

EQTM

EVERYDAY
PLUS

— It's in our nature —



INNHOOLD

EQ EVERYDAY PLUS	06
LIFEFORCE	08
VITASTRONG	12
MULTICHI ENERGY	15
K2 studier	18
Vitamin K2 forebygger utvikling av benskjørhet og hjertesykdommer	20
Omega-3 fettsyrer - avgjørende byggestener for alle kroppens celler	24

”

For oss i Eqology er naturen en essensiell drivkraft i og omkring oss – en kraft som inspirerer oss til å oppnå store ting.

Vi kaller det Naturally Driven.

Basert på denne filosofien har vi gjort det til vår fremste ambisjon å utvikle naturlige produkter som skaper et bedre liv for våre kunder. EQ EVERYDAY PLUS er basert på naturens fineste ingredienser. Dette er vår mest komplette pakke med de tilskudd du trenger for å få energi og overskudd til å leve et aktivt og fullendt liv – en inspirerende dag av gangen. Sammen med en aktiv og sunn livsstil vil EQ EVERYDAY PLUS bidra til å bedre din helse og vitalitet.

Naturen er vår inspirasjonskilde.

Drivkraften vår er naturlig.

It's in our nature. ”



EQ EVERYDAY PLUS

DET DU TRENGER HVER DAG

EQ EVERYDAY PLUS inneholder produktene Lifeforce, Vitastrong og Multichi Energy. Lifeforce og Vitastrong komplementerer hverandre ved å sikre kroppen din tilførselen av vitamin K2, omega-3 fettsyrer, antioksidanter og nødvendige vitaminer og mineraler. Multichi Energy kan gi deg energi, rense og balansere kroppen din.

Lifeforce

Lifeforce inneholder vitamin K2, omega-3 fettsyrene EPA og DHA, olivenoljeekstraktet hytolive, vitamin B6 og D3 som tilfører viktige ingredienser som sikrer det daglige behovet for at blodårer, hjerte, hjerne og bensubstansen skal holde seg frisk og ikke forfalle.

Vitastrong

Kroppen trenger tilskudd av noen essensielle stoffer. Dette er stoffer som kroppen din ikke kan lage selv, men som du trenger for å opprettholde et optimalt funksjonsnivå og forhindre en for tidlig reduksjon av kroppsfunksjoner og livsenergi.

Multichi Energy

Multichi Energy kan gi deg energi og bidra til å balansere og rense kroppen din. Over 20 urter, satt sammen på en unik måte, kan gi deg fornyet energi hver dag. I tillegg til Multichis brede urtesammensetning har vi lagt til de

aktive ingrediensene artsjokk og gurkemeie. På denne måten kan man oppnå både ny energi og rensing av kroppen fra ett og samme produkt. Prikken over i-en har vært å legge til en ingrediens i Multichi Energy som ofte blir omtalt som verdens sterkeste antioksidant, nemlig acaibæret.

Multichi Energy har et høyt innhold av adaptogener, som blant annet stimulerer og balanserer de fysiologiske prosessene til kroppens indre organer. Samtidig styrker den immunforsvaret og stimulerer sentralnervesystemet.

Produktene i EQ EVERYDAY PLUS er utviklet for å brukes sammen og komplementerer hverandre. Det innebærer at du gjerne får i deg mer enn det som er RDI (Recommended Daily Intake), men ikke overgår maksimal grense. For mer info og fullstendig innholdsdeklarasjon på våre produkter, se eqology.com.





LIFEFORCE
60 kapsler

LIFEFORCE

FOR HJERTE, KAR, HJERNE OG STYRKET BENSTRUKTUR

Vitamin K2, omega-3 og hytolive – med dokumentert effekt.

Lifeforce er et av våre nye produkter som inneholder vitamin K2, omega-3 fettsyrene EPA og DHA, olivenoljeekstraktet hytolive, vitamin B6 og D3.

Vitamin K2

Studier dokumenterer at vitamin K2 bidrar til å opprettholde benvev og benstyrke slik at utvikling av osteoporose utsettes. Vitamin K2 medvirker også til at utvikling av ytterligere blodåreforkalking forsinkes. Vitamin K2 i Lifeforce er ekstrahert fra naturlig produsert vitamin K2 – gjennom en fermenteringsprosess eller gjæringsprosess hvor en bestemt og veldefinert bakteriestamme sørger for dannelsen av vitaminet.

Omega-3

Omega-3 fettsyrene i Lifeforce kommer fra naturlige fiskeoljer. Omega-3 fettsyrene våre er ekstrahert fra fiskeolje i en GMP-sertifisert fiskeoljefabrikk, hvor en har oppkonsentrert omega-3 andelen i det ferdige produktet, fjernet

eventuelle tungmetaller og forurensningsstoffer i den opprinnelige fiskeoljen, samt fjernet andelen av mettet fett. Som supplement til et normalt, sunt kosthold vil Lifeforce bidra til at hjerte og blodkar opprettholder sine fysiologiske funksjoner (EPA-effekter), og at hjernen fortsetter å fungere og utvikle seg (DHA-funksjon).

