

# MEDOX

## Nytt



NR. 1/2013



## Kvinne, kjenn ditt hjerte!

For femte år på rad stiller Medox seg bak LHL sin kampanje "Hjertelig hilsen". Målet med kampanjen er todelt: Å drive folkeopplysning om kvinners hjertehelse, og å skaffe nye midler til forskning på hjertesykdom blant kvinner.

Møt en ekte hjertespesialist: Mai Tone Lønnebakken er overlege ved Haukeland Universitetssykehus og postdoktor ved Institutt for indremedisin ved Universitetet i Bergen – på godt norsk, en ekte hjertespesialist. For Mai Tone er det en selvfølge å være hjerteambassadør i årets kampanje.



### MEDOX - ANBEFALES AV LHL

LHLs generalsekretær Frode Jahren anbefaler mer grønt, mer fisk, mer kylling – og Medox!

Les artikkelen på side 4

**Nye vervepremier** side 6



– "Hjertelig hilsen" er en kjærkommen anledning til å nå ut med viktig informasjon om en av de sykdommene som tar flest liv. Vi vet allerede en god del om hjertesykdom blant norske kvinner, men det er også mye vi ikke vet. Som forsker vet jeg hvor viktig inntektene fra kampanjen er for videre forskningsarbeid, og dermed ny kunnskap som kan brukes til å redde liv. Derfor faller det også helt naturlig for meg å støtte Landsforeningen for hjerte- og lungesyke i deres arbeid.

**” Jeg anbefaler alle å sjekke blodtrykk og kolesterolnivået, og har du smerter i brystet eller opplever tung pust, oppsøk lege og ikke gi deg før årsaken er funnet.**

Overlege ved Haukeland Universitetssykehus og postdoktor ved Institutt for indremedisin ved Universitetet i Bergen  
Mai Tone Lønnebakken

### **Forsker for livet**

Mai Tone deler livet sitt mellom forskning og medisinsk arbeid. I sin forskning forsøker hun å utvikle nye, mer effektive metoder for å diagnostisere hjertesykdom.

– En grunn til at jeg ble så opptatt av hjerte-/karsykdom i sin tid, er de mange kvinnene jeg møtte som hadde ukarakteristiske symptomer. Derfor ble hjertesykdommen ikke oppdaget før de hadde utviklet langtkommen sykdom. Mange hadde også typiske smerter i brystet, uten at leger klarte å oppdage hva som faktisk var galt. Ofte ble de feilaktig oppfattet som hjertefriske, så viste det seg at kvinnene led av hjertesykdom. Ny forskning viser at dette henger sammen med at kvinner rammes av sykdom i mikroårene i hjertet. Dette er trangere og mindre tilgjengelige blodårer enn de store kransårene rundt hjertet, som typisk forsnevres hos menn. Derfor er det også langt vanskeligere å oppdage og behandle hjertesykdom hos kvinner.

### **Ta vare på hjertet!**

Mange vet ikke at det er store forskjeller på hvordan hjerte-/karsykdom rammer menn og kvinner. I dag er det relativt lett både å oppdage, og "fikse" tette årer hos menn, mens kvinner oftere har et mer komplekst sykdomsbilde.

- Jeg er overbevist om at forskning vil bidra til at vi blir langt flinkere til å både oppdage og behandle hjerte-/karsykdom. På kort sikt kan vi kvinner bli mye flinkere til å forebygge selv.

Risikofaktorer for hjerte-/karsykdom er i hovedsak de samme for kvinner og menn. Røyking ser imidlertid ut til å øke risikoen for hjertesykdom i enda større grad hos kvinner enn hos menn. Overvekt og inaktivitet bidrar også til en økning i forekomsten av høyt blodtrykk. Høyt kolesterol og sukkersyke er også velkjente risikofaktorer for hjertesykdom, i tillegg til arv. Kvinner som hadde høyt blodtrykk eller sukkersyke under svangerskap har også høyere risiko for å utvikle høyt blodtrykk og sukkersyke senere i livet.

- Jeg anbefaler alle å sjekke blodtrykk og kolesterolnivået, og har du smerter i brystet eller opplever tung pust, oppsøk lege og ikke gi deg før årsaken er funnet, oppfordrer den engasjerte kardiologen fra Bergen. ●

**Du kan støtte kampanjen ved å kjøpe Hjertelig hilsen-pin i alle landets Meny-butikker, på Apotek 1 samt på [hjertelighilsen.no](http://hjertelighilsen.no). Bidraget går til Hjertefondet.**

**Les mer om kampanjen på [medox.no](http://medox.no), [lhl.no](http://lhl.no), [hjertelighilsen.no](http://hjertelighilsen.no) og [facebook.com/hjertelighilsen](https://facebook.com/hjertelighilsen).**



## Fire tips for et friskt hjerte

### 1. La deg sjekke regelmessig

Sjekk dine risikofaktorer når du er hos legen eller ta en årlig kontroll. Høyt blodtrykk og høyt kolesterol kan skade blodårer og hjerte.

