

**Elimistö epä-
tasapainossa
– mieli maassa?**

**Väriä elämään
virkistävillä
vinkeillämme!**

Gelée Royale eli kuningatarhyytelö on elintärkeä ravintoaine kuningatar-mehiläiselle. Mehiläiskuningattaret eivät automaattisesti synny kuningattariksi, vaan ne kasvatetaan ravitsemalla naaras-mehiläisiä kuningatarhyytelöllä. Ilman tätä erikoista ravintoa mehiläiskuningattaria ei kehittyisi.

Kuningatarhyytelö on erittäin ravintorikasta, kermamaista ja maidonväristä nestettä, jota hoitajamehiläiset erittävät hypofaryngalisista rauhasistaan. Mehiläiskuningattaret elävät yksinomaan tämän erityisravinnon avulla, mistä johtuu niiden uskomaton hedelmällisyys ja pitkäikäisyys.

GELÉE ROYALE TEKEE KUNINGATTARESTA PITKÄIKÄISEN

Mehiläiskuningattaret syntyvät täsmälleen samoista munista kuin työmehiläiset. Ainoan eron muodostaa se, että kuningattariksi valittuja naarastoukkia ravitaan vain ja ainoastaan kuningatarhyytelöllä, muiden toukkien saadessa ravinnokseen tavallista hunajaa. Kuningatar on ruokinnan ansiosta tavallisesti 42% suurempi kuin työmehiläiset ja ehkä eniten hämmästyttää se, että mehiläiskuningattaren elämä on 40–50 kertaa pidempi kuin työmehiläisten, vaikka ne munivat yli kaksi kertaa oman painonsa verran munia joka päivä. Kuningatarmehiläisen hedelmällisyys, energisyys, koko ja pitkäikäisyys ovat osoitus kuningatarhyytelön hämmästyttävistä vaikutuksista.

TÄYNNÄ VITAMIINEJA, AMINOHAPPOJA JA HIVENAINET

Kuningatarhyytelö on aarreaitta, joka on täynnä ravintoaineita ja energiaa. 12–13% siitä on proteiineja, 12–15% hiilihydraatteja ja 5–6% lipidejä, jotka ovat soluille tärkeitä rasvahappoja. Kuningatarhyytelö sisältää myös koko vitamiinien spektrin. Siinä on runsaasti bioaktiivisia B-vitamiineja, erityisesti pantoteenihappoa ja mineraaleja,

kuten kalsiumia, kuparia, rautaa, kaliumia, piitä ja rikkiä. Se sisältää myös steroleja ja gonadotropiineja eli hormonaalisesti vaikuttavia aineita sekä fosfatidyylikoliinia ja asetyylikoliinia, joita tarvitaan hermoviestien välittämiseen aivo ja hermosolujen välillä.

Myös kuningatarhyytelön aminohapposisältö on merkittävä. Sen aminohapot ovat oikeassa muodossa ihmisiä ja eläimiä ajatellen. Se sisältää vähintään 17 eri aminohappoa, joista kahdeksan on välttämättömiä ihmiselle sekä lisäksi viisi muuta samansukuista, mutta tunnistamatonta aineyhdistettä. Aspariinihappoa, joka on tärkeä kudosten kasvulle ja uudistumiselle on kuningatarhyytelössä keskimäärin 16,1% koko proteiinipitoisuudesta. Se sisältää myös gammaglobuliinia, erästä proteiinia, jolla on tärkeä tehtävä immuunijärjestelmän toiminnassa.

