

NR 09 SEPTEMBER 2012

# EQOLOGY

## MAGAZINE



### ▶ SMERTENE SOM FORSVANT

Bente Boger fra Hedmark forteller sin historie om leddgikten og tiden etter kreftbehandlingen.

### ▶ EQ'S NYE ANSIKTSKREMER

Derfor trenger vi fuktighetsrem. Har du funnet den rette for deg?

### ▶ OVERGANGSALDEREN

Naturterapeutene gir deg råd om hvordan du kan snu denne fasen av livet til noe positivt.

FINN BALANSEN MED  
**SLAKK LINE**



14

**BALANSEKUNST**  
er noe alle kan lære seg.  
Spenn opp en line og  
prøv selv.

EQ  
MAGAZINEET GRATIS KUNDEMAGASIN  
FOR EQOLOGYS KUNDER

NR. 09/2012 • 12. ÅRGANG

REDAKTØR  
REDAKSJON

Astrid Schaug  
Vegar Helligren  
Mari Eriksson  
Ingrid C. Pedersen  
Marit Ulseth  
Astrid Schaug  
Dinamo Magazine  
Mari Eriksson  
Heli Bergset  
Follotrykk 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: (+47) 67 49 22 22 / Fax: 67 10 21 99  
post@eqology.com  
eqology.com



## 6 ANSIKTSKREMER

Gi huden din fuktighet og beskyttelse, med de rette ingrediensene.



## 10 SONETERAPI

Lær mer om denne snedige alternative behandlingsformen.



## 18 OVERGANGSALDER

Naturterapeutene gir deg tipsene om hvordan du unngår plagen.



# KJÆRE KUNDE

De nye EQ SKIN-produktene går unna som varmt hvetebrød, og vi takker for alle de gode tilbakemeldingene så langt. I dette magasinet fordypet vi oss i det fjerde og siste steget av denne populære ansiktsserien, nemlig fuktighetskremene. Tidligere har vi gjennomgått steg 1, 2 og 3 – Rens, peeling og olje.

Kristin Folsland Olsen tester ut slakk line, en morsom aktivitet for store og små, unge og gamle – uavhengig av fysisk form.

” Vi fordypet oss i det fjerde og siste steget av denne populære ansiktsserien, nemlig fuktighetskremene.

Naturterapeut Stein Flaaterud snakker først og fremst til kvinnene denne gangen, om den lunefulle overgangsalderen. Få med deg hans nyttige råd mot plagene mange

kan oppleve i denne fasen av livet. Blant annet anbefaler han soneterapi, som vi har viet en egen artikkel lenger bak i bladet.

Vi går inn i en fantastisk årstid med flotte farger og frisk luft. Samtidig er den ubønnhørlig befengt med forkjølelser og influensa – men sitt ikke inne av den grunn. Skog og mark kaller. Forkjølelsen holder du på en armlengdes avstand med gode kosttilskudd og riktig krudd i nistepakken. Ta med deg barna, tenn et bål, og legg på en «skattkiste» i folie, proppfull av antioksidanter. Det får opp både stemningen og immunforsvaret.

– God tur! ☺

Med vennlig hilsen

Frank Bjordal  
Adm. Dir.



**Bente Boger** fra Hedmark har levd med store smerter i forbindelse med leddgikt og kreftbehandling. Nå er hun smertefri.

## SMERTEFRI MED HAIBRUSK

TEKST ASTRID SCHAUG OG BENTE BOGER FOTO SONJA RØNNING

” Etter hvert ble jeg så bra at jeg glemte å ta smertestillende om morgenen.

Det har vært stunder da jeg trodde at jeg ikke ville komme meg gjennom dagen. Så ille var smertene. Jeg har hatt leddgikt i 24 år, og for ca tre år siden fikk jeg brystkreft på toppen av alt. Jeg har i flere år hatt høy CRP (analyse som måler betennelsesnivået i kroppen). For tre år siden var den ekstremt høy.

Jeg har proteser i både knær og hofter, men det var all strålingen og cellegiftbehandlingen etter kreften som var verst. Smertene var så voldsomme at jeg måtte ta smertestillende medisiner flere ganger om dagen, og for å komme meg opp av sengen om morgenen.

Sønnen min sa en dag, for ca et år siden, at han ville ta meg med på noe som kanskje kunne hjelpe meg. Det var et foredrag om helsekost fra Eqology. Der snakket de blant annet om Joint Relief – tabletter med brus fra hai og en indisk tresort. Det skulle være bra for leddene, sa de.

### BENTE BOGER ANBEFALER:



**Joint Relief**  
Varenr: 1029  
Abonnementspris: 269,-

Jeg hadde lite tro på dette, men jeg kjøpte en boks med disse tablettene, bare for å prøve noe.

Allerede etter de første dagene merket jeg at noe begynte å skje i kroppen. Gradvis ble jeg bedre. Etter hvert ble jeg så bra at jeg glemte å ta smertestillende om morgenen. Jeg trengte det ikke lenger! Av og til kan jeg fortsatt kjenne litt smerter, men det kan ikke sammenlignes med hvordan det var.

Etter hvert begynte jeg gradvis med EQ Life Pack i tillegg, for å bedre allmenntilstanden.

CRP-målingene er nå på det normale, og fingrene mine har også blitt mye bedre. Nå kan jeg til og med jobbe med dem. Hvis Joint Relief fungerer like bra fremover som det

har gjort til nå, skal jeg være veldig glad! Jeg tør ikke stoppe, ler Bente. ◊

Med vennlig hilsen Bente Boger

# EQ'S ANSIKTSKREMER

Eqology anbefaler bruk av fuktighetskrem for ansiktet som siste ledd i vår daglige hudpeie-rutine.

Når vi renser ansiktet fjernes døde hudceller, skitt og bakterier. Huden er nå klar til å ta imot fukt slik at fuktighetsbarrieren i huden opprettholdes. Tørr hud mister elastisiteten sin og rynker blir mer fremtredende. I tillegg blir huden mer sensitiv. Fuktig hud, derimot, er mykere, spenstigere og mer motstandsdyktig mot ytre påvirkning. En ansiktskrem tilfører fuktighet. I tillegg sørger kremen for å bevare fukten i huden gjennom å hjelpe huden til å hjelpe seg selv til å fungere optimalt. En krem har også en bestemt pH. Våre kremer har en litt lavere pH-verdi enn hudens egen, som gjør at du holder bakteriefloraen på et lavere nivå. Dessuten får du en foryngelseeffekt ved at kremen gir en mikroskopisk eksfoliering av døde hudceller.

