

NR 10 OKTOBER 2012

EQ

MAGAZIN

Debutant

PÅ DANSK IRONMAN



JULETILBUD

EQ-teer og ansiktspakker
til drømmepris!

ØYEKREM OG MASKE

Alt om de aktive ingrediensene og
hva de kan gjøre for huden din

KUNDEHISTORIE

Inngrodde skjeggstubber er
ikke lenger noe problem

10

CHALLENGE
COPENHAGEN

Motivert av én eneste setning:
Neste år er det deg!

FOTO MARTIN ANDERSEN

EQ
MAGAZINEET GRATIS KUNDEMAGASIN
FOR EQOLOGYS KUNDER

NR. 10/2012 • 12. ÅRGANG

REDAKTØR
REDAKSJON

Astrid Schaug
Vegar Helligren
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 HUDPLEIE

Vi går i dybden på den nye
masken og øyekremen.



8 FORNUFTIG TE

Naturterapeuten gir deg råd
om de gode te-valgene.

14 OPP MED
HUMØRET

Hvilke råd har legen om
høstdepresjoner?

KJÆERE
KUNDE

Influenza og forkjølelser står i kø i disse dager. Det samme gjelder det tungsinnet mange opplever nå i mørketiden. Men vi håper å kunne muntre deg opp med gode råd til hvordan du kan motvirke disse dystre sidene ved den ellers så vakre årstiden.

Vår faste legeskribent, Carsten Vagn-Hansen forteller om hvordan både dagslys og mosjon påvirker deg, og hvorfor dette er spesielt viktig for humøret i vinterhalvåret.

”

Alle Eqologys teer, og deres viktigste fordeler for kroppen, er beskrevet av Naturterapeut Stein Flaatrud.

Søren Dahl fra Danmark kan være den som tenner treningsgnisten din i høst. Hans ironman-eventyr bygger på en eneste setning: «Neste år er deg deg!»

Antioksidanter hjelper som kjent kroppen til å beskytte oss mot forkjølelser. Vi har derfor skreddersydd en suppe til nettopp dette formålet, basert på blåbær og noen av teene våre. Ta den gjerne med på termos ute i høstløvet.

Alle Eqologys teer, og deres viktigste fordeler for kroppen, er beskrevet av Naturterapeut Stein Flaatrud. Nå kan du dessuten gjøre et te-kupp: Kjøp te-julepakken og spar kr 171,-.

Vi har også julepakker til utvortes bruk; naturlig hudpleie av høy kvalitet som gir merkbare resultater. De tre ulike EQ Skin-pakkene er kjærkomne gaver under treet, til både ham og henne. Gavepose følger med. ☺

Med vennlig hilsen

Frank Bjørld

Frank Bjørld
Adm. Dir.

DRIFT

”Jeg har aldri hatt glattere hud etter barbering. – Det setter også Rikke pris på.

Kim Sømød fra Danmark er en av stadig flere menn som er opptatt av å ta vare på huden sin. Slik omtaler han den nye SKIN-serien:

INGEN INNGRODDE SKJEGGSTUBBER

– bare glatt hud

TEKST ASTRID SCHAUG OG KIM SØMOD FOTO RIKKE A. SØMOD

Det var min kone, Rikke A. Sømød, som kjøpte SKIN-serien til meg første gangen. Hun syntes selv produktene var så gode og hun fikk så myk hud av dem. Derfor ville hun at også jeg skulle prøve dem.

Jeg har alltid tatt godt vare på huden min, med ansiktsvask, peeling og krem, men jeg har ikke vært så nøye på hvilke produkter jeg har brukt. Litt spent var jeg likevel. – Ville så rene og naturlige produkter ha noen effekt? Og ville de klumpe eller lukte underlig?

Jeg bruker SKIN-pakken for normal hud, EQ Moisture Defence System, og jeg er virkelig overrasket

KIM SØMOD ANBEFALER:



EQ Moisture Defence System

Nå på tilbud til kun kr 599,- (spar 200,-) Se s 18 for mer info om tilbudet.

over hvor stor forskjell det kan være på produkter. Disse lukter godt, er enkle å bruke og gir resultater. Jeg synes spesielt peeling-padsene er geniale. Etter bare én uke hadde jeg ikke lenger inngrodde skjeggstubber på halsen, og jeg har aldri hatt glattere hud etter barbering. – Det setter også Rikke pris på, ler Kim.

Kort sagt er jeg svært positivt overrasket og vil helt klart fortsette med disse produktene. – Kan anbefales! ♦

Med vennlig hilsen
Kim Sømød

ØYEKREM OG ANSIKTSMASKE

Hvorfor trenger vi disse produktene?

ACTIVE EYE CREAM

Huden rundt øynene er veldig tynn og sensitiv og trenger pleie akkurat som resten av ansiktet. Mange bruker kun produkter for ansikt og glemmer helt øyepartiet, men det er jo ofte der vi først ser aldringstegnene.