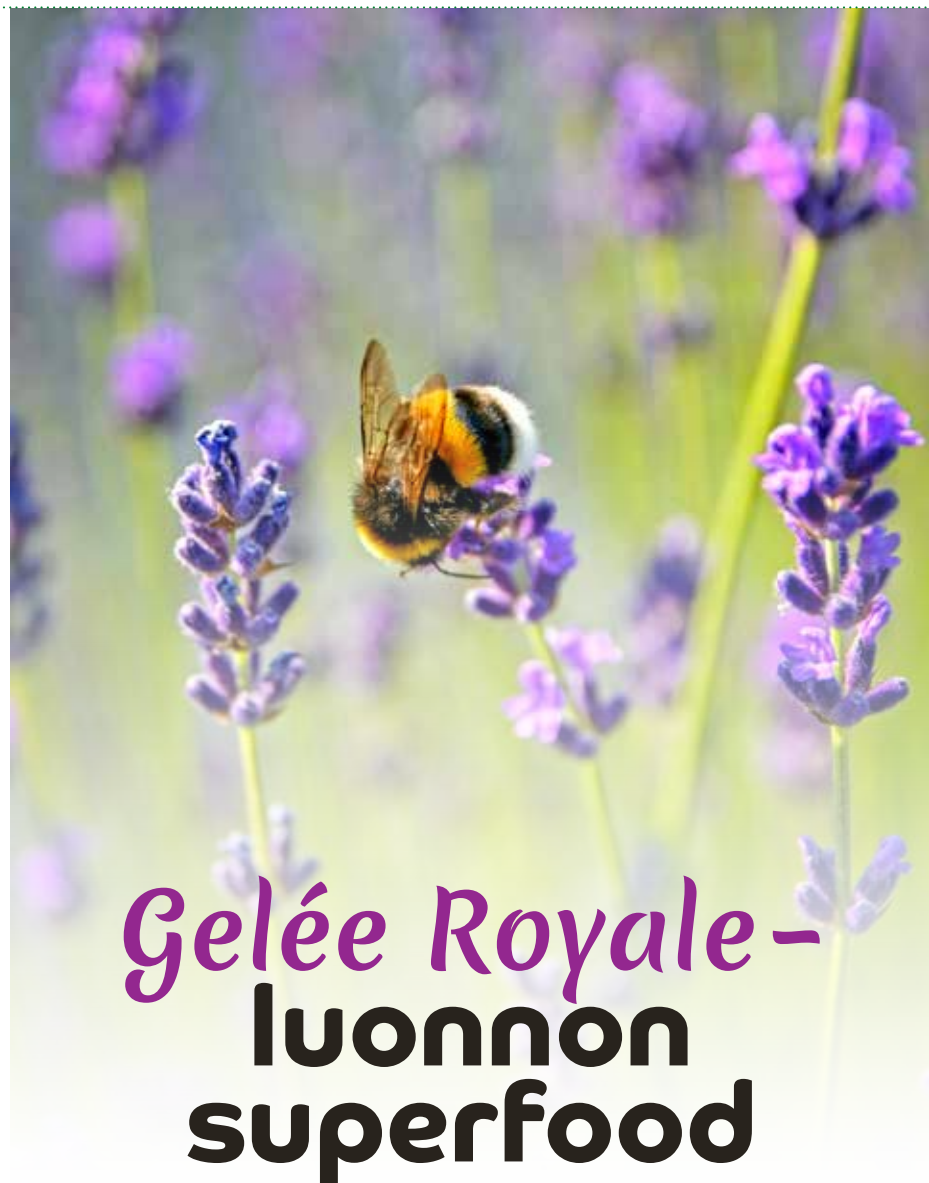
Puolet kuningatarhyytelön rasvahapoista on 10-hydroksi-2-dekanoinihappoa (10-HDA). Tämä rasvahappo on

mukana solujen uudistumis-, säätely- ja immuunijärjestelmissä. 10-HDA muodostaa 2–15% kuningatarhyytelön kokonaispainosta, sisältäen myös merkittäviä määriä feromoneja, kollageenin prekursoreja sekä muita tunnistettuja ja tunnistamattomia aktiivisia aineita.

GELÉE ROYALE SOPII KAIKENIKÄISILLE

Kuningatarhyytelö sisältää monimutkaisia yhdisteitä, jotka tekevät siitä adaptogeenisen. Tämä tarkoittaa sitä, että se pystyy toimimaan kaikenikäisillä eikä se muuta hormonaalista iäkehitystä, vaan sen sijaan normalisoi ja tukee elimistön omia toimintoja ja saa kehon toimimaan moitteettomammin. Gelée Royale on kaikille ja kaikenikäisille, sekä miehille että naisille, sopiva ravintolisä. Tämä mehiläisten "superfood" on noussut yhdeksi halutuimmaksi tuotteeksi Euroopassa sekä muualla maailmassa. ●