Hytolive

Hytolive er en 100 % naturlig antioksidant som er ekstrahert fra oliven. Den inneholder høykonsentrert hydrokso-tyrosol, som er det fenolmolekylet man antar er årsaken til de dokumenterte helsebevarende egenskapene til oliven og virgin olivenolje. Hytolive er en vesentlig del av det sunne «Middelhavskostholdet».

Kroppen vår er i en konstant moduleringsprosess. Hver eneste dag dør noen celler og nye celler dannes. Når noen celler skades eller dør må

kroppens immunforsvar rydde opp og kroppens celleproduksjonsmekanismer startes. I disse prosessene dannes det mange frie radikaler, elektroner, som kan skade celler – og i noen tilfeller føre til dannelse av feil celler som senere kan utvikle seg til kreftceller og kreftsvulster.

Hytolive binder seg til frie radikaler og inaktiverer disse. På denne måten bidrar Hytolive til å beskytte blodlipider og kroppens celler mot oksidativt stress. Studier har videre vist at Hytolive bidrar til å redusere kroppens mengde av den farlige typen kolesterol (LDL) og bidrar dermed til å forsinke utvikling av blodåreforkalkning. Hytolive beskytter også oljen mot harskning.

Vitamin B6

Vitamin B6 er med på å redusere nivået av homocystein, som er en mulig risikofaktor for hjerte- og karsykdommer.

Vitamin D3

Vitamin D3 forbedrer kalsiumopptaket i tarmen, bidrar til at kroppens bendannende celler (osteoblastene) får bygge ben og er viktig for å bevare et normalt fungerende immunforsvar.

Fordeler

- Dokumentert at vitamin K2 styrker benstrukturen, og forsinke utvikling av ytterligere blodåreforkalkning
- Omega-3 fettsyrer, EPA for hjerte og blodkar og DHA for hjerne
- Hytolive er en kraftfull antioksidant
- Vitamin B6 er bra for hud og hår, samt forebygger utvikling av hjerte- og karsykdommer
- Vitamin D3 forbedrer kalsiumopptaket i tarmen

Anbefalt dosering

2 kapsler daglig.

Næringsinnhold per anbefalt dd:

Fiskeolje	800 mg	
Hvorav:	EPA	350 mg
	DHA	210 mg
Hytolive	50 mg	
Vitamin B6	1,4 mg	(100 %)*
Vitamin K2	100 µg	(133 %)*
Vitamin D3	5 µg	(100 %)*

*Av referanseverdi RDI

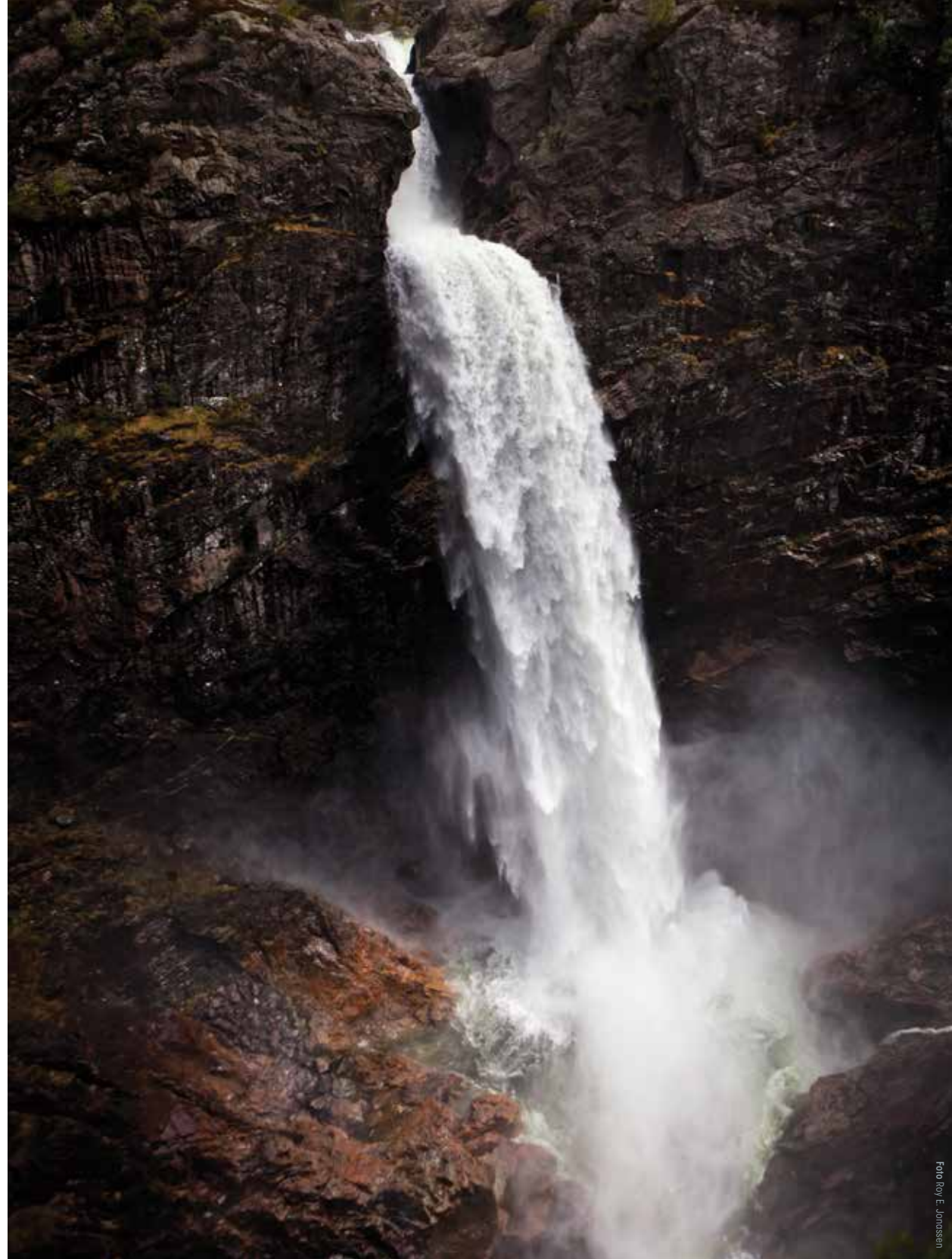
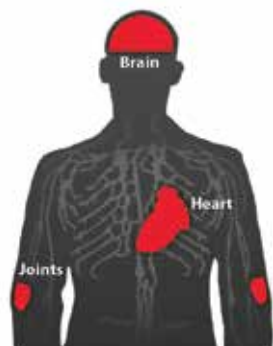
Advarsel