En øyekrem er en fuktighetskrem spesielt utviklet for å ivareta huden rundt øynene i tillegg til å ha fuktgivende effekt kan en god øyekrem virke forebyggende på aldring, motvirke poser/hevelser og mørke ringer.

Øyekrem kan man allerede begynne med i ung alder. Deretter blir det mer og mer viktig etterhvert som man blir eldre. Det er best å begynne tidlig slik at øyepartiet unngår å bli utsatt for tidlig aldring. Det er alltid lettere å forebygge enn å reparere.

Active Eye Cream er basert på ingredienser som spesifikt pleier den ømfintlige huden under øynene. Dokumentert effekt mot rynker, hevelser, vannansamling og mørke ringer.

Påføres rundt øyepartiet morgen og kveld, etter rens og peeling.

AKTIVE INGREDIENSER

Jojobaolje*, Eyeseryl® (en sammensetning av Glycerin*, Steareth-20*, Hydroxysuccinimide, Chrysin*, Palmitoyl Oligopeptide* og Palmitoyl Tetrapeptide-3*) og Inyline® (en sammensetning av Acetyl Hexapeptide-30*, Arginine og Caprylyl Glycol**).

* Naturlig ingrediens

**ECOCert

Jojobaolje (Simmondsia Chinesis Seed Oil*)

Jojobaolje kommer fra kaldpressede jojobabønner og minner om hudens egen sebum – en fet substans som skilles ut av talgkjertlene. Hovedformålet er å beskytte mot uttørking. Derfor er jojobaolje veldig effektivt for å forbedre hudens naturlige smidighet og elastisitet. Jojobaoljen er også god for personer med sensitiv hud, eksem, fet hud og akne. Absorberes lett av hudens øverste lag og gir en

fløyelslignende følelse. Mykner, beskytter og binder hudens fuktighet.

Eyeseryl® (Acetyl tetrapeptide-5*)

Aktiv ingrediens som motvirker mørke ringer og hovne «poser» under øynene med sin drenerende effekt på vannansamlinger.

Haloxyl™ (en sammensetning av Glycerin*, Steareth-20*, Hydroxysuccinimide, Chrysin*, Palmitoyl Oligopeptide* og Palmitoyl Tetrapeptide-3*)

Haloxyl™ bidrar til å redusere mørke ringer under øynene som oppstår ved oppsamling av pigmenter fra koagulert blod. Øker hudens tetthet og støtter dermed det mikrovaskulære vevet.

Inyline® (en sammensetning av Acetyl Hexapeptide-30*, Arginine og Caprylyl Glycol**)

Muskelsammentrekning er en kjent årsak til rynker. Inyline® reduserer rynkedybden og bidrar til muskelavslapning.

Naturlig og ikke-naturlig side om side

Haloxyl™ og Inyline® er satt sammen av flere ulike komponenter for å oppnå ønsket effekt. Disse komponentene jobber sammen og gir synergieffekter, så hver komponent spiller en

Kan kombineres med alle ansiktspakkene



ACTIVE EYE CREAM

Varenr: 32003
15 ml
Pris autoordre: 159,-

96%

Naturlige
Ingredienser



viktig rolle. De fleste av disse er naturlige, men enkelte er det ikke, nærmere bestemt Hydroxysuccinimide og Arginin. Likevel er de med, på grunn av sine kraftige anti-age virkninger:

- Hydroxysuccinimide aktiverer eliminering av hemoglobin og dets fargede nedbrytningsprodukter som er ansvarlig for mørke ringer under øynene.
- Arginin er en av de 20 aminosyrene som er byggesteiner i proteiner. Den tilhører gruppen basiske aminosyrer. Arginin fremmer kollagensyntesen og øker hudens elastisitet.

FACE RECOVER MASK

Ansiktsmasker finnes i mange varianter. Ecologs maske er for alle hudtyper og er laget av naturlig leire.

Den er oppstrammende og stimulerer hudens regenerative funksjoner. Masken virker rensende på urenheter, beroligende og har en pleiende effekt, også etter UV-bestråling. Brukes 1-2 ganger i uken. Påfør ansiktet et tynt lag med ansiktsmaske og la den være på i 10-15 minutter. Skyll av med lunkent vann, bruk gjerne en fuktig klut. Avslutt med din Ecology ansiktssolje og ansiktskrem.

TIPS FRA ECOLOGY

Perfekt etter en lang dag i solen. Ta alltid med masken på reise og bruk den på første ankomstdag. Har du en kvise kan du

bruke masken lokalt på kvisen og la den virke over natten.

AKTIVE INGREDIENSER

Bentonittleire*, kaolinleire* og ekstrakt fra soyabønner*.

* Naturlig ingrediens

For alle hudtyper



FACE RECOVER MASK

Varenr: 32006
75 ml
Pris autoordre: 229,-

94%

Naturlige
Ingredienser

Bentonite*

Bentonitt er en leirbergart som er dannet ved forvitring av vulkansk aske, flere tusen meter under jordoverflaten. Denne naturlige leiren inneholder flere mineraler og er både sikker og effektiv. Den har unike egenskaper som bl.a. er gunstig for hud og helse. Leiren er svært absorberende, slik at den trekker ut giftstoffer, overflødig olje og urenheter fra huden, noe som kan bidra til behandlingen av akne. Bentonittleiren har også anti-inflammatoriske egenskaper og kan redusere rødhet og irritasjon for en jevnere hudtone. Produkter med bentonittleire er ofte grå-brune i fargen.

