

GLISODIN® beskytter indefra imod solens påvirkninger

Et dobbeltblindt, placebokontrolleret studie publiceret i European Journal of Dermatology, bekræfter, at GLISODIN® effektivt forebygger følgerne af oxidativt stress forårsaget af solesponering. Studiet viser, at GLISODIN® reducerer rødmen ved udsættelse for UV-stråler fra sollys med næsten 10%. Denne virkning er især interessant for hudtype II (lyshudede). GLISODIN® er således et godt supplement til solbeskyttende midler. Du kan bestille en kopi af studiet (se bestillingsskema).

GLISODIN® er et kosttilskud der indeholder SOD - et centralt stof i kroppens forsvar mod frie radikaler, eller fraspaltede molekyler som kan gøre skade på kroppens celler. I Frankrig vokser en speciel type meloner, som indeholder store mængder SOD. Men det hjælper ikke at spise dem, for de aktive stoffer bliver nedbrudt i maven. GLISODIN® tilfører SOD, som er indkapslet i gliadin fra hvede, så det kan optages i kroppen.



Bestilling af information og prøver (sæt kryds ved det du er interesseret i)

Datablad:

- | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ANUSALVE™ | <input type="checkbox"/> CHOLEVEL™ | <input type="checkbox"/> GLISODIN® |
| <input type="checkbox"/> RED DRY SCALP™ | <input type="checkbox"/> WEIGHLEVEL™ | <input type="checkbox"/> eyelift™ |
| <input type="checkbox"/> RED DRY SKIN™ | <input type="checkbox"/> FEMININE™ | <input type="checkbox"/> renewal™ |
| <input type="checkbox"/> SPOTLESS™ | <input type="checkbox"/> MASCULINE™ | |

Prøveposer:

- | | | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ANUSALVE™ | <input type="checkbox"/> RED DRY SKIN™ | <input type="checkbox"/> SPOTLESS™ |
|------------------------------------|--|------------------------------------|

Blistre med tabletter/kapsler til test:

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> CHOLEVEL™ | <input type="checkbox"/> FEMININE™ | <input type="checkbox"/> GLISODIN® |
| <input type="checkbox"/> WEIGHLEVEL™ | | |

- Solstudie

Bestilling faxes, mailes eller ringes til os:
Sprunk-Jansen A/S,
Strandvejen 100, 2900 Hellerup.
Tlf. 39 40 40 00 Fax 39 40 39 00
Læs mere på www.sprunk-jansen.com

Navn:
Adresse:
Postnr.: By:
Telefon: Email:
Type(r) behandler:



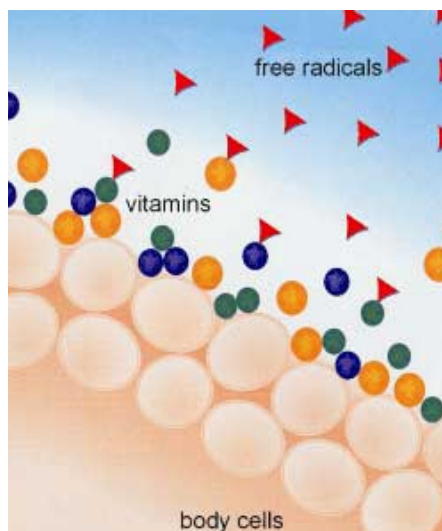
June Bach Pedersen



– din kontaktperson,
træffes normalt ma-ti
& to-fr på direkte
telefon 3975 6009,
mobil 3032 6205, eller
mail; jbp@sprunk-jansen.com

SPRUNK-SANSEN®

Nyhedsbrev. April 2009



Ung mad
Ernæringsfysiolog Thorbjørg
Hafsteinsdóttir spiser sig ung

Frie radikaler
SOD produceres i kroppens celler
for at bekæmpe frie radikaler

GLISODIN®
En speciel type meloner
indeholder store mængder SOD

Evig ung. Thorbjørg slog igennem med den six pack alle piger ønsker sig, på forsiden af sin debutbog "Ti år yngre på ti uger"