Personer som bruker Marewan (warfarin) skal i samarbeid med lege balansere forholdet mellom Lifeforce og medisiner.

HELSEEFFEKTER

– ved daglig inntak av Lifeforce

- Forbedrer kognitiv funksjon
- Øker benstyrken og forebygger benskjørhet (osteoporose)
- Reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer, senker og balanserer blodtrykket
- Fremmer utviklingen av sentralnervesystemet
- Forebygger betennelse
- Forbedrer huden





VITASTRONG
60 tabletter

VITASTRONG

VITAMINER OG MINERALER

De vitaminer og mineraler du trenger hver dag – med magnesium, sink og Green Silica.

Kroppen trenger tilskudd av noen essensielle stoffer, stoffer kroppen ikke lager nok av selv – definerte vitaminer og mineraler.

Vi ønsker og arbeider for at du skal få kunnskap om og mulighet for å få i deg en tilstrekkelig mengde av de stoffer du trenger for å holde deg frisk og opprettholde et optimalt funksjonsnivå.

Vitastrong inneholder de anbefalte mengder vitaminer og mineraler kroppen trenger hver eneste dag.

Vitamin A

Vitamin A er en antioksidant som beskytter og bevarer celledemembraner, særlig slimhinnene, og bidrar til at hud og hår bevares. Vitamin A har en særlig funksjon i forhold til å bevare nattesynet og bidrar også til å øke opptak av kalsium fra kosten.

Vitamin B

Vitamin B finnes i ulike varianter, hver med sine spesielle funksjoner. Felles for vitamin B variant-ene 1, 2, 3, 5 og 6 er at de alle har en viktig oppgave med å opprettholde et fysiologisk ner-

vesystem, bidra til at kroppens energinivå opprettholdes, bidra til en god fordøyelse, samt er viktige bidragsyttere til å opprettholde en god hud. Vitamin B12 er en viktig byggestein for kroppens røde blodceller.

Vitamin D3

Vitamin D3 dannes vanligvis i hudens pigmenter når disse utsettes for sollys.

Det dannes mer vitamin D3 i huden hos personer med lys hud enn hos de med mørk hud. I perioder med liten soleksponeering av huden, kan du få for lave konsentrasjoner av vitamin D3 i kroppen. Vitamin D3 er viktig for kalsium opptaket i tarm og for normal mineralisering av benvev. Vitamin D3 er også viktig for å bevare et normalt fungerende immunforsvar.

Vitamin E

Vitamin E, også kalt tokoferoler, finnes særlig i huden. Vitamin E er en antioksidant som bidrar til å opprettholde et normalt immunforsvar og som bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon, inkludert funksjon av hjertemuskulaturen.

Green Silica bidrar til å opprettholde elastisiteten i bindevev og blodkar, samt funksjon og styrke i brusk og benvev.

Mineraler

I tillegg til disse vitaminene inneholder Vitastrong de mineralene du trenger. For å løfte Vitastrong ytterligere har vi lagt til noe ekstra – to unike ingredienser; Green Silica og naturlig magnesium.

Green Silica

GreenSilica er ekstrahert fra kornaksene til gress-sorten Millet-Panicum, som har vist seg å bidra til å opprettholde elastisiteten i bindevev, elastiske og funksjonelle blodkar, samt til at brusk og benvev opprettholder sin funksjon og styrke.

Naturlig magnesium

Magnesiumsaltet vi har inkludert er av en unik og naturlig kvalitet som absorberes nært opp til 100 % i tarmen.

Magnesiumkarbonat og magnesiumacetyltaurat er mineraler som er avgjørende for at kroppen skal opprettholde en god muskelfunksjon, samt opprettholde normale metabolske funksjoner som er avgjørende for normal benstyrke og nervefunksjon.