## ENKELT Å VELGE KREM

Det er et utall varianter av kremer på markedet. Eqology har gjort valget enkelt for deg og slått sammen dag- og nattkremen til en 24H Moisture Boost Cream. Denne kremen sørger for at huden din får nok fuktighet gjennom hele døgnet. I tillegg har vi en Active Collagen Cream for moden og aldrende hud som gir mer næring. Denne kremen setter i gang prosesser i huden som bidrar til at den får mer fukt og bedre spenst. Til den tynne huden rundt øynene anbefaler vi Active Eye Cream, som vi vil omtale i neste nummer.

Våre tre ansiktspakker er tilpasset hudtyper. Hemmeligheten ligger i de tre ulike ansiktsoljene Moisture Support Oil, Oil

Control og Age Resist Oil. Tilsetter du riktig ansiktsolje for din hudtype før påføring av ansiktskrem, har du gitt nok fukt til det nederste laget av epidermis (overhuden), mens ansiktskremen din vil beskytte og gi fukt til det øverste laget. Finn ut hva slags hudtype du har, og velg ansiktspakke ut ifra det. Da vil også fuktighetskremen passe for deg. Er huden din tørr, eller får den et fett og blankt preg utover dagen? Har du kanskje fine linjer i huden eller dype rynker?



Inngår i Moisture Defence System og Oil Control System.

## 24H MOISTURE BOOST CREAM

Varenr: 32001  
Abonnementpris: 224,-

99%

Naturlige  
Ingredienser

**Er du usikker på hvilken hudtype du er,** kan du bruke Eqologys skjema på eqology.no. Du finner skjemaet i nettbutikken, under fanen "nyheter". Velg deretter artikkelen "Tidsriktig, naturlig og effektiv - for din hudtype". Skroll deg så ned til skjemaet, i bunnen av artikkelen.

## 24H MOISTURE BOOST CREAM

En pleiende og meget fuktighetsgivende ansiktskrem for alle hudtyper. Inneholder beskyttende og fuktighetsstøttende ingredienser som bidrar til at huden ikke blir tørr. Inneholder i tillegg naturens egen fuktighetsgiver, betain, som kontrollerer fuktighetsbalansen i hudcellene, samt beskytter huden mot irritasjoner.

### Aktive ingredienser

Betain\*, biosaccharide gum-1\*, ekstrakt fra stemorsblomst\*, Multifruit BSC – består av 5 botaniske ekstrakter (blåbær\*, sukkerrør\*, lønnetre\*, appelsin\*, sitron\*) og Aloe Vera gel\*. \*Naturlig ingrediens

### Betain\*

Naturens egen fuktighetsgiver som kontrollerer fuktighetsbalansen i hudcellene, samt beskytter huden mot kjemiske, mekaniske og biologiske irritasjoner. Betain fins naturlig i sukkerroer, men fremstilles av kokosfett. Betain senker hudens pH-verdi slik at huden lettere kan holde på fuktighet.

### Biosaccharide gum-1\*

En fuktighetsgivende aktiv ingrediens som binder fuktighet opp til 60-70 % i huden og etterlater en beskyttende overflate som

holder huden silkemyg gjennom hele dagen/ natten. Utvunnet fra naturlig råstoff som mais og soya.

### Stemorsblomst\* /Hydrolyzed Viola Tricolor Extract\*

En aktiv ingrediens som er rik på oligosakarider fra ville stemorsblomster. Forbedrer hudens evne til å holde på fuktighet og vannsirkulasjonen fra lærhuden til overhuden. Stimulerer hudens egen produksjon av hyaluronsyre (en viktig bestanddel av bindevevet).

### Blåbær\* /Vaccinium Myrtillus (Bilberry) Extract\*

Kjent for å være anti-inflammatorisk og ha evne til å styrke blodkar. Inneholder vitamin A som hjelper hudcellene å holde seg friske.

### Sukkerør\* /Saccharum Officinarum (Sugar cane) Extract\*

Sukkerørene er den viktigste kilden til glykolsyre. Brukes i kremer som en mykgjørende og hudforyngende ingrediens.

### Lønnetre\* /Acer Saccharum (Sugar Maple) Extract\*

Ekstrakt fra lønnetreet. Rikt på AHA-syrer som er fuktighetsgivende og regenererende.

### Appelsin\* /Citrus Aurantium Dulcis (Orange) Fruit Extract\*

En naturlig velduftende essensiell olje fra en rekke søte appelsiner. Utmerket til bruk på bl.a. sensitiv og irritert hud.

### Sitron\* /Citrus Medica Limonum (Lemon) Fruit Extract\*

Et ekstrakt fra det friske sitronskallet. Sitronekstrakt er forfriskende og virker rensende på huden, svært effektiv på en fet hud.

### Aloe Vera Gel\* /Aloe Barbadensis Leaf\*

Aloe Vera er kjent for sin helende og betennelsesdempende effekt på forskjellige hudskader. Den har også fuktighetsgivende og mykgjørende egenskaper.

### ACTIVE COLLAGEN CREAM

En ansiktskrem som passer for moden hud. Aktiverer celfornyelsen, beskytter mot frie radikaler og virker mykgjørende. Marint kollagen bidrar til å glatte ut fine linjer og rynker, øke fuktighetsnivået i huden, samt tilføre vitalitet, styrke og fleksibilitet.

### Aktive ingredienser

Marint kollagen\*, maisekstrakt\*, melkeprotein\*, vitamin E\*, jojobaolje\*, nyperoseolje\*, provitamin B5 og Q-10\*.