Kaolin*

Den hvite kaolinleiren er finknust og uten kjemikalier eller tilsetningsstoffer, og rik på mineraler og sporstoffer. Leirens høye innhold av sink, kalsium og magnesium kan bidra til å absorbere overflødig olje, virke rensende, normalisere og berolige en irritert og tørr hud.

Glycine Soja (Soybean) Seed Extract* / soyabønne*

Stimulerer hudens regenerative funksjoner og opprettholder cellenes energinivå under stress. Forsterker hudcellene i overhuden, styrker hudens naturlige kollagenproduksjon, reduserer rynkedybden og øker hudens elastisitet. Det bidrar til å hindre DNA-skader som følge av UV-lys og reduserer også rødhet etter UV-bestråling. •



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.

EQOLOGY-TE

VELSMAKENDE FORNUFTIGHET

De fleste av oss synes det er deilig med en kopp god varm te. Men tenk så fint at det finnes mange teer med gode medisinske virkestoffer som i tillegg kan hjelpe oss til bedre helse. Rent ernæringsmessig kan det være en stor fordel at næringsstoffer inntas i flytende form pga lettere opptak. I min praksis er jeg nok kjent for å bruke mye vitaminer og mineraler i pilleform og derfor kan det være deilig både for meg og pasientene å bruke noe i flytende form innimellom. Siden jeg har skrevet om noen av innholdsstoffene i enkelte av teene før, vil jeg hos noen av dem gå raskt igjennom hovedvirkestoffene og henvise til tidligere artikler.

Det er vel verdt å merke seg at en te ikke er bedre enn kvaliteten på ekstraktene den er laget av. Det vil si – det er viktig at den er produsert på riktig måte og at ekstraktene helst skal være standardiserte.

Den teen jeg har lyst til å starte med er min egen personlige favoritt - nemlig:

BLUEBERRY TEA. Navnet lyver egentlig litt, da den inneholder ikke bare blåbær, men også svartsurbær (aronia), solbær og svarthyll (hyllebær). Alle disse bærene har forskjellig innhold av vitaminer, mineraler og virkestoffer. Visste du f. eks. at svarthyll styrker immunforsvaret mot virus?

Men hovedpoenget med denne teen er etter min oppfatning fargen. Den blå fargen inneholder en meget viktig antioksidantgruppe av typen antocyaner. Og disse flavonoidene (antioksidantene) er det virkelig fult i! De har en unik evne til å beskytte blodåreveggene ved at de hindrer infeksjon i disse. Derfor kan vi absolutt si at de kan ha en livsforlengende effekt. Betennelsestilstander

i åreveggene er det som skaper både oppbygging av plakk og senere forkalkninger. Noe som igjen skaper grobunn for hjerte-/karproblemer. En hyggelig ting å tillegge er at blå druer også inneholder den samme stoffgruppen. Så et moderat inntak av rødvin (de med dypest rødfarge er best) kan absolutt være nyttig for god helse. Noen av virkestoffene i blåbær er også gunstige for å se godt, særlig i mørket. De engelske flygerne, på bombetokt over et mørklagt Tyskland under den andre verdenskrig, spiste massevis av blåbærsyltetøy!

CRANBERRY TEA (tranebær-te) er kanskje den enkleste å skrive om. Hovedindikasjonen er god helse i urinveiene. De nordamerikanske indianerne har brukt tranebær mot urinveislager i hundrevis av år. For å få en god medisinsk virkning er det vesentlig at ekstraktet er så kraftig som mulig. De aktive ingrediensene hindrer bakterien E.coli i å feste seg i slimhinnen i urinveier og blære, derfor er teen velegnet både for å forebygge og behandle lettere infeksjoner i urinveiene og blærekatarr. Rent terapeutisk bør den inntas minst 4 – 5 ganger pr døgn og det er også en fordel at den inneholder en del vitamin C da det gjør urinen sur. Et artig lite poeng som du kanskje ikke visste er at magesårbakterien helicobacter pylori heller ikke er overvettets begeistret for de aktive ingrediensene i tranebær og kan med fordel forsøkes på samme måte som behandlingen av urinveiene.

GREEN TEA har jeg relativt nylig skrevet en artikkel om, men «googler» du grønn te vil du finne mye spennende forskning. Denne

forskningen underbygger at de aktive virkestoffene, polyfenolene, har positiv og forebyggende virkning mot mange alvorlige sykdommer. Et lite og viktig poeng er at de samme virkestoffene «booster» de betennelseshemmende flavonoidene i neste omtalte te, Livex Tea, med opptil 7-8 ganger, iflg studier fra en av de store amerikanske helsekostprodusentene.