Tapani Lahti



Gelée Royale- **luonnon superfood**

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Kuningatarhytyelöstä
vitamiineja, amino-
happoja ja hivenaineita
- 4 Kuiduilla on tärkeä
vaikutus hyvinvointiimme
ja immunitetille
- 5 Liikunta ja ravintolisät
hyvinvoinnin tukena
- 6 Kurkuma on tehokas
antioksidantti
suojaamaan
- 7 Marjasiemenöljy ravitsee
ja kosteuttaa ihoasi
sisäلتäpäin
- 8 Hyvinvoivat nivelet
– arjen pelastaja
- 9 Laktoferriini säätelee mm.
rautasapainoa
- 10 Kutrit kuntoon ja
hiustenlähtö kuriin
- 11 Taltuta väsymys ja
pitkittynyt uupumus
- 12 Miia Moisio kertoo mistä
masennuksessa on
kysymys
- 13 Alfalipoiini buustaa
elimistön energian-
tuotantoa
- 14 Yhdistelmä kahta
kollageenityyppiä
vahvistaa ihoa ja niveliä
- 15 Karpalo on lempeä tuki
naiselliseen hyvinvointiin

**Rauhallista
pääsisäistä!**



40 vuotta naisyrittäjyyttä äidiltä tyttäreille

Terveyskauppa Mistelissä on vuosikymmenten aikana koettu muutama lama-aika, nousukausi, pandemia, erikoiskaupan suuri murros sekä päästy näkemään ja kokemaan terveystuotealan tärkeiden arvojen nousu valtavirran trendiksi. "Asiakkaamme ovat voimavaramme. He auttavat jaksamaan ja inspiroivat silloinkin, kun oma usko tekemiseen on ollut vähällä horjua", sanoo nykyinen yrittäjä Tarja Toivonen.

NÄIN TERVEYSKAUPPA MISTELI SAI ALKUNSA

Sairaanhoitaja Raija Toivonen toimi 1990-luvun alussa Ylöjärvellä kotisairaanhoidossa ja näki työssään, kuinka ihmiset hoitivat itseään luonnon tarjoamin keinoin. Hänen uteliaisuutensa heräsi. Kun Raija näki, että paikkakunnalla oli terveyskauppa myytävänä, ei päätöstä tarvinnut kauaa pohtia.

KOULUTUKSEN JA AMMATTITAITOON KEHITTÄMINEN OLI ITSESTÄÄN SELVÄÄ ALUSTA ASTI

Raijan innoittajina toimivat alan uranuurtajat Toivo Rautavaara ja Alfred Vogel sekä heidän näkemyksensä luonnon parantavasta voimasta.

Kun tytär Tarja tuli mukaan toimintaan vuonna 1989, hänkin lähti opiskelemaan terveystuotealaa ja valmistui fytonomikoulutuksen toiselta vuosikursilta vuonna 1992. "Monta luentoa, kurssia, opintomatkaa, elämäkokemusta ja ennen kaikkea upeaa asiakaskohtaamista myöhemmin olen edelleen yhtä lumoutunut luonnon kyvystä hoitaa ja lääkittää. Asiakkailta saatu palaute on kaikkein tärkeintä. Se antaa työlle merkityksen ja hioo terveyskaupan henkilökunnasta rautaisia osaajia", sanoo Tarja Toivonen.

"TÄTÄHÄN ME OLEMME AINA SANONEET"

Vuosien saatossa tieteellinen tutkimustyö on vahvistanut käsitystä rikkaasta luonnon aarrearitasta. Moni jo pitkään tiedossa ollut asia koetaan nyt ajankohtaisempana kuin koskaan ennen. "Olemme olleet näköalapaikalla esimerkiksi, kun tieto maitohappobakteerien tehosta vastustuskykyyn ja suoliston hoitoon havaittiin tutkimuksissa. Olemme olleet hyvien rasvojen ja voion puolesta puhujia kauan ennen ketoilu-trendiä. Olemme saaneet lukea jännittäviä tiedeuutisia siitä, kuinka liikkuminen luonnossa ja puutarhan tonkiminen auttavat hoitamaan stressiä sekä kehomme mikrobiomia ja tätä kautta vahvistamaan vastustuskykyämme. Juuri näin olemme opettaneet aikojen alusta asti", kertoo Tarja.