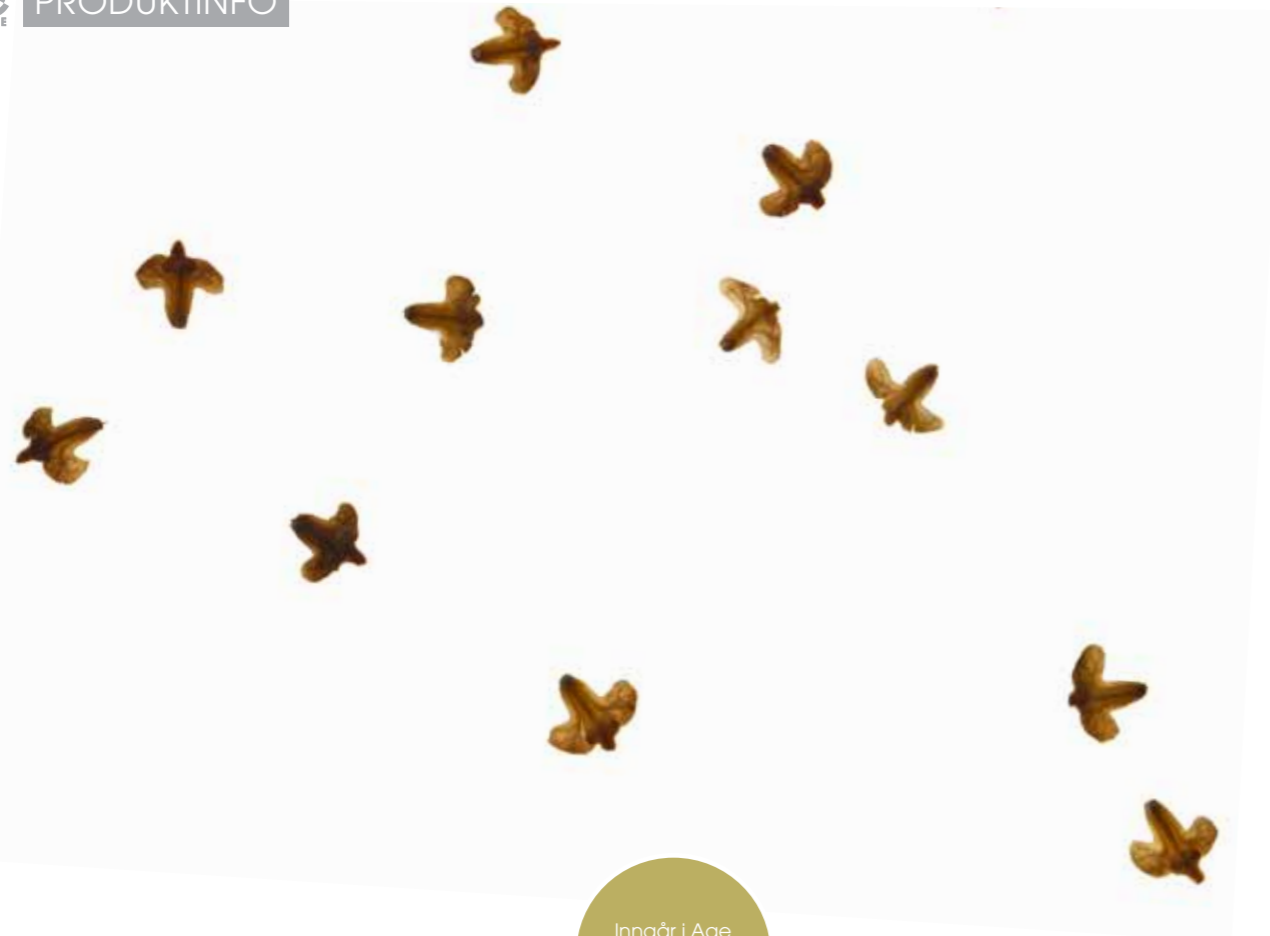
\*Naturlig ingrediens

### Marint Kollagen\* /Soluble Collagen\*

Kollagen er et naturlig materiale hentet fra fiskeskin. Kollagen er et meget effektivt middel for å forsinke aldringsprosessen og redusere synlige aldringstegn. Kollagenet stimulerer funksjonaliteten og cellenes stoffskifte, beskytter mot farlige UV-stråler, bedrer hudens styrke og elastisitet og har en fuktighetsbindende effekt.

### Maisekstrakt\* /Zea Mays Kernel Extract\*

Aktiv ingrediens fra maisekstrakt som kommer fra den japanske øya Hokkaido i Abashiri- >



regionen. Denne maistypen er en mykgjørende og nærende planteolje som er spesielt rik på sukker. Den bidrar til å aktivere cellefornyelsen i huden og rekonstruerer dermed både underhud og overhud.

#### Melkeprotein\* /Lactis Protenium\*

Melkebasert ingrediens med betennelsesdempende effekt som øker cellenes fornyelse og vitalitet. Dette proteinet styrker også hudens beskyttelse og gjør den myk.

#### Vitamin E\*/Tocopheryl Acetate\*

Vitamin E er en naturlig antioksidant. Binder fuktighet og virker mykgjørende på huden over lengre tid. Som en antioksidant øker den også beskyttelsen mot solens ultrafiolette stråler og hindrer fremkomst av frie syreradikaler. UV-strålene og de frie syreradikalene gjør at huden eldes fortere og blir uelastisk og rynkete.

#### Jjobaolje\* /Simmondsia Chinese Seed Oil\*

Jjobaolje kommer fra kaldpressede jjobabønner. Jjobaolje minner om hudens egen sebum, som er en fet substans som skiller ut av talgkjertlene. Hovedformålet er å beskytte huden mot uttørking. Derfor er jjobaolje veldig effektiv for å forbedre hudens naturlige smidighet og elastisitet.

#### Nyperoseolje\* /Rosehip Seed Oil\*

Denne oljen har en sterk antioksidant effekt på huden. Den har et ekstremt høyt innhold av essensielle fettsyrer, linolensyre og linolenic. Den er spesielt rik på vitamin C



Inngår i Age Management System.

#### ACTIVE COLLAGEN CREAM

Varenr: 32002  
Abonnementpris: 399,-

96%

Naturlige  
Ingredienser

og har vist seg å redusere synligheten av arr og rynker. Virker fuktighetsbevarende og mykgjørende.

#### Provitamin B5/Panthenol

Panthenol er et provitamin av D-Pantotensyre (vitamin B5). 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 og forhindrer tørrhet. Dette vitaminet er plantebasert og virker ikke irriterende på huden.