Fordele

- Vitaminer og mineraler du trenger hver dag.
- Tilsatt naturlig magnesium som absorberes nært opp til 100 % i tarmen.
- Green Silica bidrar til å opprettholde elastisiteten i bindevev og blodkar, samt funksjon og styrke i brusk og benvev.

Anbefalt dosering

2 tabletter daglig.

Næringsinnhold per anbefalt dd:

Vitamin A	800 µg	(100%)*
Vitamin D3	5 µg	(100%)*
Vitamin E	15 mg	(125%)*
Biotin	50 µg	(100%)*
Folsyre	0,2 mg	(100%)*
Vitamin B3	16 mg	(100%)*
Vitamin B5	6 mg	(100%)*
Vitamin B1	1,1 mg	(100%)*
Vitamin B12	2,5 µg	(100%)*
Vitamin B2	1,4 mg	(100%)*
Vitamin B6	1,4 mg	(100%)*
Vitamin C	110 mg	(137%)*
Vitamin K1	75 µg	(100%)*
Krom	40 µg	(100%)*
Kobber	1 mg	(100%)*
Jod	150 µg	(100%)*
Jern	14 mg	(100%)*
Mangan	2 mg	(100%)*
Magnesium	56 mg	**
Molybden	50 µg	(100%)*
Selen	55 µg	(100%)*
Sink	18 mg	(180%)*

*Av referanseverdi RDI

** Nær 100 % biologisk tilgjengelighet

MULTICHI ENERGY

ENERGIDRIKK

Multichi Energy er produsert på en unik resept basert på urgamle tradisjoner fra Østen. Blant over 20 energigivende og rensende urteekstrakter som bidrar til å stabilisere kroppens balanse, finner du russisk rot, koreansk ginseng og schisandra. Alle tre er fantastiske urter som kan bidra til økt energinivå i kroppen din.

Artisjokk, gurkemeie og acai

I tillegg til Multichis brede urtesammensetning har vi lagt til de aktive ingrediensene artisjokk og gurkemeie. På denne måten kan man oppnå både energi og rensing av kroppen fra ett og samme produkt. Prikken over i-en har vært å legge til en ingrediens i Multichi Energy som ofte blir omtalt som naturens sterkeste antioksidant, nemlig acaibæret.

Multichi Energy har et høyt innhold av adaptogener som blant annet stimulerer og balanserer de fysiologiske prosessene til kroppens indre organer. Samtidig styrker den immunforsvaret og stimulerer sentralnervesystemet.

Når du starter med Multichi Energy, vil du merke at energien og overskuddet øker. Noen merker dette fra dag én, for andre tar det litt tid. Når du har fått kroppen i balanse, vil du merke at hverdagen går litt lettere.

Livsstilssykdommer

Stress, mas, usunt levesett og kosthold er i dag årsaken til at mer enn 80 % av befolkningen lider av livsstilssykdommer som fordøyelsesbesvær, muskel- og leddplager, migrene, allergier, astma, vektproblemer, høyt blodtrykk og høyt kolesterol. Alle som en er de symptomer på hvordan mange av oss lever til daglig. Vi fortsetter likevel å utsette kroppen vår for mer forurensing, flere tilsetningsstoffer, alkohol, tobakk, medisiner, næringsfattig mat, for lite rent vann og for lite mosjon.

Det skaper ubalanse som gjør kroppen mindre motstandsdyktig og kan føre til energi-, stoffskifte- og hormonproblemer. Verk og smerter er heller ikke uvanlig i en dårlig fungerende kropp. Multichi Energy er spesielt utviklet for å balansere og rense kroppen, øke energien og stabilisere den på et høyere nivå.



MULTICHI ENERGY
475 ml

Energigivende og rensende urteekstrakter

Fordeler

- Kan gi økt energi og overskudd
- Renser og balanserer
- Kan styrke immunforsvaret
- Kan virke lett blodtrykksenkende

Bruksanvisning

Multichi Energy kan drikkes konsentrert, eller oppløst i varmt eller kaldt vann. Anbefales om morgenen sammen med mat. Rystes før bruk.

Anbefalt dosering

15 ml (1 ss) daglig.

Aktive ingredienser

Ekstrakter av: schisandra, russisk rot, ginseng, artsjokk, kolanøtt, gurkemeie, acaibær, mate, grønn te, lakrisrot, løvetann, rosmarin, kvann, rød solhatt, tranebær, matrem, aloe vera, yucca, jernurt, isop, melisse, timian, sarsaparilla og grapefruktkjernekoncentrat.

Verdt å vite

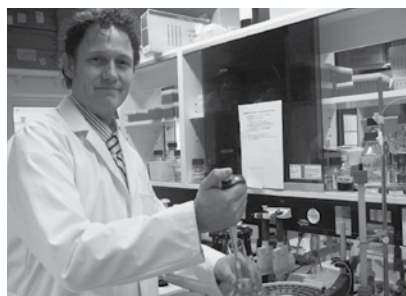
Multichi Energy kan gjerne blandes med Eqologys urteteer.