### 2. Opp av sofaen

Dans, jogg, svøm, gå på ski eller på tur. Vær aktiv minst 30 minutter hver dag. En skritteller kan være en enkel motivator. LHL anbefaler 10 000 skritt om dagen.

### 3. Stump røyken

Å stumpe røyken er det viktigste en røyker gjør for å øke livskvaliteten. Fem år etter du har sluttet å røyke er risikoen for hjerte- og karsykdommer like lav som hos en ikke-røyker.

### 4. Spis hjertevennlig

Forskningsresultater verden over viser at å spise mer bær, frukt og grønnsaker er noe av det viktigste du kan gjøre for å holde deg sunn og frisk. Tre grønnsaker og to frukt om dagen er målet. I tillegg bør du spise grove kornsorter, fisk og magert kjøtt. ●



# Anbefaler mer grønt, mer fisk, mer kylling – og Medox!

– Medox er et produkt som gir deg de positive helsevirkningene som du ellers får i deg gjennom blåbær. Derfor anbefaler vi mer enn gjerne Medox, sier Frode Jahren, generalsekretær i LHL.

Du har kanskje merket at samtlige Medox-esker er påført logoen "Anbefales av LHL." LHL står for Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, og er en organisasjon som Medox har samarbeidet med i en årrekke. Generalsekretæren understreker her viktigheten av å selv gjøre det man kan for å ta vare på sin egen helse.



– Det er heldigvis stadig flere som overlever hjerte-/kar- og lungesykdom nå enn før. Men dette betyr også at stadig flere lever med sykdommene, og de utfordringene det innebærer. Og fortsatt er det slik, at mange kan gjør langt mer selv, for å bidra til sin egen helse. Kort fortalt pleier jeg å si; kutt røyken, spis mer fisk, grønt og kylling – og beveg deg mer.

**LHL HAR I FLERE ÅR ANBEFALT DET NORSKE FOLK Å TA MEDOX.** Faktisk er Medox i dag den eneste antioksidanten LHL anbefaler på det norske markedet. Frode Jahren forklarer. – Vi er veldig nøye med hva vi setter navnet vårt på. Medox vet vi at det finnes god dokumentasjon på, og at det har positiv virkning på helsa til folk. Derfor kan vi trygt anbefale Medox, både til våre egne medlemmer og til alle andre, avslutter Jahren. ●

# Unngå forkjølelse – husk Medox hver dag!

Like sikkert som at vi er inne i årstiden der Kong Vinter boltrer seg med snø, slaps, kulde og frost, er det at mange rammes av forkjølelse og influensa akkurat nå. Bakterier og virus-infeksjoner fyller luften rundt oss, og det skal godt gjøres å unngå smitte.



At man spiser sunt, holder kroppen i form og får i seg nødvendige vitaminer er minst like viktig nå som ellers i året. Du som tar Medox er sikret daglig påfyll av høye doser antocyaner, som er ekstra virkningsfulle antioksidanter.

Ved å ta Medox, holder du immunforsvaret på et stabilt, høyt nivå – og kroppen holder seg friskere, lenger.

Skulle du kjenne symptomer på forkjølelse, lag en Medox-toddy! Flere abonnenter har fortalt at toddyen fjerner ubehaget før det får "satt seg" i kroppen.

## MEDOX-TODDY\*

1. Rør ut 2 ts honning eller solbærsaft i litt varmt vann
2. Litt kaldt vann blandes i
3. 6 kapsler Medox åpnes og røres i – velbekomme!

\*OBS! Sterk farge, bør drikkes med sugerør. ●

## Enkel betaling med avtalegiro!

Hvorfor bruke tid på regninger, når du kan bruke tid på det du vil?

### Fordeler med AvtaleGiro:

- **Enkelt**  
Du slipper å huske på forfallsdatoer. Banken din sørger for at regningen betales automatisk på forfallsdato.
- **Du unngår purringer**  
Regningene dine betales alltid i tide og du unngår purringer og gebyrer ved for sen betaling.
- **Varsling og kvittering**  
Du blir varslet minst syv dager før regningen forfaller og får kvittering med forklarende tekst på kontoutskriften og i nettbanken.
- **Oversikt**  
Du har full oversikt og kontroll med din konto i nettbank eller på kontoutskrift.

### TILBUD I NETTBANKEN / KONTAKT BANKEN

Si ja takk når du får tilbud om AvtaleGiro etter å ha betalt en regning i nettbanken eller kontakt banken. Banken din hjelper deg med å opprette Avtalegiro. Ta kontakt med banken på telefon eller e-post. ●

# VERV DINE VENNER!

Fornøyde Medox-kunder forteller sine venner om dette hypereffektive kosttilskuddet. Verv en eller flere, og velg blant vervepremier av virkelig høy kvalitet. Du kan også få en ekstra eske Medox (se bakside). Husk at det finnes bare positive opplevelser med et Medox-abonnement, det er heller ingen bindingstid! Fyll ut og send inn, eller gå inn på [www.medox.no](http://www.medox.no)!