#### Q-10\* /Ubiquinone\*

Dette er en antioksidant som får huden til

å reparere seg selv raskere. Koenzym Q-10 spiller en viktig rolle for at huden skal ha et godt immunforsvar og hjelper cellene til å få mer energi. ◦

#### EQOLOGYS TIPS:

- Ansiktskremene brukes daglig etter Clean Up Face Gel, Peel Off Face Pads og ansiktssolje. Masser kremen inn med lette bevegelser.
- Det er viktig å påføre krem på en ren hud, og man bør ikke glemme hals og bryst.
- Husk at hudtypen din forandrer seg gjennom livet, så den ansiktskremen du brukte for en tid siden er ikke nødvendigvis den mest riktige nå. Finn din hudtilstand via Eqologys skjema på eqology - nettbutikken - nyheter - "Tidsriktig, naturlig og effektiv - for din hudtype" (skroll nederst i artikkelen).
- Kroppen donerer bare en viss prosentandel av vitaminene til huden din, uansett hvor mange du får i deg. Derfor kan det være nyttig å tilføre huden noen ekstra.
- Oppholder du deg i direkte sol over lenger tid, anbefales det å smøre seg med solfaktor hver andre time. Vi anbefaler Sun Defence Face & Body SPF 15, etter at du har påført ansiktskremen.
- For øyepartiet anbefaler vi Active Eye Cream.

I neste nummer kan du lese mer om Active Eye Cream og Face Recover Mask

## MAGNESIUM REDUSERER RISIKO FOR HJERTESTANS



En gruppe forskere har funnet ut at 100 milligram magnesium daglig reduserer risikoen for dødelig hjertestans med hele åtte prosent. Du får lett i deg den anbefalte mengden hvis du spiser paranøtter, mandler, cashewnøtter eller pinjekjerner jevnlig. Bare 30-40 gram av en av disse nøttene gir deg hele dagsdosen. Fullkorn som havregryn er også en god kilde til magnesium.

Kilde: American Journal of Clinical Nutrition



## FÆRRE BENBRUDD VED FYSISK AKTIVITET

Siden de fleste benbrudd skjer hos personer over 65 år, er det interessant at man kan forebygge benskjørhet ved å være fysisk aktiv i voksen alder.

– Min forskning viser at der- som personer over 20 år trener

minst fire timer i uka, så får de høyere bentetthet og færre benbrudd senere i livet, forteller stipendiat ved Universitetet i Tromsø, Bente Morseth. Gjennom Tromsøundersøkelsen har hun fått data fra opptil 7522 personer. Disse har blitt fulgt

gjennom flere år, og dermed har Morseth studert hvem som er aktive, hvem som har tett benbygning og hvem som rammes av benbrudd.

Kilde: forskning.no

## HJERNEN LIKER IKKE AT DU SITTER



Det er ikke bare kroppen som sovner når du sitter. Hjernen fungerer også mye dårligere da. Når du er i aktivitet derimot, frigjøres neurotransmittere i hjernen. Disse holder oss våkne og skarpe, forteller forsker Mia Keinänen ved

Norges idrettshøgskole. –Hvis du sitter mer enn syv timer om dagen, kan ikke fysisk aktivitet veie opp for skadene du påfører deg ved å sitte, hevder Keinänen.

Kilde: forskning.no



## SØVNMANGEL KAN GI SØTSUG

Når du ligger og ikke får sove aktiveres de områdene av hjernen som øker matlysten. Det viser ny hjerneforskning. Dette kan delvis forklare hvorfor overvekt og søvnmangel hanger sammen. Forsøket viste også at hjernens belønningssentre, som liker nettopp mat, får ekstra stort behov for å bli tilfredsstillt når du er trøtt.

Kilde: American Journal of Clinical Nutrition.

## ØKT RISIKO FOR BRYSTKREFT VED HORMONBEHANDLING

Langvarig bruk av kombinasjonspreparater med østrogen og progesteron i overgangsalderen gir tredoblet risiko for brystkreft. Over 200 tilfeller av brystkreft årlig kan tilskrives hormonbehandling. Dette kommer frem i artikkelen Risiko for brystkreft ved hormonbehandling i klimakteriet (overgangsalderen) i Tidsskrift for Den norske legeforening nr. 11/12.

Kilde: Tidsskrift for Den norske legeforening.

# SONETERAPI

Ifølge teorien finnes det soner under føttene. Hver sone står i forbindelse med en spesifikk kroppsdel eller organ. Behandling av disse foregår gjennom trykk og massasje av de respektive sonene under foten.

TEKST ASTRID SCHAUG

Det som kalles soneterapi eller fotsoneterapi i Norden, kalles ellers i verden for refleksologi. I refleksologien behandler utøverne soner spredt utover hele kroppen, mens den nordiske soneterapien fokuserer på sonene under føttene.

Gjennom trykk og massasje under foten mener soneterapeutene at de kan stimulere klientens kropp til selv å sette i gang en helbredelsesprosess.

## BÅDE DIAGNOSE OG BEHANDLING

Hvis klienten opplever markert ømhet på spesielle punkter når terapeuten begynner å trykke, indikerer et slikt punkt hvilke deler av kroppen som er svekket. Dette blir kalt en «ubalanse i en sone».

Disse punktene brukes dermed både til diagnostisering og til behandling: Når soneterapeuten fortsetter å massere og trykke på dem, mener terapeuten at det settes i gang reparasjon eller helbredelse i det tilsvarende organet eller området i kroppen.

## NOEN AV DE LIDELSENE SONETERAPI ER KJENT BRUKT VED ER:

- ledd- og muskelsmerter
- stress
- fordøyelsesproblemer
- luftveislidelser

## HISTORIE

Den amerikanske øre-nese-halslegen William Fitzgerald (1872-1942) regnes som soneterapiens grunnlegger. Han oppdaget at urbefolkningen i Mellom-

og Nord-Amerika behandlet syke ved å stimulere punkter på føttene.

Man antar at behandlingsformen har røtter flere tusen år tilbake i tid. Tidlige funn av veggmalierier fra Egypt (ca. 2330 f.Kr) viser sannsynligvis en situasjon fra en soneterapeutisk behandling. I følge utøverne har soneterapi blitt praktisert både i Kina, Egypt, Hellas og blant forskjellige indianerstammer.

„ Alle celler i kroppen bærer på informasjon om hele kroppen og innehar dermed evnen til å reparere seg selv og til å gjenopprette balanse i kroppen.

