lange, sterke og seige strukturer i kroppen og er derfor nødvendig for at hud, hår og negler skal være sterke og elastiske.

Som du skjønner er det mange næringsstoffer som skal til for at du skal få en sunn og vakker hud i balanse. Husk at det er like viktig å jobbe fram vakker hud fra innsiden som fra utsiden! ◊

Copyright:
Naturterapeut Stein Flaatrud 2012



Svette morgenfugler

Klokken syv om morgenen møtes et tjuetalls kvinner og menn til Boot Camp trening i Frognerparken.

TEKST OG FOTO KRISTIN FOLSLAND OLSEN

Kom igjen folkens, en runde til, sier instruktør Adam Harrington med myndig røst til deltagerne som løper i samlet flokk opp trappene ved fontenen midt i parken.

– Når dere kommer ned igjen skal dere gjøre dips før dere løper tilbake til start for å ta «planken». Jeg vil se full innsats!

UTENDØRS TRENING FØR JOBB

Klokken har så vidt passert 0700, og mens mange av byens arbeidsfolk enda ikke har kommet seg opp av sengen, er denne gjengen allerede godt i gang med dagens treningsøkt. I løpet av den neste timen skal det kjøres beinhardt. Svette skal piple, melkesyre skal rive i lårene og hjertet hamre som trommestikker. Når de treningsglade går herfra, rett til jobb, vil det være med et stort smil om munnen. For selv om treningen sett utenfra kan virke som et lite helvete, oppleves den svært lystbetont og motiverende for de som er med.

– Jeg driver med dette for å holde hele kroppen i god forfatning, og ikke minst for å opprettholde en god mental helse, sier Ferdinand Egeberg. Han møter opp på

treningen to ganger i uka, og har gjort det i et par år.

– Her får man tømt seg skikkelig, og så får man nytt påfyll. Man får et skikkelig rush av endorfiner i kroppen, og er godt rustet til en travel arbeidsdag, legger han til.

EFFEKTIV OG VARIERT TRENING

– Ok folkens, bra jobbet. Nå løper vi videre, sier Adam og legger seg i tet. Gruppen forflytter seg noen hundre meter til et annet sted i parken, hvor nye øvelser skal

» Her får man tømt seg skikkelig, og så får man nytt påfyll.

gjennomføres. Den ene halvparten løper opp en bakke og tar spensthopp på toppen, mens resten tyner arm-muskulaturen med liggende pull-ups fra rekkverket langs en gangsti.

– Hver trening er forskjellig, forteller den erfarne instruktøren.

– Folk vet ikke hva de får. Det eneste de

vet er at de får beinhardt trening med masse variasjon.

Stadig vekk kikker han på stoppeklokken og gir både strenge kommandoer og oppmuntrende tilrop til «disiplene». Adam har vært profesjonell rugbyspiller i Australia og England, og har selv trent på denne måten siden han var 16 år gammel. De fire siste årene har Australieren jobbet som Boot Camp-trener i Norge, og han sverger til treningsformen.

– Treningen er enkel, hard og ekstremt effektiv.

I REGN OG SOLSKINN

På en normal dag møter mellom 20 og 30 mennesker opp til morgenøkten i Frognerparken. Melder mer enn 25 deltagere seg på, kommer det to trenere. Mellom 60 og 70 stykker står på listen for dette området, og de har fem ukentlige treninger å velge mellom; morgenøkt kl 0700 på mandag, onsdag og fredag, og kveldsøkt kl 1800 på tirsdag og torsdag. De mest ivrige kommer selv om snøen laver eller det regner apekatter.

– Folk er meget målrettede, sier Adam.



1. Planken: Femten deltagere får kjørt seg knallhardt på Boot Camp trening under ledelse av Adam Harrington. Nysgjerrige turister får med seg enda en attraksjon under besøket i Frognerparken. **2. Trening før jobb:** Trym Skeie (venstre) og Ferdinand Egeberg har gitt full pinne gjennom hele treningsøkta.