LIVEX TEA er en kombinasjon av gurkemeie og artisjokk, som jeg har skrevet mer inngående om før. Gurkemeie er etter min oppfatning selveste «kongen» av alle urter og burde inntas av alle voksne mennesker hver eneste dag! Kombinasjonen av meget betennelsedempende og leverrensende effekt er noe de aller fleste av oss har svært godt av. Husk at disse urtene også har en viss blodfortynnende effekt.

ROOIBOS TEA har den fordelen at den ikke inneholder koffein eller tein, noe mange av oss kan bli litt for «oppkvikket» av. Den har et høyt innhold av vitaminer og mineraler, er naturlig søt og ellers rik på flere antioksidanter. Den har en lett beroligende effekt og burde være et hyppig brukt alternativ for de som drikker mye svart te.

Tips

- Vannet du bruker i teen bør ikke være varmere enn 70 – 80 °C for ikke å skade de aktive virkestoffene.
- Et tips jeg har lært av Eqologys distributører er å blande te-pulverne i yoghurt naturell. Det er populært for både store og små. Man kan med fordel blande hele «regnbuen» av teer for å få en riktig bredspektret virkning.

TROPICAL TEA er virkelig en tre-trinnsrakett. Det første, *ringblomst*, inneholder virkestoffer som er både blod-, lever- og gallerensende, undertrykker betennelsesreaksjoner i mage og tarm og derigjennom gunstig for å undertrykke allergireaksjoner. Dette vil igjen gi en gunstig effekt på hudproblemer ref tidligere artikkel om hud. Der nest, *papayaekstrakt*, som er svært gunstig for fordøyelsen generelt, da den inneholder enzymet papain som er helt suverent til å bryte ned proteinrike måltider. *Bokhvete*, det tredje trinnet i «raketten», har høye verdier av mange mineraler og inneholder stoffet rutin som igjen har vært brukt i produkter blant annet mot åreknuter. Ingrediensene i bokhvete er også gunstig for slimhinner og såre hals! ●

Copyright:
Naturterapeut Stein Flaatrud 2012





CHALLENGE COPENHAGEN

– Er det deg neste år?

En augustmorgen i Amager Strandpark i det østlige København står 2000 neoprenkledde atleter og ser forventningsfullt ut over vannet. Om få minutter går startskuddet til Danmarks største triathlonarrangement, Challenge Copenhagen. En ironman-distanse i hjertet av den danske hovedstaden: 3,8 km svømming, 180 km sykling og 42 km løping.

TEKST LISE RING FOTO MARTIN ANDERSEN

Det er en stille morgen – bortsett fra luften, som er elektrisk av spenning.

Blant atletene står Søren Dahl. Han prøver å ignorere den snerrende hodepinen, som har holdt ham våken det meste av natten hjemme på seilbåten i Christianshavns Kanal. For tiden er båten hjemmet hans og danner en ramme rundt triatlon-eventyret hans i København. Mens han står og speider utover det blikkstilte vannet deler han dagens utfordring opp i mindre, overkommelige biter. Han fokuserer på de 3,8 kilometerne med svømming, eller tre broer, som utgjør dagens første delmål.

INSPIRASJONEN

Det hele startet for et år siden. Søren var tilskuer til 2011-utgaven av Challenge Copenhagen. Han var lamslått. Atletene kom i alle former: tykke, tynne, gamle og unge. Hva fikk dem til å gjennomføre denne kraftprestasjonen? Han betrakter dem i ærefrykt. På et tidspunkt får han øyekontakt med en fyr. Han ser insisterende på Søren,

mens han sier: «neste år er det deg».

Setningen gir gjenklang flere ganger i løpet av dagen.

Søren reiser tilbake til Jylland, hvor han bor. Han er økologisk jordbruker og overtok i 1990 familiens gård. Økologien er et viktig element i Sørens liv. Etter noen år med et stort arbeidspress begynner

Han ser insisterende på Søren, mens han sier: «neste år er det deg.»

eventyrlysten å melde seg. Tilfeldighetenes spill og en drøm om langfart sender Søren ut som gjest på seilas over Atlanterhavet. En ny lidenskap er vekket.

Nå har han krysset Atlanteren fire ganger.

«Tingene kommer i den rekkefølge man er klar for dem» – slik lyder Søren's livsoptikk. I dagene etter opplevelsen i København, kan han merke at drømmen om en ironman presser seg på.

En god venn setter Søren i forbindelse

med Københavns største tirathlonklubb, fitness dk TRI, og det blir startskuddet til det neste store eventyret.

SVØMMINGEN

Tilbake til Amager Strandpark. Søren småprater med et par av klubbkameratene, mens de langsomt beveger seg ned foran tidsmåleren i vannkanten. Nervøsiteten brer seg i feltet. Mange er debutanter på distansen – noen har løpt maraton, men de færreste har tilbakelagt 226 kilometer svømming, sykling og løping på én dag.