Innen fagmiljøet foregår det fortsatt diskusjoner om sonenes plassering, men i følge utøverne utvikles det stadig mer nøyaktige sonekart.

## TEORIEN BAK SONETERAPI

Teorien om ECIWO (Embryo Containing Information of the Whole Organism) brukes for å forklare soneterapien. Kort fortalt går den ut på at enkelte enheter i kroppen sies å inneholde informasjon om hele kroppen. I soneterapien er føttene en slik enhet.

Sonene under føttene skal på den måten kunne fortelle om tilstanden til hele kroppen – ikke bare ett spesifikt organ. Ifølge teorien om ECIWO bærer nemlig alle celler

i kroppen på informasjon om *hele* kroppen, og innehar dermed evnen til å reparere seg selv.

Teorien om ECIWO-biologi er utviklet av den kinesiske biologen Yingqing Zhang. Hans teori tar utgangspunkt i at kroppen vår er bygd opp av celler med DNA. DNA'et inneholder informasjon om hele kroppen og det som er nødvendig for å danne en ny kropp. Hver celle har også et embryonalt potensial. Det vil si at den kan omdannes til et foster (embryo) som kan utvikle seg til et nytt individ. Det er denne kunnskapen som utnyttes ved kloning.

## PRINSIPPET OM FORMLIKHET

Soneterapi baseres også på et prinsipp om formlikhet. Soneterapeutene mener at anatomiske strukturer i kroppen som ligner hverandre, også har lignende oppgaver eller funksjoner.

Den anatomiske formen av en fot sett fra siden kan ligne et omriss av en sittende person. Stortåen representerer hodet og helen ligner baken. Denne «likheten» mellom foten og menneskekroppen er et eksempel på soneterapiens «prinsipp om formlikhet». Dette er soneterapiens grunnlag for hvilke soner og organer som korresponderer med hverandre.

## ER DET TRYGT?

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

Manuelle behandlingsteknikker kan >



**Ubalanse i en sone:** Hvis klienten opplever markert ømhet på spesielle punkter når terapeuten begynner å trykke, indikerer et slikt punkt hvilke deler av kroppen som er svekket. Disse punktene brukes både til diagnostisering og til behandling.

Man antar at behandlingsformen har røtter flere tusen år tilbake i tid.



likevel innebære risiko for skade, dersom man ikke tar hensyn til eventuelle kjente problemer hos klienten. Det er også kjent at akutte betennelser, lokale infeksjoner eller svulster kan forverres eller spres av manuelle behandlingsteknikker.

#### KJENTE BIVIRKNINGER

Ømhet under behandlingen på spesielle punkter er ifølge terapeutene normalt, og anses som en viktig og forventet del av behandlingen. Dette tolkes av terapeutene som tegn på at de har avdekket ubalanser i gjeldende sone.

Imidlertid kan smerter ved behandling også bety at klienten kan ha et underliggende problem med foten, eller at terapeuten bruker feil teknikk.

I følge utøverne skal klienten også kunne oppleve hodepine, tretthet, slapphet og dyp søvn som følge av behandlingen. Diaré, økt svetting og utskillelse fra slimhinner er heller ikke uvanlig. I tillegg skal urin og avføring kunne endre både hyppighet, farge og lukt. Soneterapeutene tolker slike effekter som naturlige deler av behandlingen og selve helbredelsesprosessen, og som tegn på at behandlingen virker.

#### VISSE GRUPPER FRARÅDES SONETERAPI

Soneterapi bør ifølge NIFAB (Nasjonalt Informasjonssenter for Alternativ behandling) unngås ved:

- Nye benbrudd eller benbrudd som gror
- Sår som ikke har grodd
- Symptomer på gikt eller inflammasjon i foten
- Slitasjegikt i foten eller ankelen
- Alvorlig karsykdom i legg eller fot

Ifølge NIFAB bør personer med følgende tilstander utvise **forsiktighet ved bruk av soneterapi**:

- Diabetes
- Hjertesykdom
- Pacemaker

- Ustabilt blodtrykk
- Kreft
- Aktive infeksjoner
- Psykiske lidelser
- Tidligere episoder av besvimelse
- Gallesten
- Nyresten

#### GRAVIDE

Det har vært rapportert om livmorsammentrekninger ved behandling med soneterapi. De kan være svært ubehagelige og i verste fall medføre abort eller for tidlig fødsel. ◦

Kilde: [nifab.no](http://nifab.no), [soneterapi.org](http://soneterapi.org)

## FLERE BRUKER ALTERNATIV BEHANDLING

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 Eology forholder oss nøytrale til behandlingsformene og vil omtale disse på en mest mulig objektiv og informativ måte.

NYHET

# EQ SKIN HÅNDSÅPE

Å vaske hendene regelmessig er en god vane som enkelt og effektivt kan sørge for at du holder deg frisk. Hand Refreshing Soap fjerner de fleste bakterier og virus, samtidig som huden pleies med melk, honning og lavendel. – I salg fra midten av september.

I løpet av dagen vil hendene dine samle opp flere bakterier og andre smittestoffer. Dersom du ikke vasker hendene dine regelmessig, kan du smitte deg selv når du berører øyne, nese eller munn. Du sprer også smittestoffene videre hver gang du er i kontakt med overflater som håndtak og heisknapper.

For at en såpe skal kunne brukes mange ganger om dagen, er det viktig at den har en pH-verdi som ikke tørker ut huden. Eology's Hand Refreshing Soap har derfor en pH-verdi lik hudens egen, på ca 5.

#### GRADE RUTINER FOR HÅNDVASK

Du bør alltid vaske hendene dine

- etter toalettbesøk
- etter host eller nys i hendene dine
- etter å ha pusset nesen
- etter opphold på offentlige steder
- etter du har skiftet bleie på noen
- etter å ha vært i kontakt med dyr
- før du skal spise
- før du setter inn eller tar av kontaktlinser
- før og etter tilberedning av mat
- før og etter behandling av skader og sår
- før og etter du har vært i kontakt med en syk eller skadet person

#### Hand Refreshing Soap

En mild og fuktighetsbevarende håndsåpe som vasker rent uten å forstyrre hudens naturlige beskyttelseslag. Hand Refreshing Soap har en behagelig, ren og nøytral duft.