EU versjonen av EQ Multichi Energy har en tilpasset ingrediensliste. Se eqology.com

Næringsinnhold per 100 ml

Energi	1298kJ/305 kcal
Karbohydrater	52,0 g
Protein	0,4 g
Fett	<0,5 g
Kostfiber	3,4 g

VITAMIN K2 STUDIER



DR. LEON SCHURGERS
Ph.D. og Vice President på Cardiovascular Research Institute, Universitetet i Maastricht, Nederland, medforsker ved Rotterdamstudien og rådgiver ved utviklingen av Eqology produkter med vitamin K2.

Studier viser at vitamin K2 kan styrke benbygningen

Vitamin K2 studier

Studier som viser effekt på mennesker, er vanligvis kostbare og går over flere år. I tillegg er det vanskelig å patentere naturlige substanser, som for eksempel naturlig vitamin K2. Det er derfor svært sjelden at kommersielle aktører gjennomfører slike studier og investerer de nødvendige millionbeløpene.

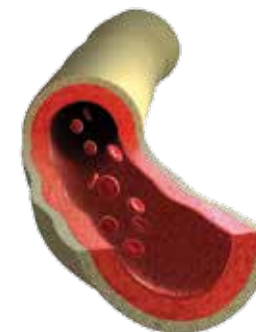
De tre mest banebrytende studiene av vitamin K2-effekten er derfor gjennomført ved hjelp av statlige ressurser, og sluttrapportene kom i henholdsvis 2004, 2009 og den siste nå i 2013.



Arteriosklerose (åreforkalkning):
For mye kalsium i åreveggene.
Blodstrømmen hindres, og hjertet får ikke nok blod.



Vitamin K2 reduserer avleiring av kalsium i åreveggene og bidrar til at kalsiumet finner veien til skjelettet.



Rotterdamstudien

Rotterdamstudien ble utført i 2004. 4807 mennesker over 55 år ble gitt en daglig dose vitamin K2 over en periode på sju år. Resultatene var svært oppsiktsvekkende.

Rotterdamstudien ble ledet av professor Cees Vermeer og ble avsluttet i november 2004. Cees Vermeer er professor i biokjemi ved universitetet i Maastricht. Han har forsket på vitamin K i over 30 år og regnes som Europas fremste ekspert på vitamin K. Professor Vermeer har vært intervjuet i flere norske tidsskrifter om sitt banebrytende arbeid.

Kvinnestudien

16 057 kvinner i alderen 49 til 70 år ble fulgt over åtte år for å finne ut om det har en positiv effekt å spise daglige doser med vitamin K2.

Studien ble sluttført i 2009. Ifølge dr. Leon Schurgers fra CARIM, University of Maastricht, støtter og bekrefter denne studien funnene ved Rotterdamstudien.

3-års studien

Det er nylig publisert en 3-årsstudie for vitamin K2 som viser at daglig, regelmessig inntak av vitamin K2 i minst tre år kan hindre aldersrelatert svekkelse av benstyrke og utvikling av hjerte- og karsykdommer, og med dette øker våre muligheter til å ha bedre helse og livskvalitet.

Dersom det japanske måltidet «natto» ikke er en del av ditt daglige kosthold, bør du ta et daglig ekstra tilskudd av vitamin K2 for å forebygge utvikling av sykdommer i ben-, hjerte- og karsystemet. Les mer om studiene på eqology.com.

VITAMIN K2

– forebygger utvikling av benskjørhet og hjertesykdommer

I den vestlige verden lever vi stadig lenger. Dette har ført til at flere av oss vil erfare plager og sykdommer forårsaket av aldring. Som befolkning får vi større problemer med benskjørhet og hjerte- og karsykdommer.

TEKST DR. MED. HOGNE VIK

I dag er det økende interesse for forskning og forståelse for den fysiologiske aldringsprosessen. Samtidig undersøkes både kjente og nye ingredienser og deres muligheter for å påvirke aldring.

Vitamin K2 er en substans som forsinker utvikling av aldringsrelatert osteoporose (benskjørhet) og hjerte- og karsykdommer. Dette er godt nytt for oss som er opptatt av helse, og som selv kan bidra til forebyggende egenomsorg – noe som kan gi et forlenget liv med øket livskvalitet.

Vitamin K i ernæringen

Den helsemessige betydningen av vitamin K2 (menaquinone-7) er blitt særlig godt dokumentert de siste fem årene. Vitamin K ble oppdaget ved Biokjemisk institutt ved Københavns

Universitet allerede i 1929. Under eksperimentelle studier på kyllinger matet med en lavfett diett, fant en vitamin K. Vitaminet ble beskrevet som et fettløselig vitamin som en fant i to biologisk aktive former, phylloquinone (vitamin K1) og menaquinone (vitamin K2). Forskjellen på vitamin K1 og K2 er at vitamin K1 produseres av planter og alger, og finnes i grønnsaker, særlig bladgrønnsaker. Vitamin K2 produseres av ulike bakterier og finnes i kjøtt, meieriprodukter, egg og gjæret mat.

Vi finner særlig store mengder vitamin K2 i ost, yoghurt og spesielt natto (japansk matrett med gjærede soyabønner). I tykkarmen dannes vitamin K2 av naturlige tarmbakterier som bidrar i nedbryting/fordøyelse av næringsstoffer. K2-molekylene



PRODUKTSJEF I EGOLOGY, DR. MED. MBA HOGNE VIK

Vik har som lege og professor publisert over 80 internasjonale vitenskapelige artikler. Han har doktorgrad i bjørkeallergi og har forsket på allergiske reaksjoner på Haukeland Universitetshus. Hogne er i dag produsent for Egoology.