## VERV 1 VENN

og velg blant disse premiene:



**1A** Deilige sherpa tøfler.  
Veil pris NOK 250,-



**1B** Slazenger solbriller, blå.  
Veil pris NOK 290,-



**1C** Enjo universalhanske,  
ypperlig til rengjøring.  
Veil pris NOK 269,-



**1D** Royal Copenhagen  
Nydelig porselensegg.  
Veil pris NOK 290,-

## VERV 2 VENNER

og velg blant disse premiene:



**2A** Hardanger eggesett  
9 deler.  
Veil pris NOK 440,-



**2B** Thermos, 1 liter.  
Best i test!  
Veil pris NOK 320,-



**2C** Silva hodelykt.  
Veil pris NOK 300,-



**2D** Menu kopper + 2 Røros  
sitteunderlag (beige).  
Veil pris NOK 390,-

**DU KAN OGSÅ VERVE PÅ [WWW.MEDOX.NO](http://WWW.MEDOX.NO)**

Der er det flere flotte premier og raskere levering

# Medox er et norsk naturprodukt basert på virkestoffer i skallet fra blåbær og solbær

Virkestoffene heter antocyaner. Antocyaner er ekstra effektive antioksidanter, og i snart 30 år har vi forsket på to av de mest lovende antocyanene som naturen har gitt oss. Medox er resultatet av denne forskningen, konsentrert i en hypereffektiv kapsel.

Forskning viser at ekstra kraftige antioksidanter styrker immunforsvaret ditt og forebygger sykdom.



✓ **Ja, jeg vil abonnere på MEDOX® til redusert pris.**  
Jeg mottar 3 måneders forbruk hver 3. måned.

**1 eske** pr mnd **NOK 245,-** pr eske + forsendelse (1 kapsel pr dag)  
(du mottar 3 esker per sending)

**2 esker** pr mnd **NOK 215,-** pr eske + forsendelse (2 kapsler pr dag)  
(du mottar 6 esker per sending)

FORNAVN NY ABONNENT 1 - BRUK BLOKKBOKSTAVER

ETTERNAVN

POSTADRESSE

POSTNUMMER

POSTSTED

MOBILTELEFON

E-POST

Jeg kan når som helst avbestille eller  
endre abonnementet på MEDOX®

Veil. pris løssalg ca kr. 300 pr eske / 30 kapsler

✓ **Ja, jeg vil abonnere på MEDOX® til redusert pris.**  
Jeg mottar 3 måneders forbruk hver 3. måned.

**1 eske** pr mnd **NOK 245,-** pr eske + forsendelse (1 kapsel pr dag)  
(du mottar 3 esker per sending)

**2 esker** pr mnd **NOK 215,-** pr eske + forsendelse (2 kapsler pr dag)  
(du mottar 6 esker per sending)

FORNAVN NY ABONNENT 2 - BRUK BLOKKBOKSTAVER

ETTERNAVN

POSTADRESSE

POSTNUMMER

POSTSTED

MOBILTELEFON

E-POST

Jeg kan når som helst avbestille eller  
endre abonnementet på MEDOX®

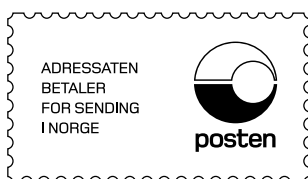
Veil. pris løssalg ca kr. 300 pr eske / 30 kapsler

MEDOXNYTT er utgitt av MedPalett AS som står bak forskning og utvikling av MEDOX®.  
Intervjuer: Procontra. Bilder: LHL, Paul S. Amundsen

Spørsmål rettes til MedPalett AS, Hanaveien 4-6, 4327 Sandnes.  
Mail: post@medox.no Tlf: 48 11 99 00 www.medox.no

## DETTE ER MEDOX:

- Klinisk utprøvd ved universitetssykehus i Norge, Sverige, Italia, USA og Kina
- Utviklet og produsert i sin helhet i Norge, med bakgrunn i snart 30 års forskning
- Anbefales av blant annet LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke



Medpalett AS  
Svarsending 7454  
0096 Oslo  
NORGE



**JEG HAR VERVET 1 VENN**  
OG ØNSKER VERVEPREMIE:

**1A**  **1B**  **1C**  **1D**

**JEG HAR VERVET 2 VENNER**  
OG ØNSKER VERVEPREMIE:

**2A**  **2B**  **2C**  **2D**

**JEG HAR VERVET 1 VENN**  
OG ØNSKER HELLER EN ESKE MEDOX

**JEG VIL SPARE VERVEGAVEN**

FORNAVN OG ETTERNAVN **VERVER - BRUK BLOKKBOKSTAVER**

POSTADRESSE

POSTNUMMER

POSTSTED

MOBILTELEFON

KUNDENUMMER

E-POST