Brukes flere ganger daglig, ved behov. Ett trykk gir nok såpe til en håndvask. Fukt hendene, tilfør såpen, skum opp, vask hendene og skyll.

#### Aktive ingredienser

Melkesyre\*, honningekstrakt\*, silkeprotein\* og lavendelolje\*.

\*Naturlig ingrediens

#### Melkesyre\* /Lactic Acid\*

Melkesyre er en mild AHA-syre som er kjent for sine rike fuktighetsgivende og mykgjørende egenskaper, samt dens evne til å bekjempe fine linjer og rynker. Den finnes i naturen og den dannes også i kroppen. Den bidrar til en lett hudfornyelse uten å fremkalle hudirritasjon, og den passer derfor godt selv til sensitiv hud. Forekomsten av pigmentflekker og hyperpigmentering reduseres og hudens tekstur blir fastere ved at hudens egen kollagenproduksjon stimuleres. Melkesyre virker dessuten konserverende og bakteriedrepende.

#### Honning\* /Honey Extract\*

Honning er naturlig produsert av bier, fra blomsternektar. Det består av sukker, hovedsakelig fruktose og glukose, organiske syrer og inneholder vitaminer og mineraler. Honning er et naturlig fuktighetsbevarende middel, som betyr at

den tiltrekker seg og holder på fuktighet. Det har vært brukt i skjønnhetspleie helt siden antikken. Cleopatras legendariske bad med melk og honning er bare en av mange historiske eksempler. Det er klinisk bevist at honning kan styrke og gjenopprette skadet hud.

#### Silkeprotein\* /Hydrolyzed Silk Protein\*

Silkeprotein er kjent for å knytte sammen hudfibre for å bedre elastisitet, motstandsdyktighet og gjenopprette fuktighetsbalansen. I tillegg gir denne ikke-animalske proteinkilden en beskyttende barriere for både hud og hår.

#### Lavendel\* /Lavandula Angustifolia (Lavender) Oil\*

Oljen fra Lavendel er svært 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, insektsbitt og munnsår. Den stimulerer cellevekst, reduserer betennelse, hindrer arrdannelse og balanserer produksjonen av olje i huden. Den motvirker akne og problemhud. Flask, sopp og kviser kan også behandles med lavendelolje. Det samme gjelder muskelspenninger og hodepine. ◦

#### VISSTE DU AT?

Personer som vasker hendene sine regelmessig er mindre utsatt for infeksjoner som:

- influensa
- vanlig forkjølelse
- lungebetennelse
- matforgiftning (forårsaket av for eksempel salmonella eller E.coli)

Kilde: <http://www.helsenett.no>

I salg fra midten av september.



HAND REFRESHING SOAP

Varenr: 32008  
Abonnementpris: 79,-

92%  
Naturlige  
Ingredienser



# LINEFEBER

Slipp frem lekelysten og utfordre balansen på slakk line.

TEKST OG FOTO KRISTIN FOLSLAND OLSEN

For en herlig frihetsfølelse, utbryter Vincent Colliard (26) smilende. Etter utallige forsøk med luftige fall, klarer han endelig å gå over den vel 20 meter lange lina som er spent opp over havnebassenget i Henningsvær.

– Du tenker ikke på noe annet, all fokus ligger i å nå frem til andre siden, forteller franskmannen. Colliard og kjæresten Lea Brassy er i Norge for å surfe, men når havet ligger flatt, bruker de gjerne dagene til balanselek på slakk line.

#### MENTAL OG FYSISK TRENING

Å gå på line minner mye om surfing, sier Colliard. – Man får samme flyt-følelse.

– Dessuten er det god trening for både kropp og sinn, skyter Brassy inn.

Både balanse, konsentrasjon og koordinasjon blir øvet opp. Kjernemuskulaturen må jobbe skikkelig for å holde kroppen i balanse på lina.

#### PASSER FOR ALLE

Tidligere ble linedans kanskje sett på som ekstreme stunts bare sirkusartister drev med høyt oppe under manesjen. Nå har aktiviteten blitt en farsott.

– Det er utrolig gøy, sosialt og inkluderende. Uansett fysisk form og alder kan du gå på line, sier Christian Schoug, grunder og daglig leder av bedriften House of

Hygge, som selger sett med slakk line.

– Alle kan gå på line. Jeg har hatt med folk fra et pensjonistblad ut for å lage sak om slakk line og jeg har sett en femåring krysse en lang line på egenhånd. Får en toåring en hand å holde i, kan også hun ha det gøy på lina.

#### GUINNESS REKORD

Schoug var først ute i Norge når det gjaldt å selge ferdige linesett, under navnet slakkline.no. Schoug fattet interesse for aktiviteten da han var på klatrereiser rundt

» Du tenker ikke på noe annet, all fokus ligger i å nå frem til andre siden.

om i verden. Når klatrerne hadde hviledager spente de opp liner mellom trær ved teltplassen. Schoug ble hekta, og tok interessen til nye høyder. I 2006 balanserte han på en line 1000 meter over Lysefjorden, og kom med det stundet i Guinness rekordbok. Schoug presiserer at slakk line handler om mye annet enn fryktinngytende stunts over store høyder.

– Ofte blir de ekstreme bildene brukt i media. Det er litt synd, for det å gå på slakk line er hovedsakelig en hyggelig og helt ufarlig aktivitet man bedriver i en park

sammen med gode venner, sier Schoug

– Spenner du lina opp en halv meter over en gressplen, er det ikke farligere å gå på line enn å gå en tur i parken.

#### HOBBYBEDRIFT

I begynnelsen var målet til Schoug å selge så mange sett med slakk-line at han fikk inn nok penger til å leve som skiboms i vintersesongen. Hobbybedriften har nå vokst til å bli en helårsbedrift med fire ansatte og egen butikk i sentrum av Hemsedal. Utfordringen var lav omsetning vinterstid. Det gjorde at Schoug også begynte å produsere klær, aller først hjemmeheklede luer.

– Jeg og mamma heklet luer i lag og mamma fikk en flaske vin per lue. Det var lang leveringstid, sier Schoug og ler.

Nå produseres luene i Tyrkia og Kina.

#### BRATT LÆRINGSKURVE

Folk tenker at å gå på line er umulig, men noen kan klare det i løpet av den første økta de prøver. Det er ganske rått, sier Schoug.