Sej, sød og sig selv

"Jeg kommer fra et land som er meget kraftfuldt," siger Thorbjørg på dansk-islandsk. Hun kommer fra Island, men bor i København. Eller rettere sagt på Islands Brygge, på øverste etage af to kornsiloer, som er lavet om til lejligheder. "Hele min familie var her fredag aften, og vi spiste mad og så lysbilleder fra vores sted i Adalvík, hvor min slægt kommer fra. Det er det smukkeste sted på jorden, men det har været rigtig barskt for folk at bo der. Naturen er voldsom og meget smuk". Den aften, mens hun så billeder, blev hun klar over hvor hun kommer fra. "Jeg ved det godt i forvejen, men blev endnu mere bevidst om det", føjer hun til. "Det er den barskhed, som er der, men som er pakket ind i meget



feminint landskab. Jeg tror at kvinder, som vokser op der, bliver barske."

Advarede mod mælk

Thorbjørg slog igennem med den six pack alle piger ønsker sig, på forsiden af sin debutbog "Ti år yngre på ti uger". Det man tænker er: Hvis hun er over halvtreds, med den mave, og ingen rynker – så må det hun siger være rigtigt. Det var der mange, som tænkte, for bogen blev en succes. Selv om hun advarede mod mælk og gluten, og selv om Sundhedsstyrelsen, formanden for Sundhedsrådet Arne Astrup, samt Christian Gluud, fremkom med deres bekymringer om risikoen for

fejlnærede børn ved mangel på det samme. ”Det er hårdt i perioder. Nogle gange ville jeg ønske at jeg bare kunne gå på arbejde fra 9 til 16, og ikke tænke mere over det” siger hun.

Afhængig af sukker

”Min mor var alene med fire børn. Hun havde sin egen frisørsalon med mange kvinder ansat. Så hun var meget selvstændig, og lidt ilde set var hun også. Det var ikke særlig fedt at være fraskilt dengang – og drive sin egen forretning.”, fortæller Thorbjørg, som voksede op midt i en søskendeflok på fire. Hun passede lillesøster, og brødrene passede på dem. De spiste sundt, når mor var hjemme, og slik når hun ikke var det. Det blev der meget slikspisning af. ”Hun var så streng, min mor, men det måtte hun være, og hun havde ikke tid til alle de børn, så derfor blev jeg sendt til Danmark som lille for at bo hos min moster”. ”Da var jeg ikke særlig sund”, fortæller hun. ”Jeg spiste rigtig meget slik. Faktisk så var jeg

“Så stillede jeg et spørgsmål, som blev meget afgørende for mig i mit liv: Jeg spurgte mig selv om hvem jeg havde lyst til at være, når jeg fyldte halvtreds år?”

frygtelig usund. Jeg spiste meget sukker. Rigtig meget sukker. Jeg var afhængig af sukker. Jeg var fuldstændig skør oppe i mit hoved, faktisk. Jeg havde ikke styr på noget som helst, og var meget konfliktsky. Jeg havde det ikke særlig godt”.

Thorbjørg som halvtreds

Men så blev Thorbjørg hippie. Hun begyndte at drikke urtete, spise vegetarisk og rejse til eksotiske steder for at lære om kultur og krydderier. Det tog hende ti år at komme af med sukkeret, men interessen

for en sundere livsstil voksede i begyndelsen af tyverne. ”Da jeg var 23 og blev gravid med mit første barn, begyndte jeg for alvor at tænke over det, fordi det ikke kun var mig længere. Så stillede jeg et spørgsmål, som blev meget afgørende for mig i mit liv: Jeg spurgte mig selv om hvem jeg havde lyst til at være, når jeg fyldte halvtreds år?” Hollywood stjerner som Audrey Hepburn var hendes største forbillede. ”Jeg synes bare hun var så smuk! Jeg så også på andre kvinder, som også var de der halvtreds, som Marlene Dietrich, og tænkte; hvis de kan det – så kan jeg også! Jeg tror det var det, der motiverede mig lidt, at få den tanke der.”, fortæller Thorbjørg.

Lige siden er det gået stærkt. Hun tog sygeplejeuddannelsen, fordi hun ville være ernæringsterapeut, og så tog hun ernæringsterapeut uddannelsen bagefter. ”Det var ulideligt for mine børn, fordi de hele tiden skulle underkastes eksperimenter med forskellig mad og kosttilskud”, siger hun, mens hendes helt nye hundevalp ”Bowie” er i gang med at spise fåreskindet på sofaen. ”Du må ikke spise mere får, vel? Sæt dig. Det var bedre. Værsgo. Sådan. Dygtig..” Thorbjørg har helt rolig stemme og giver Bowie en lille hundekiks. Det er vigtigt at små hundevalpe belønnes, når de gør noget rigtigt.