– Når de møter opp kl 0700 i all slags vær er det for å få fullt utbytte.

FERDIGTRENT FØR JOBB

Det går mot slutten av dagens trening, og gjengen har løpt tilbake til start – fontenen midt i parken. Adam kommanderer alle på rygg, nå skal det gjøres situps de siste tre minuttene. Magemusklene skal tynes

Å være ferdigtrent kl 0800 om morgenen er helt fantastisk.

til siste sekund, her er det ikke noe «kjære mor»!

Klokka slår 0800 og treneren kan takke for innsatsen.

– Å være ferdigtrent kl 0800 om morgenen er helt fantastisk, sier deltager Trym Skeie, og haster blid og fornøyd avgårde til jobb.

EQ LIFE PACK

Adam Harrington er Boot Camp instruktør fire dager i uka, rugbytrener to kvelder i uka, trener selv fire ganger i uka, jobber

fulltid som it-konsulent og lever et hektisk familieliv. For å ha overskudd og energi i en meget travel hverdag, sverger han til kostholdsproduktet EQ Life Pack.

– Life Pack holder meg i gang. Det er fantastiske produkter. Jeg kan anbefale Life Pack på det sterkeste til alle, ikke bare de som driver med hard trening.

BOOT CAMP TRENING:

- Tøff, intensiv trening ledet av en instruktør
- Utholdenhets- og styrketrening i én økt
- Foregår utendørs
- Man benytter seg av trapper, benker og annet som finnes i området
- Egen kroppsvekt blir brukt i styrkeøvelsene
- Stammer fra amerikansk militærtrening
- Målet er at treningen skal være morsom og at du blir skikkelig sliten
- Hver trening er forskjellig
- Firmaet Aktiv PT gjennomfører Boot Camp-økter i Frognerparken, på Voldsløkka, Høvikodden, St. Hanshaugen og Ekeberg.
- www.aktivpt.no

GODE RÅD:

- De første gangene kommer det til å være skikkelig hardt. Det må du bare komme deg igjennom. Ikke gi deg!
- Etter 2-3 uker begynner du å kjenne at du får mer energi, styrke og kondisjon. Da er det bare å kjøre på videre!
- Du vil føle deg lettere til sinns, og mange passer inn i sine gamle klær som ligger stuet langt bak i klesskapet. Nå vil motivasjonen opprettholde seg selv og det er bare å fortsette i den gode steamen. ◦



OPP-
SKRIFT



FOTO THINKSTOCK

BOOT CAMP-SMOOTHIE

Etter en knallhard treningsøkt er det viktig å fylle opp energilagrene igjen, og føre musklene med proteiner.

Vi anbefaler denne styrkende smoothien, basert på vår Nutriguard. En porsjonspose med Nutriguard er en fullverdig måltids-erstatning. Produktet har et bredt spekter av vitaminer og mineraler, i tillegg til et balansert

forhold mellom karbohydrater, proteiner og fett. – Akkurat nå finner du Nutriguard på tilbud på baksiden!

INGREDIENSER:

- 1 porsjonspose Nutriguard
- 3 dl skummetmelk
- 1 ss havregryn
- 1 ss mandler
- 2 ss cottage cheese
- 1/2 banan (gjærne frossen)

QUIZ

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

1. Hvem utviklet Rosenmetoden?
2. Kan depresjon motvirkes gjennom mosjon?
3. Hva er det latinske navnet for knuterosen?
4. Er Nutriguard en fullverdig måltids-erstatning?
5. Hvor mange ganger i uken må du trene ved elitesport?
6. Hva er glukose?
7. Kan grønn te bidra til fettap på magen etter trening?
8. Hva heter den nye appen fra Dyreveralliansen?
9. Hvilken pakke anbefaler Bente Mariann Strømmen?
10. Er det i kjøtt eller i fisk man finner kreatin?