Han har hatt leder- og produktutviklingsansvar i internasjonale selskaper innen både kosttilskudd og farmasi. Han har hatt ansvaret for dokumentasjon av kjente Omega-3-produkter, og han har vært med å utvikle vitamin K2 som kosttilskudd.

Hogne Vik er styreleder i Bransjerådet for Naturmidler (BRN) og Stiftelsen Norsk Matkultur, og har vært administrerende direktør i Matforsk AS.

skiller seg fra K1-molekylene ved at de har umettede sidekjedener av isoprenoidenheter i varierende lengde (1-14). Lengden på sidekjeden er bakgrunnen for betegnelsene menaquinone-4, menaquinone-7, osv.

Vitamin K (både K1 og K2) er nødvendige for at flere av de proteiner kroppen produserer i ulike celler skal kunne aktiveres – modifiseres eller tilpasses, slik at de får satt i gang viktige fysiologiske funksjoner.

Spesielt tenker vi her på funksjoner relatert til ben-, hjerte- og karhelse. Det er enighet om at vi i dagens vestlige kost får i oss for lite vitamin K2, og at et tilskudd av vitamin K2 kan bidra til å forebygge utvikling av osteoporose og hjerte- og karsykdommer hos både menn og kvinner.

Nyere studier bekrefter behovet for øket inntak av vitamin K2

Nyere epidemiologiske observasjoner – studier i veldefinerte befolkninger, viser at de fleste voksne, tilsynelatende friske mennesker har for lave mengder vitamin K2 i kroppen, en moderat vitamin K2-mangel.

Spesielt lave verdier er det for menaquinone-7 (MK7) – den mest aktive molekylformen av vitamin K2. Et

normalt vestlig kosthold vil for de fleste gi tilstrekkelig inntak av vitamin K1 til å opprettholde kroppens såkalte «indre miljø» men ikke nok vitamin K2 (MK7) til å motvirke osteoporose, åreforkalkning og hjerte- og karsykdom.

Epidemiologiske studier viser en invers (omvendt) sammenheng mellom inntak av vitamin K og forekomst av sprø, bruddutsatte ben og åreforkalkning hos eldre personer.

Epidemiologiske (befolkningsbaserte) studier har videre sett på innholdet av vitamin K2 i kosten og risiko for utvikling av hjerte- og karsykdom.

Rotterdamstudien rapporterte en sterk invers sammenheng mellom inntak av vitamin K2 og koronar hjertesykdom (hjerteinfarkt og hjertekrampe). Forholdet mellom osteoporose og inntak av vitamin K2 er blitt evaluert for høyt inntak sammenlignet med lavt inntak i populasjoner av kvinner i Japan.

” Forbedringene ble først statistisk signifikante etter to og tre års regelmessig inntak av vitamin K2.

En betydelig høyere forekomst av benbrudd ble funnet hos kvinner som bodde i vestlige Japan i motsetning til



Dobbel effekt. Forskning viser at vitamin K2 kan forsinke utviklingen av både hjerte- og karsykdommer og benskjørhet.

østlige Japan. Folket i vestlige Japan spiser sjelden tradisjonell japansk mat med høyt innhold av naturlig vitamin K2, mens tradisjonsmaten natto som inneholder vitamin K2 ofte er benyttet i østlige Japan.

Dårlig vitamin K2 status må videre anses som en alvorlig risikofaktor for økt postmenopausal bentap og for koronar arteriosklerose (innsnevring av kronarteriene rundt hjertet), særlig hos personer med diabetes, langt kommet nyresykdom og aldring.

Populasjonsbaserte studier har vist en invers sammenheng mellom inntak av kosttilskuddet vitamin K2 og risiko for benbrudd, samt mellom inntak av vitamin K2 og hjerte- og karrelatert dødelighet.

Oppfølging i 12 måneder av kvinner som fikk vitamin K2 kosttilskudd var ikke lang nok tid for å vise statistisk signifikante positive helseeffekter.

Per januar 2013 er det publisert to randomiserte, placebokontrollerte kliniske studier som har evaluert effekten av å gi vitamin K2 som kosttilskudd til friske,

eldre personer. Den ene studien ble gjort på norske kvinner, den andre på greske.

Sammenlignet med placebo-gruppen førte ikke 12 måneders daglig bruk av 360 mikrogram menaquinone-7 (vitamin K2) til en bedre BMD (Bone Mineral Density, bentetthet) i hofte, lårhals og ryggvirvlene hos norske kvinner i overgangsalderen.