– Jeg var med det kvinnelige landslaget i håndball på en treningsøkt. Noen av jentene klarte å gå på lina i løpet av en time.

Læringskurven for å gå på line er bratt, og det å beherske balansekunsten gir god mestringsfølelse. Schoug forteller at slakk line brukes av barnevernet for vanskelig-





Når du går på line trener du kjernemuskulatur, balanse, konsentrasjon og koordinasjon. Det er en svært sosial aktivitet som enkelt kan tilpasses alle ferdighetsnivåer.

stilte barn, det brukes til opptrening etter skade, til balanse- og koordinasjonstrening. Men først og fremst brukes det til hyggelig aktivitet sammen med gode venner.

– Å gå på line er kjempegøy!

#### TIPS TIL NYBEGYNNERE

- Alle kan lære seg å gå på line, men for å bli mester må du øve. Og øve, øve, og øve.
- I begynnelsen holder det å spenne opp lina en halv meter over bakken over en distanse på 5-6 meter. Jevnt underlag er å foretrekke for å unngå skader.
- Trær eller stolper er gode forankringspunkter.
- Se rett frem og finn et punkt å fokusere på.
- Glem husvask, helgas date eller potene som skulle stått på kok. Fokuser kun på å finne balansen på lina.

” Læringskurven for å gå på line er bratt, og det å beherske balansekunsten gir god mestringsfølelse.

- Sett en fot langsmed lina før du spretter opp i en bestemt bevegelse.
- Er du barbeint får du bedre følelse med lina, og forhåpentligvis mer kontroll.
- Forsøk først å stå stille, før du med rolige, myke bevegelser setter den ene foten fremfor den andre.
- Hold fokus og husk å puste.
- Vips, så er du linedanser!
- Etter hvert som du ønsker nye utfordringer kan du spenne lina høyere og over lenger avstand, gjøre triks som å gå ned på kne, snu 180 grader, hoppe, eller lukke øynene.

#### DETTE TRENGER DU AV UTSTYR:

- En line på 10 meter eller lenger, alt ettersom hvor langt spenn du vil ha. 25 mm er vanlig bredde på lina.
- Tre karabiner til å feste og stramme lina til forankringspunktene.
- Et strammesystem. Den enkleste måten er å bruke en «line lock» fra «House of Hygge.»
- To slynger til å lage forankring med.
- Du kan sette sammen utstyret selv ved å kjøpe delene løst i for eksempel en klatrebutikk, eller du kan kjøpe ferdige sett på [www.houseofhygge.no](http://www.houseofhygge.no) ◊

OPP-  
SKRIFT



FOTO THINKSTOCK

## SKATTKISTE PÅ BÅL

Å tenne bål er selve prikken over i-en for en vellykket tur i skog og mark, spesielt for barna. Og ingen mat smaker vel bedre enn den man griller selv.

Mye av den sunne maten egner seg best uspidet, så vi går for en folierett. I tillegg til fisk inneholder denne forundringspakken også grønnsaker. Ettersom det er høst og forkjølelsestid, har vi plukket fra 10-på-topplisten over grønnsaker med mest antioksidanter (kilde: [readersdigest.com](http://readersdigest.com)). Retten er enkel og populær for både store og små. Tilbered den gjerne sammen med barna, før dere går ut.

#### INGREDIENSER TIL 4 PORSJONER:

- 250 g skinn- og beinfri seifilet
- 250 g skinn- og beinfri laksefilet
- 50 g spinat
- 4 brokkolibuketter
- 1 rød paprika i terninger
- Olivenolje av god kvalitet
- salt og pepper
- grillfolie, gjerne to lag

#### SLIK GJØR DU:

- Skjær fiskefiletene i terninger.
- Vask og del opp grønnsakene.
- Legg alt i folie.
- Krydre med salt og pepper.
- Hell over olivenoljen.
- Lukk folie-“skattkisten” og legg den på bålet. Steketiden kan variere. Prøv deg frem, og sjekk maten underveis.

TEKST ASTRID SCHAUG

## QUIZ

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

1. Hvilket mineral mister du mer av, desto mer salt du spiser?
2. Kan søvnmangel gi søtsug?
3. I hvilken EQ SKIN-pakke inngår Active Collagen Cream?
4. Er paprika blant de ti grønnsakene med mest antioksidanter?
5. Hvilken rot anbefaler Stein Flaatrud mot humørsvingninger?
6. Hvem regnes som soneterapiens grunnlegger?
7. Hvilket produkt anbefaler Bente Boger?
8. Når er fristen for å sende inn svarene på denne quizen?
9. Kommer eggløsningen i perioder med mye eller lite østrogen?
10. Hvor mange meter over Lysefjorden balanserte Schoug på line?



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. oktober til [quiz@eqology.no](mailto:quiz@eqology.no)

#### Løsning fra nr 07/2012:

1. ja 2. sink 3. blits 4. kalk og fett  
5. hvitløk 6. 67 49 22 22 7. blankere  
8. Svalbard 9. strålingsgrad 10. 1,8 l

#### Gratulerer til vinneren:

Kari Arnfrid Viste fra Randaberg

# OVERGANG

## – INGEN UNDERGANG



### 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.

#### HVA ER EGENTLIG OVERGANGSALDEREN?

I kvinners fertile periode produserer eggstokkene østrogen i sykluser. I perioder er det mye østrogen. Da inntreffer eggløsningen. Så blir det lite østrogen, og da kommer menstruasjonen. Men så, en dag, sier eggstokkene takk for seg og reduserer produksjonen. Hjernens, som måler verdiene i blodet, registrerer dette og roper på hjelp fra binyrene. De tar over produksjonen av østrogen, men på et flatt nivå – uten topper og bunner. Dermed forsvinner eggløsningen og menstruasjonen, og bare opptil ca 60 % av østrogenproduksjonen opprettholdes.

**DERSOM VI TILFØRER ØSTROGEN** utenfra, vil ikke hjernen rope om hjelp. Den slår seg til ro med at blodverdiene er greie, og ferdig med det! Og så – hva om vi ikke har optimal funksjon i binyrene? Orker de da å ta over?