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 06/2012:

1. at de ikke virker, 2. mer enn 3000, 3. 48 °C, 4. 10. juli, 5. Ja, 6. Washington, 7. lykkestoff, 8. 1 minutt, 9. Linda Jørgensen, 10. 8-15

Gratulerer til vinneren:

Wenche Bøhler Olsen fra Moss



LEGEN

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

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



RESTITUSJON

- ta vare på musklene dine

En av grunnreglene for et sunt og godt liv er å bruke kroppen sin. Det styrker både kropp og sinn. Bruker man noe for lite, blir det slapt, visner og dør. Denne regelen gjelder i høyeste grad for våre muskler, men også for beinbygning, sener, ledd, hjerte og kretsløp.

Er vi ikke i bevegelse, forfaller kroppen raskt. Ofte blir vi avhengige av andre. Ved å bruke vårt såkalte «bevegelsesapparat» oppnår vi en rekke store sunnhetsfordeler og dermed en større trivsel på en rekke områder. Mange daglige små skavanker blir mindre eller forsvinner, og livsutfoldelsen blir lettere.

MOSJON OG TRENING

Mange mennesker bruker kroppen sin for lite og for ensidig. Hverdagen for mange av oss er preget av at vi sitter mye av tiden. Da er det mange muskler som ikke blir brukt. Det medfører ofte ømhet og smerter i muskler, sener og ledd. De nervene som setter musklene i bevegelse vil dø hvis de ikke blir brukt. Dermed dør også musklene.

Det er gammel visdom at treningsverk i musklene skal trenes bort. Vi vet at musklene reparerer seg selv ved å bli brukt. Musklene blir også større og sterkere. Fra musklens stammeceller dannes det både flere muskelceller, i tillegg til at hver celle blir større.

En annen fordel med muskeltraining er vekttap. Antallet av mitokondrier, cellenes «kraftverk», øker når vi trener. Dette setter fart på energiproduksjonen i muskelcellene, og dermed forbrenner vi mer fett. Den beste måten å styrke musklene på, og samtidig oppnå økt forbrenning, er ved tung belastning og lange pauser mellom øvelsene. Bruker du lett

belastning og korte pauser, er det utholdenheten som bedres.

For å trene deg opp til eller vedlikeholde en alminnelig bra fysisk form, må du mosjonere eller trene to til tre ganger i uken, i minst en halv time av gangen. Du må sørge for å få opp pulsen og bruke så stor del av kroppen som mulig. Trener du til idrettsprestasjoner eller annet hardt muskelarbeid, skal du trene fire til seks ganger i uken, og ved elitesport hele 10-14 ganger.

MENTAL RESTITUSJON

Hard trening gir også mentale fordeler. Når du konsenterer deg om å yte maksimalt, oppnår du en mental restitusjon. Stress er forbundet med at hjernen jobber med for mange oppgaver og bekymringer. Trening og mosjon styrker hjernen og gir mer mental energi. Det dannes flere hjerneceller, og negativ tenkning og depresjon motvirkes.

FYSISK RESTITUSJON

Når du har brukt musklene dine kreves det en viss tid til restitusjon. Spesielt om du har gitt musklene hard motstand eller overbelastet dem. Om du har for kort opphold mellom øktene, vil dette slite på musklene og det hemmer muligheten for å få dem trent opp igjen. Du bør regne halvannet til to døgn for musklene er gjenoppbygget.

Samtidig trengs det fettsyrer og aminosyrer til gjenoppbyggingen og til at musklene vokser under restitusjonen: Leverens og musklens depot av glykogen (energilagre) skal gjenoppbygges slik at det er glukose (energikilde) til rådighet når musklene skal brukes igjen. Vil du ned i vekt, skal du

Restitusjon. Etter at musklene har vært i bruk, kreves tid til restitusjon. Spesielt om du har gitt musklene hard motstand. Du bør regne halvannet til to døgn for muskelfibrene er gjenoppbygget - restitueret.