TERVEYSKAUPPA ÄIDILTÄ TYTTÄRELLE

Terveyskauppa Mistelissä tehtiin sukupolvenvaihdos vuonna 2009.

Vuosikymmenten jälkeenkin Terveyskauppa Mistelissä ollaan edelleen innostuneita merkityksellisestä työstä ja tiedon jakamisesta.

"Arvostamme luomukontakteja ja henkilökohtaista palvelua. Palvelu on meidän juttumme!", yrittäjä Tarja Toivonen kertoo. ●



Asiakaslehti 3/2022

Julkaisija OSK TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi
Ulkoasu Joni Myyryläinen /
Aste Helsinki Oy

TERTIE03_22



4041 0948
Painotuote



Painopaikka UPC Vaasa

Kuiduista postbiootteja



Kuituja on pidetty aina tärkeänä osana ihmisen ruokavaliota. Aikoinaan ihmiset ovat syöneet noin 100 g kuituja päivässä, mutta nykyisin saanti jää alle 15 gramman. Saantisuositus aikuiselle on noin 25–35 grammaa.

Kuituja on sekä liukenevia että liukenemattomia. Liukeneva kuitu on geeliytyvä. Kuiduista on monenlaisia hyötyjä. Kuidut tuovat meille kylläisyyden tunnetta ja samalla tasaavat verensokeria, joka vähentää insuliiniresistenssin ja 2-typin diabeteksen riskiä. Kuidut vaikuttavat myönteisesti kolesteroliin ja erityisesti LDL-kolesteroliin sitomalla itseensä rasvoja, hoitavat ummetusta ja suolen toimintaa. Varsinkin liukenemattomilla kuiduilla, kuten pellavansiemenissä olevalla lignaanilla, on tärkeä merkitys hormoniaineenvaihdunnassa.

KUITUJEN VAIKUTUS TUTKIMUSTEN KOHTEENA

Kuitujen vaikutus suoliston bakteereihin saa koko ajan enemmän huomiota tieteellisten tutkimusten kohteena. Prebiooteista eli mikrobien ruuasta on puhuttu jo pidempään. Jotta meillä olisi riittävästi ja monipuolisesti hyviä suolistobakteereja, on meidän saatava monenlaisia prebiootteja. Tällä hetkellä tutkimusten erityisen kiinnostuksen kohteena on kuitujen vaikutus mikrobeihin ja niiden aineenvaihduntatuotteiden eli postbioottien muodostumiseen. Postbiooteilla on merkittävä vaikutus yleiselle hyvinvoinnillemme, immunitetille sekä kroonisten sairauksien ehkäisyssä. Syödessämme prebiootteja ruokimme hyviä bakteereja. Nämä probiootit voivat olla myös ravinnon myötä tulleita bakteereita. Prebiootteja ovat esimerkiksi lisäravinteina tai hapatetuissa ruoka-aineissa olevat hyvät bakteerit. Kullakin kulttuurilla on perinteisesti ollut omat probiootin lähteensä kuten Suomessa esimerkiksi hapanmaitotuotteet ja hapanjuurileipä.

PREBIOOTIT

Prebiootit ovat erilaisia sulamattomia ravintokuituja, joita saa kasviperäisestä ravinnosta. Tällaisia lähteitä ovat muun

muassa parsat, maa-artistokka, omena, lehtivihreät, banaani, purjo ja muut sipulit sekä juurekset kuten lanttu ja nauris. Kuitulisiä on ostettavissa hyvin monenlaisia. Jos suolistossa on bakteeriepätasapainoa eli hyvien ja huonojen bakteerien epäsuhta, täytyy prebioottien lisääminen ruokavalioon tapahtua vähitellen. Ruoansulatusentsymymme eivät sulata kaikkia kuituja, joten tarvitsemme suoliston bakteereita pilkkomaan näitä. Prebiootit ruokkivat suoliston hyviä bakteereja, probiootteja.