Når kroppen kommer i ubalanse, er det ofte binyrene som må ta den første støtten. Og her snakker vi i hovedsak om den delen av binyrene som kalles binyrebarken. Andre steder i binyrene lages andre hormoner med andre funksjoner. Man kan på mange måter si at binyrene virker som en slags «støtdemper» mot alt stresset vi opplever til daglig, og adrenalin/kortisolproduksjonen øker. Det er når kortisolproduksjonen stiger for mye eller er ujevn at vi har lett for å legge på oss, særlig rundt livet.

**ADRENALIN OG KORTISOL** kalles stresshormoner, men dette er en betegnelse som burde forandres. De kunne med fordel bli kalt igangsettingshormoner. De setter nemlig i gang energiproduksjonen i kroppen. Blir det for mye av dem (for mye igangsetting), blir det stress! Hvis vi stadig er i en stressituasjon, fysisk eller psykisk, kan vi oppleve at binyrene først blir hyperaktive, for siden å «brenne ut». Denne tilstanden kan i verste fall føre til en sykdom som kalles Addison's sykdom. Det er derfor helt åpenbart at det å

ta godt vare på binyrene sine er en svært god idé!

Mange kvinner som kommer i overgangsalderen merker samtidig at de får stive og stramme muskler. Årsaken til dette er svært ofte magnesiummangel. Dette gjelder også for menstruasjonsmerter, jenter!

**NÅR ADRENALINET STIGER**, skjer det mange fysiologiske forandringer i kroppen. En av dem er at glatt muskulatur trekker seg sammen og jobber kontinuerlig – også når du sover. Dette medfører mer melkesyre og urinsyre. Du blir altså regelrett «sur»! Dette går ut over magnesium- og kalsiumlagrene. Når du stresser, er faktisk magnesium det mineralet du mister først ut av kroppen.

Hvis man så skulle henfalle til å bruke østrogen for å bøte på østrogenfallet i overgangsalderen, er det svært vanlig at balansen mellom mineralene kobber og sink forskyves. Denne balansen er det nødvendig å ha orden på, da høye verdier av kobber kan føre til et raskere østrogenutslipp som igjen fører til økte plager, også psykisk. Dette bør måles, og blodprøver er ikke nødvendigvis det beste. Som dere vet bruker jeg hårprøver.

**JERN, DERIMOT**, kan lett måles i blodet. Jern og kobber har en sterk gjensidig påvirkning på hverandre. Mange har fått justert jernlagrene sine ved å justere sink/kobberbalansen (ref. alle de som går med lave jernlagre, til tross for at de har spist jern i lange perioder.).

**ENKELTE HAR ET STORT SØTSUG**, men noen har i tillegg også stor lyst på salt. Dette er et av de symptomene som forteller oss at binyrene begynner å bli slitne. Natriumet i saltet virker stimulerende på binyrene. Men desto mer salt du spiser desto mer magnesium mister du. Ser du den onde sirkelen?

**HVIS BLODSUKKERET ER USTABILT**, vil du ofte få problemer med binyrene fordi disse



**Soyaplanten:** Soyaplanten er en av våre mest brukte matplanter. Den inneholder blant annet noen østrogenlignende stoffer, phytoøstrogen, som har vist seg å kunne hjelpe mot hetetokter og andre overgangsplager.

vil styrte til unnsetning for å prøve å «piffe deg opp». Derfor er både riktig kost og tilskudd viktig for å unngå rovdrift på binyrene.

Mineralbalansen er en ting, men mange urter er også nyttige for å regulere overgangsplager.

Den mest næringsrike urten vi har til å styrke binyrer og hjelpe til ved blodsukkerubalanse, er lakrisrot (men ikke ved høyt blodtrykk!) Ettersom den støtter leveren, virker den også generelt avgiftende.

**EN AV MINE YNDLINGSURTER** for å roe ned stresset i binyrene er Russisk rot (Eule-trococcus). Denne er et perfekt verktøy mot humorsvingninger og lettere psykiske plager og stimulerer samtidig til høyere energiproduksjon. Det siste kan også være

tilfelle for urten Dong Quai, som er kjent i Kina som «kvinnens Ginseng». Gunstig for sexlysten er den også.

Yamsrot har med hell vært prøvet av mange kvinner for å stabilisere hormonnivåene, og jeg har sjelden eller aldri opplevd klienter med særlige bivirkninger.

**SOYAPLANTEN** er en av våre mye brukte matplanter. På grunn av sitt innhold av phytoøstrogen (østrogenlignende stoffer fra planter) har den vist seg å kunne hjelpe mange mot hetetokter og overgangsplager. 100 g soyabønner per dag er minst like effektivt som tilskudd i pilleform. En studie av urten rødkløver (også rik på phytoøstrogen) viste over 40 % reduksjon av hetetokter.

Mange kvinner har følt stor forbedring

ved å øke inntaket av omega-6 fettsyrer, men vi har også sett god virkning av større mengder ren omega-3 fettsyrer. Siden balanse mellom omega-3 og omega-6 fettsyrer er viktig, bør dette balanseres for den enkelte. Noen skal ha nesten bare ren omega-3.

Andre terapiformer vi har sett gode resultater med er akupunktur og soneterapi/refleksologi. Her kan du ofte oppnå en fin hormonbalanserende effekt.

Overgangsalderen behøver definitivt ikke å være et mareritt, men kan være en fin tid av livet. For, kjære kvinne, plagene er i de aller fleste tilfeller regulerbare! ◉

Copyright:  
Naturterapeut Stein Flaatrud 2012

OKTOBER  
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

**ANTIOXIDANTAL DAY CREAM**

- Dagkrem med pleiende oljer og vitamin C
- Bidrar til bedre elastisitet og mer glød

**OPTIMAL NIGHT CREAM**

- Nattekrem med vitamin E og kamille
- Virker beroligende og fuktighetsbevarende

Ordinær abonnementspris

tilsammen: ~~238,-~~**Nå kun: 166,-**

## TILBUD 2

**ANTI AGE CREAM**

- Fuktighetskrem for aldrende hud
- Bidrar til å dempe hudens aldringstegn
- Mild blomsterduft

Ordinær abonnementspris: ~~319,-~~**Nå kun: 164,-**BESTILL PÅ [EQOLOGY.COM](http://EQOLOGY.COM) ELLER TLF (+47) 67 49 22 22