Mad er en belønning

”Mad er en belønning. Jeg tror mennesker har det på fuldstændig samme måde. Når vi har trænet i nogle timer, eller gjort noget andet godt, så tænker vi at nu skal vi have vores belønning. Så bliver det tit den Snickers på vej hjem. Vi tænker ”hvad er det som kan gøre mig glad?” Og det kan chokolade. Den smager godt, og den indeholder meget sukker, som starter nogle kemiske processer i hjernen og gør os glade.” siger Thorbjørg.

Det handler ikke så meget om mad, men om vores egen forestilling om hvor svært det er at lave om på hvad vi spiser. Ifølge Thorbjørg er vi er meget dygtige til at fantasere om hvor svært det er at leve sundt, og det er de fantasier hun gerne vil hjælpe os med at komme af med. ”Da jeg startede min virksomhed, handlede det meget om hvad vi skulle spise. Nu handler det ikke mere kun om mad, men om at inspirere folk til at blive ved med at leve sundt. Det er nemt nok at skifte hele køkkenet ud i fire uger, men det er svært at blive ved. Det er udfordringen i det. Mine kurser kører over tre måneder for at få folk ind i rutinen sådan at de kan fortsætte med at leve sundt efter at den første begejstring er ovre,” siger hun.

Du kan læse mere om Thorbjørg på hendes hjemmeside www.thorbjorg.dk

Frie radikaler kan opstå som et resultat af ultraviolet lys fra solen, ozon, radioaktiv stråling, tobaksrøg, luftforurening osv. Det eneste kendte middel mod de frie radikaler, er antioxidanter.

GLISODIN®



Et atom er den mindste kemiske bestanddel af et grundstof. Et molekyle er en sammensætning af to eller flere atomer. For eksempel er O₂ et molekyle, der består af to oxygenatomer. Et molekyle er karakteriseret ved, at alle

atomerne i molekylet deler et eller flere elektronpar imellem sig.

Faktorer som sol, forurening og stress kan destabilisere bindingerne mellem atomerne i et molekyle, således at de brydes, og sådan dannes frie radikaler. Fordi frie radikaler er kemisk ustabile, vil de konstant søge at indgå i reaktioner med andre stoffer for at blive stabile igen. For eksempel kan frie radikaler koble sig på en af elektronerne, der binder et collagen molekyle sammen, og sådan kan hele collagen molekylet blive ødelagt.

Det er umuligt at undgå frie radikaler – de dannes hele tiden, selv af dit immunforsvar. Derfor har kroppen mange måder at bekæmpe dem på. En af dem – enzymet superoxiddismutase (SOD) – produceres i kroppens celler for at bekæmpe frie radikaler.

Det er godt at blive ældre og klogere, men noget, som er skidt ved at blive ældre, er at kroppens produktion af SOD går ned.

Franske forskere opdagede, at en speciel type Cantaloupe melon indeholdt store mængder SOD, og begyndte at spise meget af den for at holde sig unge. Det gik ikke, og de undersøgte hvorfor. Problemet befandt sig i maven. Alt det gode SOD til cellerne blev nedbrudt af mavesyren. Derfor udviklede de en måde at beskytte SOD enzymet på. De pakkede det ind i gliadin fra hvede.

Enzymet bliver fortsat lidt ødelagt af mavesyren, men det holder sig godt nok til at stimulere cellerne i kroppen til at producere mere SOD igen. Uafhængig af hvor klog du er.

Prøv GLISODIN® i en måned og føl/ se om du kan mærke forskel. Bliver dit hår blankere og din hud mere elastisk? Tåler du sollys bedre? Er du mindre træt? Kan du løbe hurtigere?

Vi hører gerne fra dig!



CANTALOUPE SALAT

1/2 cantaloupe-melon
2-3 avocado
200 g cherrytomater
2 forårsløg
1 håndfuld karse

Dressing
3 spsk. eddike
2 tsk. revnen peberrod
2 tsk. Birkesød
4 spsk. rapsolie
1/2 spsk. frisk ingefær
Lidt salt