Vann og salter. Under trening mister vi væske og salt. Ved å veie deg før og etter trening kan du se hvor mye væske du må fylle på med. De fleste får tilstrekkelig salt gjennom maten, men dersom du svetter mye, kan det være bra å tilsette litt havsalt i vannet.

► derfor være forsiktig med inntak av raske karbohydrater som hvitt brød, godteri, søte drikker og lignende. Unngår du det, vil kroppen dekke sit energibehov med fett fra depotene i kroppen i stedet.

Inntar du sukker eller fruktose, fra f.eks. juice etter trening, vil det gå ut over produksjonen av veksthormoner. Disse er blant annet viktige for å danne nye muskelceller og for å styrke eksisterende. For å fylle opp dine karbohydratdepoter (energilagere) er det bedre å spise f.eks. bananer og fullkornsbrød.

Under trening og mosjon vil du også miste væske og salt. Ved å veie deg før og etter trening kan du se hvor mye væske du må erstatte. De fleste får tilstrekkelig salt gjennom maten, men dersom du svetter mye, og bare drikker vann, kan det være lurt å tilsette litt havsalt i vannet.

BYGGESTEINENE TIL RESTITUSJON

Når du mosjonerer og trener, trenger du flere næringsstoffer enn hvis du ikke trener, for å dekke kroppens behov. Mangler man næringsstoffer, vil det gå ut over både restitusjonen og fordelene ved mosjon. Ved virkelig anstrengende trening vil man blant annet miste jernholdig myoglobin. Dette skiller ut med urinen og kan føre til jernmangel. Hos menn er jernmangel ellers sjeldent.

Den store oksygenomsetningen i muskelvevet skaper også en oksidasjon (harskning) av cellene, med inflammasjon

(betennelse). Derfor vil kroppen ha behov for antioksidanter, blant annet vitaminene C, D og K, samt B-vitaminene og mineraler som kalsium, magnesium, selen og sink. Mangel på vitamin D3 er en viktig årsak til muskelsmerter. Plantestoffer i form av bioflavonoider fra frukt og grønt, frø og nøtter er også viktige hvis man trener intensivt. Bær inneholder mange gode antioksidanter og kan gjerne brukes i smoothies, sammen med andre næringsstoffer. Omega-3-fettsyrer er viktige for restitusjonen og motvirker inflammasjon. Gir du kroppen alle de stoffene den trenger, og i tilstrekkelige mengder, vil du få maksimalt utbytte av treningen - slik som sterkere muskler og beinbygning.

PROTEINER ØKER RESTITUSJONEN

Personer som driver med kondisjons- og utholdenhetstrening har behov for ekstra proteiner. Proteiner, som er kjeder av aminosyrer, er også viktig for reparasjon og oppbygging av muskelvev. Protein opptas i blodet etter nedbrytning til maks to sammenhengende aminosyrer. Aminosyrene fraktes så med blodet til musklene, der de brukes til å bygge opp enzymer, myoglobin og muskelmasse. Noen av aminosyrene er livsviktige, da vi ikke kan danne dem selv. Disse må vi få via kosten som proteiner av god kvalitet.

Om du ikke har en proteinrik kost, vil det være viktig å supplere med mer protein, f.eks. myseprotein (fra melk).

Især veganere skal være oppmerksomme på dette.

KREATIN ER ET NATURLIG STOFF I MUSKLENE

Dette stoffet har betydning for vår evne til å utføre kortvarig, intensivt muskellarbeid. Det finnes i kjøtt og fisk, og kroppen kan selv danne det. Tatt som tilskudd, spesielt sammen med myseprotein, øker det prestasjonsevnen ved kortvarig, intensivt arbeid, som ekstremsport o.l. Kreatin gir også en raskere restitusjon etter fysisk belastning og motvirker forsurening av kroppen. Det motvirker celledskader og inflammasjon etter stor fysisk belastning, f.eks. 30 km løp (Santos et al. Life Sciences 75 (2004) 1917-24).