Og så skjer det; startskuddet lyder, og de er i gang. Søren fokuserer på planen; én bro av gangen. Hodepinen er der fortsatt, men han følger seg sterk og holder fokuset sitt. Broene blir passert én etter én og plutselig er han tilbake i vannkanten. Nå gjelder det skiftet til sykkel. I løpet av de tre disiplinene er det to skiftesoner, hvor man skifter fra svømming til sykkel og fra sykkel til løp. Søren gjennomgår skiftet i hodet, mens han kommer opp av vannet. Han finner posen sin, løper inn i skifteteltet og ni minutter senere sitter han på sykkel



Fokusert. På vei opp av vannet gjennomgår Søren skiftet i hodet. Maskineriet av hjelpere er velsmurt. Ni minutter senere sitter han på sykkel. Løpeøkten gjennom heiende menneskehorder i København går også etter planen. Det er fantastisk endelig å være i mål.

– på vei inn gjennom København og videre nordover langs vannet.

SYKLINGEN

Været er perfekt – kun en svak vind omslutter utøverne, mens de ligger foroverbøyd på de spesialdesignede triathlonsyklene, som små aerodynamiske missiler. Hodepinen har begynt å lette og han fokuserer på å holde en stabil linje på sykkel og innta den planlagte energien: akasiehonning. Mens alle andre spiser sukkergels og lignende, sverger Søren til mer naturlige energikilder.

Noe tyder på at det virker. Han føler seg sterk og planen for syklingen holder stikk.

Etter 5 timer og 40 minutter, nærmer han seg Københavns sentrum og dermed avslutningen på sykkeldelen. Jo nærmere han kommer, jo flere tilskuere står i veikanten.

LØPET

Skiftesonen er som et velsmurt maskineri av hjelpere. Han har knapt klikket seg ut av pedalene, før én overtar sykkel og en annen kommer ham i møte med skifteposen hans. Han løper inn i skifteteltet, tar av sko og hjelm og bytter dem med løpesko. Nå gjelder det. Den siste og kanskje hardeste disiplinen venter. Det er hans første maratonløp noensinne.

Han løper ut av teltet, og selv om dagen er gjennomgått mentalt mange ganger, kunne han ikke forutse det som møter ham. En mur av heiende mennesker har tatt plass på ruten. Selv om solen steker

fra en klar himmel, merker han et jag av kuldegysninger i hele kroppen. Dette er stort! Stemningen er smittende og et smil brer seg i ansiktet. Han holder fokus og løper, på tross av den oppjagde stemningen, i et rolig tempo som skal sikre at han holder hele veien, uten å gå.

Ruten er fire omganger på en runderute i hjertet av København. Den er tett pakket med tilskuere og det er ikke mange rolige øyeblikk. På et tidspunkt beslutter Søren impulsivt å gjenta den setningen, som tente en ild i ham et år tidligere. Han spotter en tilfeldig, entusiastisk tilskuer, ser ham dypt inn i øynene og roper: «Er det deg neste år?»

Svaret kan han bare gjette på, mens han løper videre.

OPPLØPET

4 timer og 28 minutter inn i løpet – og knapt 12 timer etter at det hele startet, med en inntrengende hodepine i vannkanten i Amager Strandpark – nærmer Søren seg kulminasjonen på et års hard trening: siste tur opp mot vendepunktet ved Christiansborgs Slotsplass. Fem sluser sender løperne ut på henholdsvis første, andre, tredje eller fjerde runde med fargede armbånd, som indikerer antall runder, og endelig ut på de siste 100 meterne mot målstreken. Søren fire armbånd vitner om at alle runder er tilbaketrukket og utgjør dermed adgangsbilletten til den femte og siste slusen: oppløpet.

Overskuddet, som han har følt på hele løpeturen, kunne med letthet brukes til å sette inn en sluttspurt. I stedet holdes

tempoet nede. Han ser seg omkring og tar til seg inntrykkene. Han krysser målstreken og blir til sin store overraskelse møtt av Rasmus Henning, Danmarks for tiden beste triatlet på ironman-distansen, som henger en medalje om halsen på Søren. Følelsene er store. Han tenker for seg selv, «du er 52 år, du er jernmann og du er på toppen. Fy f... du er seig!»

ETTERTANKER

Søren bruker et par timer i målområdet sammen med klubbkameratene, hvor dagens opplevelser forplanter seg. Så henter han sykkel sin, for å reise tilbake til båten sin i Christianshavns Kanal. På vei hjem over Knippelsbro, ser han i tussmørket atleter som fortsatt er i gang med løpet. «Fy f... jeg er seig», tenker han, «og fy f...så seige de er» Bonden, sjømannen, og den nytutlekkede jernmannen har nok en gang bekreftet overfor seg selv at han er god til å holde fokus i det lange løp – uansett om det er som triatlet eller skipper. Han kjenner, at hverken Atlanteren eller ironman-distansen er tilbaketrukket for siste gang. ●

SØREN DAHL BRUKER DISSE EQ-PRODUKTENE:

- Joint Relief (i 1,5 år, som har hjulpet meg etter en ankelskade og gjort det mulig å løpe igjen etter 5 års pause)
- LifePack (1 år)
- Active Collagen² (1 år)
- Promix



EQOLOGY BLÅBÆRSUPPE

Vi er på full fart mot vinteren og forkjølelsessesongen. Da passer det perfekt med rykende varm blåbær suppe full av deilig smak og styrkende antioksidanter.