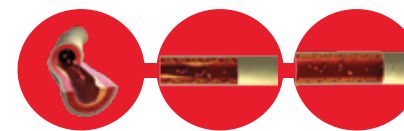
Forklaringen på dette kommer jeg tilbake til senere i artikkelen. Den andre studien gikk også over 12 måneder, men ble gjort med grekere. 115 greske kvinner etter overgangsalderen ble delt i fire grupper som alle fikk melk og yoghurt med ulike tilsetninger:

- Gruppe 1: ingen tilsetninger
- Gruppe 2: vitamin D og kalsium
- Gruppe 3: vitamin D og K1 (100 mg daglig)
- Gruppe 4: vitamin D og K2 (MK2-7, 100 mg daglig)

Resultatet var at bentettheten var signifikant høyere i gruppe 3 og 4, som hadde fått tilskudd av vitamin

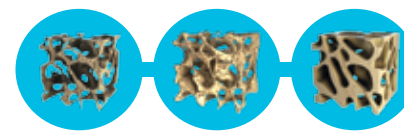
K1 og K2, sammenlignet med kontrollgruppen. Ingen ekstra helsefordeler ble observert i forhold til inntak av vitamin D og kalsium.

En ny klinisk studie viser statistisk forbedret ben-, hjerte- og karhelse etter daglig inntak av vitamin K2 i 3 år. Til tross for at flere studier har vist at inntak av vitamin K2 kan forbedre den generelle helsen vår, er det først data fra den treårige «gjennombruddsstudien» som endelig viser at vitamin K2 forbedrer bentetthet og styrke, samt hjerte- og karhelsen.



1st year 2nd year 3rd year

The MenaQ7 group pulse velocity was significantly lower than the placebo group after three years of treatments. Plus, the PMW improved relative to baseline in the Mena Q7 group.



1st year 2nd year 3rd year

Mena Q7 supplementation protected the most vulnerable bone structures. Bone quality in the vertebrae of MenaQ7 subjects remained unchanged during the entire treatment period. In the femoral neck (hip), there was no loss of impact strength in the MenaQ7 group, while bone loss was substantially reduced in the placebo group.

Den treårige kliniske studien med vitamin K2 var en dobbeltblind klinisk studie. Dobbelblind betyr at verken pasientene eller legene vet hvem som får virkestoff eller placebostoff. Testpersonene var 244 tilfeldig utvalgte nederlandske kvinner i alderen 55 til 65 år.

Disse ble delt i to grupper, der den ene fikk placebokapsler og den andre gruppen inntok vitamin K2, av typen menaquinone-7 (det samme som brukes i EQs K2 Plus). Kvinnene inntok dette daglig i tre år.

Resultatene fra studien viser for første gang klinisk signifikante bevis for at vitamin K2 beskytter ryggvirvlene og lårhalsen mot utvikling av osteoporose. Videre bevares elastisiteten i blodåreveggene.

De klinisk relevante forbedringene ble først statistisk signifikante etter to og tre års regelmessig inntak av vitamin K2. Dette funnet forklarer hvorfor kortere studier (12 måneder som sitert ovenfor) typisk ikke klarte å vise fordelene vitamin K2 har for ben-, hjerte- og karhelse.

Oppsummering og konklusjon

Den aktuelle 3-årsstudien for vitamin K2 gir bevis for at daglig, regelmessig inntak av vitamin K2 i minst tre år kan hindre aldersrelatert svekkelse av benstyrke og utvikling av hjerte- og karsykdommer, og med dette øker våre muligheter til å ha bedre helse og livskvalitet.

Dersom det japanske måltidet «natto» ikke er en del av ditt daglige kosthold, bør du ta et daglig ekstra tilskudd av vitamin K2 for å forebygge utvikling av sykdommer i ben-, hjerte- og kar-systemet.

OMEGA-3 FETTSYRER

– avgjørende byggestener for alle kroppens celler

Fisk til middag, en daglig skje tran i vinterhalvåret og søndags-turen med familien. «Ut på tur – aldri sur», var viktig i oppveksten i Norge på 50- og 60 – tallet. Gjennom gode familierelasjoner, maten, tran fra torskelerver og fysisk aktivitet la «etterkrigs-generasjonen» grunnlaget for et aktivt liv med god helse.

TEKST DR. MED. HOGNE VIK

I dag – i året 2013 – har vi kunnskaper om hvorfor mat fra havet, vitaminer og noen essensielle virkestoffer fra «fermenterte» matvarer er viktige for å bevare en god helse. Vi ser og forstår at våre foreldre på mange måter levde sunt og gjorde gode valg for helsen – i noen tilfeller mer ubevisst enn bevisst.

Kroppen består av 2/3 vann, proteiner, fett og karbohydrater. Alle kroppens celler har en cellemembran som er bygget opp av både mettede og umettede fettsyrer. De umettede fettsyrene som har definerte dobbeltbindinger mellom noen av karbonatomene i molekylene, representerer det såkalte sunne fett.

Omega-3 fettsyrene EPA og DHA er umettede fettsyrer. Dersom andelen av omega-3 fettsyrer i cellemembranene er større enn 6 % vil cellene fungere slik de skal og er tenkt, enten vi snakker om

hjerneceller, muskelceller eller celler i lever og nyre. Dersom prosentandelen omega-3 fettsyrer beveger seg under 4, vil faren for at enkeltpersonen utvikler sykdommer – særlig i blodårene eller hjertet øke.

Hva blir resultatet av for lave omega-3 konsentrasjoner i kroppen?

Omega-3 fettsyrene er en viktig del av innholdet i sunt fiskefett. Tidligere spiste vi mye fisk til middag. Med to regelmessige fiskemiddager i uken (fet fisk som laks, makrell eller tunfisk) fikk gjennomsnittspersonen i seg nok omega-3 fettsyrer.