HVILE ER NØDVENDIG

Skikkelig søvn og avslapning er også viktig for restitusjonen. Trener man hardt, er det behov for en god nattesøvn. Søvnbehovet er individuelt, men personer som trener hardt vil typisk ha behov for minst 8-9 timers søvn. I løpet av natten er det mye som styrker restitusjonen. Blant annet stiger dannelsen av veksthormoner. De kenyanske løperne er blant verdens beste. De bruker mye tid i sengen. De løper, spiser og sover. ◉

Tips: Grønn te bidrar til økt fettapp på magen etter trening (Journal of Nutrition, Feb 2009).

EQOLOGY PÅ GRØNN LISTE



Dyrevernalliansen har nylig lansert en ny app: «Dyretestet?» Via den kan du se om hudpleie- eller kosmetikkproduktet du vurderer å kjøpe er testet på dyr eller ikke.

Appen har bilde av en kanin med et rødt og et grønt øre. Klikker du på det grønne, får du frem listen over alle kosmetikkelskapene som ikke tester på dyr, deriblant Ecology.

Last ned «Dyretestet?» på appstore!



YOGA KAN HJELPE

Danske forskere har nettopp publisert en metastudie om sammenhengen mellom kreft og mindfulness.

De har funnet god dokumentasjon for at yoga, medita-

sjonsøvelser og andre psykologiske teknikker kan hjelpe kreftsyke til å få tankene vekk fra sine bekymringer.

– Behandling med mindfulness halverte antallet deprimerede pasienter, sier

Bobby Zachariae. Han er professor ved kreftavdelingen ved Aarhus universitetssykehus og er en av forskerne som står bak metastudien.

Kilde: forskning.no

KJØLESKAPET KAN GJØRE DEG SYK



For varme kjøleskap avler bakterier. Temperaturen i kjøleskapet bør være et sted mellom null og fire plussgrader.

–Vi fant at åtte plussgrader i kjøleskapet kombinert med luftfurer ut i romtemperatur i forbindelse med måltider, ga god vekst av flere sykdomsfremkallende

bakterier, sier Røssvoll. Det sier stipendiat Elin Halbach Røssvoll som forsker på mattrygghet. –

Disse funnene kommer fra en spørreundersøkelse med 2008 deltakere, iverksatt av forskere ved Nofima på Ås.

Kilde: forskning.no



KAN LEVE LENGER

Personer som ikke beveger seg til daglig kan regne med å leve over sju år lenger dersom de begynner å bevege seg en time hver dag. Det viser en stor dansk undersøkelse som er utført av Center for Anvendt Sundhedstjenesteforskning og Teknologivurdering ved Syddansk Universitet, på oppdrag fra den danske Sundhedsstyrelsen.

TO TING KAN ENDRER LIVET DITT

En ny studie trekker fram følgende grep som de mest effektive for å motvirke inaktivitet, og en livsstil i fysisk forfall:

- Bruk mindre tid foran tv og andre skjermer
- Spis mer grønnsaker og frukt

Bruker du mindre tid foran tv og data, kan det hende du reduserer godteri-spisningen i samme slengen. – Å foreta bare to endringer i livsstilen viser seg å ha en stor samlet effekt. Det sier professor Bonnie Spring på Feinberg School of Medicine ved Northwestern University, USA.

Kilde: forskning.no

SEPTEMBER 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.

NÅ
30%



TILBUD 1

BIOBURN

- Energi-sportsdrikk, under trening
- Bidrar til utrensing av slaggstoffer
- Pulveret blandes ut med vann

Varenr: 8001

Ordinær abonnementspris: ~~279,-~~

Nå kun: 195,-

NÅ
50%



TILBUD 2

NUTRIGUARD

- Måltidserstatnings-drikk
- Velegnet etter trening, for rask restitusjon
- 15 porsjonspakker, blandes med f.eks. vann

Varenr: 8002

Ordinær abonnementspris: ~~499,-~~

Nå kun: 249,-

BESTILL PÅ EQOLOGY.COM ELLER TLF 67 49 22 22