Suppa er god i seg selv som den er. Men det som virkelig hever smaken er friske mynteblader. Det er nesten magisk hva mynteblader gjør med blåbær suppen.

INGREDIENSER TIL 2 PORSJONER:

- 200 – 250 g blåbær (ferske eller frosne)
- 2,5 dl vann
- 1 ss potetmel
- 3 ts Eology Blueberry Tea
- ½ ts Eology Green Tea
- 1 vaniljestang
- Evt. mynteblader

SLIK GJØR DU:

- Del vaniljestangen i to og skrap ut vaniljen.
- Kjør blåbær og vann i en blender
- Kok opp blandingen og tilsett Eology-teene, vanilje og restene av vaniljestangen.
- Skru ned varmen og la trekke i 10 minutter.
- Rør potetmel ut i litt kaldt vann i et glass (jevning).
- Trekk kjelen til side og rør jevningen i suppa.
- Ta ut vaniljestangen.
- Smak til med mer Eology Blueberry Tea om du synes suppen trenger mer sødme.
- Sett kjelen tilbake på plata og gi suppa et raskt oppkok.
- Server i tekopper eller suppetallerkener og topp evt. med litt mynteblader.

Tekst: Ingrid Campbell Pedersen

QUIZ

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

1. Hvor mange maratonløp har Søren Dahl bak seg?
2. Kan vi få energi ved å gå barfot på jorden?
3. Hvor varmt bør te-vannet være for ikke å skade de aktive virkestoffene?
4. Hvor mye sparer du på te-pakken i årets juletilbud?
5. Hva er årsaken til nær 90% av alle vinterdepresjoner?
6. Hvilken ingrediens i Face Recover Mask trekker ut giftstoffer fra huden?
7. Etter hvor mange uker var Kim kvitt sine inngrodd skjeggstubber?
8. Hvor gammel er "jernmannen", Søren Dahl?
9. Hva slags syltetøy spiste de engelske flygerne under 2. verdenskrig?
10. Hvor høy andel naturlige ingredienser har Active Eye Cream?



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. november til quiz@eqology.no

Løsning fra nr 08/2012:

1. Marion Rosen **2.** Ja **3.** Erythema nodosum **4.** Ja **5.** 10-14 ganger **6.** Energikilde **7.** Ja **8.** "Dyretestet?" **9.** Life Pack **10.** Både kjøtt og fisk

Gratulerer til vinneren:

Malin Erkenvik fra Rimbo i Sverige

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



BEVAR ENERGIEN

– i den mørke, tunge årstiden

Mange kan bli trøtte og energiløse i vinterhalvåret, og noen kan til og med utvikle en depresjon. Vi spiser dessuten tyngre mat, slik at vi lettere legger på oss. Heldigvis er det mye vi selv kan gjøre for å unngå disse fellene.

LYS

Mangel på lys er det som ligger bak endringen av vanene våre, aktivitetsnivået vårt og vår psykiske tilstand i vintertiden. Opp mot 90 % av alle vinterdepresjoner skyldes mangel på lys, så det er viktig å kompensere for dette. Det kan anbefales å anskaffe seg en dagslyslampe eller i det minste en dagslyspære. Start dagen med å se inn i dette gode lyset, som har et spekter lik sollysets. Det gir et skikkelig løft av humøret fra morgenen av. Et lysstoffrør med dagslys til kjøkkenet er en god investering. Er du ikke på jobb på dagtid, kan du gå eller løpe deg en tur ute i dagslys, uten briller.

Kommer man ikke ut om vinteren når det er ordentlig lyst, oppdager ikke hjernens pinealkjertel (også kalt konglekjertelen) at det har blitt dag. For hjernen er innelys det samme som nattlys, og etter få dager kan hjernen ikke lenger skille mellom natt og dag. Det blir uorden i den indre klokken som sitter i pinealkjertelen – vår livsklokke. Det fører også til at hjernekjernen rotes til, noe som kan uløse en depresjon.

Lyset går gjennom øynene, og til en viss grad også gjennom huden, som så sender signaler til pinealkjertelen om å redusere sin produksjon av signalstoffet melatonin (et hormon). Når det så blir mørkt, øker produksjonen av melatonin kraftig. Dermed får vi en god søvn. På samme måte blir kroppen gjenoppbygget, stimulert og reparert

ved hjelp av melatonin, som er vårt kraftigste antioksidant.

Produksjonen av melatonin reduseres med alderen, og man mener at dette er med på å fremme aldringen og øke forekomsten av sykdom hos eldre. I tillegg fungerer melatonin nærmest som en motgift; legg merke til hvor mye humøret stiger når det er sol og snøhvitt ute. Også mosjon er bra for humøret, og en dose med omega-3-fettsyrer om morgenen er selve prikken over i-en. Pass også på å være ordentlig kledd og sørg for å holde føttene varme.