I løpet av de siste 50 årene har hverdagslivet endret seg i vårt samfunn. Nå arbeider oftest både mor og far utenom hjemmet, barna har organiserte aktiviteter på fritiden og det blir ofte ikke tid til tidkrevende middagslaginger i hverdagen. I tillegg ser vi at andelen kjøttmiddager og



Omega-3 fettsyrer er en viktig del av innholdet i «sunt fiskefett».

pizzaspising øker, mens gjennomsnittsfamilien har færre fiskemiddager enn tidligere. I Norge er omega-3 prosenten rundt 5. Norge ligger fortsatt på verdenstoppen, sammen med Japan, når det gjelder forbruk av fisk. Likevel ser vi at andelen fiskemiddager er på vei ned i Norge, noe som også betyr at sannsynligheten for at omega-3 prosenten vår går ned, og følgelig at risikoen for at vi utvikler sykdommer i hjertet og blodårene våre øker.

Omega-3 som legemiddel

Det er vist at personer som har gjennomlevd og overlevd et hjerteinfarkt øker overlevelsesmulighetene og forlenger muligheten for et lengre liv etter infarkt, dersom de, i tillegg til vanlig kost, inntar omega-3 fettsyrer daglig etter infarkt (GISSI-undersøkelsen).

Omega-3 fettsyrer godt for annet enn hjertet og blodårer?

Omega-3 fettsyrer er viktige byggestener i alle kroppens celler. Omega-3 fettsyrene ble oppdaget og beskrevet

av de to danske legene Jørn Dyerberg og Hans Olaf Bang i 1970. Gjennom studier av innbyggerne på Grønland, eskimoene, undret de seg over at denne befolkningsgruppen, hvor kostholdet for det meste bestod av fett selvkjøtt, nesten ikke fikk hjerteinfarkt eller utviklet forkalkninger i blodårene sine.

De to danske pionerene viste at eskimoene hadde økt forekomst av omega-3 fettsyrer i sine celler, og konkluderte med at dette var årsaken til den reduserte forekomsten av blodåreforkalkning og hjerteinfarkt. Dette var starten på «omega-3 tidsalderen» som på ingen måte er avsluttet. Siden 1970 er det skrevet mer enn 15.000 vitenskapelige artikler om ulike biologiske effekter av omega-3 fettsyrer.

Det er i dag allment akseptert av det medisinske samfunn at omega-3 fettsyrer har betennelsedempende effekter, bidrar til å redusere utviklingen av forkalkning i blodåreveggene samt har positiv påvirkning på å opprett-

holde en normal funksjon i hjernen og nervesystemet. Kvaliteten på den kliniske dokumentasjonen (studier utført på mennesker) er noe ulik for de forskjellige indikasjonsområdene.

Som lege og forsker vil jeg hevde at den dokumentasjon som i dag foreligger om omega-3 fettsyrene viser at et daglig inntak av omega-3 fettsyrer har en avgjørende betydning for at vi skal kunne bevare friske blodårer og et funksjonsdyktig hjerte. Studier viser at omega-3 fettsyrer har en viktig rolle i å dempe betennelsesreaksjoner i kroppen.

Kliniske studier (studier gjort på mennesker) konkluderer med at omega-3 fettsyrer har en viktig rolle i opprett-

holdelsen av hjernefunksjonen, samt bidrar til en god utvikling av hjernen hos barn.

Hvor mye omega-3 trenger vi?

Dersom vi ønsker å holde oss friske og aktive – både kroppslig og tankemessig, må vi sikre oss en daglig dose omega-3 fettsyrer. Den nødvendige mengden omega-3 fettsyrer får en vanligvis i seg gjennom to middager i uka med feit fisk som hovedrett. I de perioder hvor dagliglivets utfordringer gjør at vi ikke får i oss tilstrekkelig fiskemat gjennom kostholdet vårt, er omega-3 kosttilskudd et godt alternativ for å sikre kroppen og cellene våre sin daglige tilførsel av disse viktige byggesteinene.

” There is no nutrient more important for heart disease protection – and more missing from our diets than omega-3.

WILLIAM E. BUTLER, MD

Harvard Medical School Faculty, one of the world's top pediatric neurosurgeons

EQ EVERYDAY PLUS inneholder de aller nyeste og beste produktene fra Eqologys sortiment. Pakken er nøye sammensatt av de produktene vi mener alle vil ha glede av hver eneste dag:

- Lifeforce
- Vitastrong
- Multichi Energy

Vi **sparer miljøet!** Ved neste levering vil du automatisk få tilsendt refillvarianten. Produktene vil gå rett i postkassen.



EQOLOGY

Kirkeveien 59 B
Pb. 23, 1322 Høvik
Norway
eqology.com

NORGE

T: 67 49 22 22
F: 67 10 21 99
kundservice@eqology.no
eqology.com

SVERIGE

T: 0524-50900
F: 0524-50352
kundservice@eqology.se
eqology.com

FINLAND

T: 0800 11 56 77
F: 0800 11 56 78
asiakaspalvelu@eqology.com
eqology.com