«EARTHING» – JORDING

Vi mennesker er elektromagnetiske og dermed avhengige av tilførsel av elektroner fra både lyset, maten og jordoverflaten. Om vi går på tregulv eller bruker sko med gummi- eller plasticsåler, får vi ikke adgang til de frie elektronene fra jorden og mottar dermed ikke jordens energi. Under oksygenets omsetning i cellenes «kraftverk» (mitokondriene) dannes det skadelige frie oksygenradikaler. Disse stjeler elektroner fra mitokondriene, som svekker energiproduksjonen. Det skjer en oksidasjon (harskning), som skal motvirkes av antioksidanter. Antioksidantene er elektrondonorer og kommer først og fremst fra en sunn kost og kosttilskudd, som f.eks vitamin C og E.

I tillegg får vi antioksidanter fra de frie elektronene i jorden som nøytraliserer de frie ►

Dagslys. Sørg for å være ute så mye som mulig på dagtid, mens det er rikelig med dagslys. Det hjelper både på humøret og på nattesøvnen.



Earthing. Går vi barfot ute, kan vi nyttiggjøre oss energien fra jorden. Kineserne kaller det jordens Qi. Den retter opp mangel på elektroner i kroppen, og vi opplever energi og velvære. Kroppens biologiske rytmer blir normalisert, og våre selvhelbredende krefter styrkes.

► oksygenradikalene. Om det ikke skjer vil det blant annet gå ut over immunsystemets normale funksjon. Går vi barfot på jorden, får vi masse energi. Kroppen vår består for det meste av vann og mineraler, noe som gjør at elektronstrømmen fra jorden lett kan bevege seg rundt i kroppen og tilføre livsenergi.

Kineserne kaller det for jordens Qi. Den retter opp elektronisk ustabilitet og mangel på elektroner i kroppen, og vi opplever energi og velvære. Det motvirker blant annet de betennelsesaktive forandringene i kroppen, inflammasjon. Slike betennelser er bakgrunnen for de fleste sykdommer, blant annet åreforkalkning, blodpropper og kreft. Kroppens biologiske rytmer blir normalisert, man får ro i kropp og sinn, bedre søvn og våre selvhelbredende krefter styrkes. En annen god måte å få i seg de frie elektronene er å holde rundt et tre med bare hender. Treet er levende og utstråler frie elektroner. Man kan også kjøpe underlag til å ha i sengen, som kobles til en jordledning. Man sover vesentlig bedre hvis man har jordforbindelse. Man kan lese mer om jording og den vitenskapelige bakgrunnen i boken «Earthing» av Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, M.D og Martin Zucker.

GI KROPPEN DET DEN TRENGER

Vær oppmerksom på hva du spiser. For mye sukker, hvitt mel og kjøtt gjør kroppen sur og stjeler energi. Det er også dette man bli tykk av, og ikke av fett (av det sunne slaget), som tvert i mot gir energi og motvirker trangen til søtt og til å spise for mye. Unngå margarin og transfettsyrer og bruk økologisk smør i stedet. Det er også sunt fett i nøtter og mandler og gode omega-3-fettsyrer i fisk og annen sjømat. Tang inneholder blant annet jod, som holder stoffskiftet i gang. Bruk kokos-fett når du steker. Det inneholder energigivende fettsyrer. Sørg for å få i deg mange ulike frukter og grønnsaker. Kål og rotfrukter har verdifulle næringsstoffer og ødelegger ikke økonomien. Bær er små energibomber med masser av antioksidanter.

Ta gjerne et godt vitamin-mineraltilskudd daglig (naturlige vitaminer og lett opptakelige mineraler), f.eks Life Pack, og supplér med minst 100 mikrogram vitamin D3 til et hovedmåltid og 600 mg magnesium på kvelden, sammen med 50-100 mg vitamin B6. Et blandet sterkt vitamin B-preparat om morgenen er også gunstig. B-vitaminer er viktige for enzymene, som får alle kroppens funksjoner til å fun-

gere som de skal. Utpå vinteren mangler de fleste også vitamin C, så ta et gram vitamin C to ganger daglig. Drikk te som inneholder mange gode antioksidanter og andre verdifulle plantestoffer.

TRENGER DU EKSTRA ENERGI?

Da skal du først og fremst tenke over hvorfor du mangler energi. Årsaken er i mange tilfeller stress. Et tips er å konsentrere deg om det du holder på med, og la være å tenke på alt det du skal gjøre senere. Planlegg ordentlig, og gi deg selv tid til små pauser der du kan tømme hodet for alle de uregjerlige tankene dine.

Du kan også overveie å ta et tilskudd av adaptogener. Ordet betyr at plantestoffene øker dine muligheter for å tilpasse deg de utfordringene du kommer ut for. Rosenrot er et godt eksempel og motvirker dessuten depresjoner. Andre adaptogener er Ginseng, Schizandra chinensis, Eleutherococcus senticosus og soppene Reishi og Cordyceps. Multichi Energy er et produkt med mange adaptogener. Adaptogenene øker cellenes evne til både å lage og utnytte energi. I tillegg har de antioksidative virkninger, slik at alle de små mitokondriene beskyttes. ●

HELTER FÅR BARN TIL Å VELGE SUNT



Da den spinatknaskende tegneseriefiguren Skipperrn ble populær på 1930-tallet, økte forbruket av den sunne veksten med over 30 prosent i USA. Nå tyder ny forskning på at også andre helter kan få barn til å spise sunt. Forskere ved University of Utrecht fikk unger til å velge frukt bare ved å spørre dem om hva heltene ville ha gjort.

Forskning.no



TEKST INGRID CAMPBELL PEDERSEN

VANN ER VIKTIGST

Bedre drikkevann og kloakksystem er den sikreste måten å bekjempe fattigdommen i utviklingsland, mener amerikanske forskere. Barn som vokser opp med dårlig drikkevann og tvilsomme

sanitærforhold blir ikke like høye som andre unger. Hemmet vekst er nemlig også forbundet med dårlig utviklet tenkeevne og svakere resultater på skolen. Det er noe å tenke på, når man vet

at 2,9 milliarder mennesker har dårlig tilgang på rent vann og at 4,2 milliarder ikke er tilknyttet skikkelig sanitær-anlegg.

Forskning.no

SKOGBLÅBÆRET HAR MER ANTIOKSIDANTER ENN BÆRENE I BUTIKKEN



Det er over dobbelt så mye antioksidanter i norske skogsbær som i hageblåbær, deriblant de amerikanske. Skogsbålbæret har antioksidanter i hele bæret, i motsetning til

hageblåbær som først og fremst har antioksidanter i skallet. Er du i tvil, kan du dele bæret og se om det er blått eller hvitt inni.

Nrk.no



HVITLØK HAR ANTI-BAKTERIELLE STOFFER

Hvitløksspisere kommer godt ut i de fleste helseundersøkelser. En unik egenskap ved hvitløken er at den kan bekjempe bakterier som gir lungebetennelse, magesår, diaré og mageinfeksjon. Hvitløk nedsetter aktiviteten til bakteriene og hemmer bakteriernes produksjon av giftstoffer.

Bama.no



VÆR FORSIKTIG MED DESINFESJONSMIDLER

Vi bør bli mer forsiktige med å bruke desinfeksjonsmidler. Nye funn ved Norges veterinærhøgskole viser at også bakterier hos dyr blir motstandsdyktige mot de vanlige, reseptfrie desinfeksjonsmidlene. Bruk av desinfeksjonsmidler kan samtidig holde liv i bakterier som er motstandsdyktige mot antibiotika.

Forskning.no

ÅRETS JULETILBUD

Bestill dine julegaver allerede nå, så slipper du å bekymre deg for den sene postgangen nærmere jul. Har du din faste leveringsperiode i slutten av måneden, vil du motta disse pakkene i slutten av november/starten av desember.

JULETILBUD 1
599,-*
Spar 200,-
Varenr 36002



MOISTURE DEFENCE SYSTEM
Gir fuktighet til normal, tørr og sensitiv hud.

JULETILBUD 2
599,-*
Spar 200,-
Varenr 36003



OIL CONTROL SYSTEM
Balanserer og normaliserer fet og overaktiv hud.

JULETILBUD 3
649,-*
Spar 200,-
Varenr 36004



AGE MANAGEMENT SYSTEM
Gir nytt liv til en moden eller aldrende hud. (Fra ca 30 år)

JULETILBUD 4
449,-*
Spar 171,-
Varenr 8302



TE-PAKKE
Her får du et smakfullt spekter av antioksidanter fra våre bestselgende teer: Rooibos Tea, Green Tea, Cranberry Tea og Blueberry Tea.

**Gjelder ved kjøp av minimum ett produkt til ordinær pris (autoordre). Tilbudspakkene kan bestilles allerede nå og leveres i november og desember. Bestill så mange du vil.*

NOVEMBER
TILBUD

SLIK FÅR DU MULIGHET TIL Å KJØPE TILBUDENE:

TILBUD 1: Handler du minst ett produkt til autoordre-pris kan du bestille tilbud 1.

TILBUD 2: Handler du varer for over kr 500 til autoordre-pris kan du også bestille tilbud 2.

Kun ett tilbud 1 og ett tilbud 2 per ordre.

NÅ
30%

TILBUD 1

FRUIT POWER X 2

- Sunt godteri for store og små
- Naturlige vitaminer og antioksidanter
- Inneholder naturlig søtningsstoffer

Varenr: 8001

Ordinær pris (autoordre) tilsammen: ~~130,-~~**Nå kun: 91,-**NÅ
50%

TILBUD 2

ENERGY BARS X 2

- Godkjent måltidserstatter
- Anbefales også før og etter trening
- Krispy karamellsmak med mørk sjokolade-trekk

Varenr: 8002

Ordinær pris (autoordre): ~~298,-~~**Nå kun: 149,-**BESTILL PÅ EQOLOGY.COM ELLER TLF 67 49 22 22