PROBIOOTIT

Suolistossamme on enemmän bakteereita kuin koko elimistössä soluja. Suoliston bakteerien joukossa on probioottien lisäksi aina myös haitallisia bakteereita. Ruokavaliomme vaikuttaa merkittävästi siihen ruokimmeko hyviä probiootteja hyvillä prebiooteilla vaiko huonoja, haitallisia bakteereita esimerkiksi sokerilla ja pitkälle prosessoidulla ruoalla. Lisäravinteena otetut probiootit ovat aina terveessä suolistossa luontaisesti esiintyviä bakteerikantoja, joiden avulla voidaan saada lisää terveyshyötyjä kuten parempaa ruoansulatusta, immuunipuolustusta, iho-, aivo- ja mielenterveyttä, pienentynyttä sairastumisriskiä ja vähemmän tulehduksia. Näiden lisäksi olisi hyvä nauttia probiootteja sisältäviä ruoka-aineita kuten hapankaalia, hapanjuurileipää, hapanmaitotuotteita, suolakurkkua tai hapatettuja kasviksia tai juomia. Jos kärsii histamiini-intoleranssista, saavat nämä ruoka-aineet aiheuttaa oireita, joten niiden lisääminen ruokavalioon kannattaa aloittaa varovasti.

POSTBIOOTIT

Probiootit tuottavat elintärkeitä aineenvaihduntatuotteita eli postbiootteja. Suoliston bakteereilla on tärkeä merkitys K-vitamiinin ja B-vitamiinin tuottamisessa ja hyödyntämisessä. Tunnetuimmat postbiootit ovat lyhytketjuiset ras-

vahapot SCFA: (short chain fatty acids = lyhytketjuiset rasvahapot): butyraatti/voihappo, asetaatti ja

propionaatti. Nämä tukevat ja suojaavat suoliston muuta tervettä ja mikrobiomia. Muiden postbioottien kuin SCFA:ien merkitys on tullut tutkijoiden tietoon vasta muutaman viime vuoden aikana. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset peptidit, jotka toimivat muun muassa luontaisina antibiootteina, tasapainottamalla ja säätelemällä hyvää bakteerikantaa tuhoamalla haitallisia bakteereita, tuottavat vetyperoksidia, jonka avulla ne tuhoavat hiivoja ja estävät niiden kasvua ja tuottavat erilaisia entsyymeitä, jotka auttavat kuitujen pilkkomisessa.

ELIMISTÖN TERVEYDEN YLLÄPITO

Aiemmin mainittujen prebioottien ja probioottien lisäksi postbioottien tuotantoa voidaan tehostaa nauttimalla maaperästä saatavia fulvo- ja humushappoja, fermentoituja ruokia/juomia, omenaviinietikkaa, kookosvettä tai voihappoa/gheetä. Yhdessä prebiootit, probiootit ja postbiootit täydentävät toisiaan elimistön tervehdyttämiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi. Esimerkiksi vuonna 2020 on julkaistu useita tutkimuksia, joiden mukaan prebiootit ja probiootit yhdessä tuovat postbioottien avulla terveempää ruoansulatusta, terveempää mikrobiomia, vähentävät haitallisia bakteereja, vahvistavat suoliston solukkoa ja paremmin toimivaa immuunijärjestelmää, vähentävät inflammaatiota ja hapetusstressiä, vähentävät ruoka-aineyleherkkyyksiä ja -intoleransseja sekä parantavat verensokeritasapainoa ja metabolista terveyttä.

Tulevaisuus tuo meille luultavasti paljon lisää tietoa ja ymmärrystä postbiooteista. ●

Maili Lepola
IFMCP, CGP, CFSP

HYVIÄ KUIDUN LÄHTEITÄ MM.

Psyllium, kaurakuitu/ betaglu-kaani, marjajauheet, chia, akasiakuitu, omenapektiini, punajuurijauhe, papajajauhe, glukomannan jauhe, sikurijuuri (inuliini+FOS) ja oliivihedelmämuute.

Kevätauringon säteet alkavat lämmittämään ja vuorokaudessa on taas enemmän valoisia tunteja. Moni innostuu suuntaamaan ulos liikkumaan ja haluaa vahvistaa talven jälkeen omaa hyvinvointia. Liikunnan ja ulkoilun lisäksi on hyvä huolehtia monipuolisesta ruokavaliosta ja riittävästä unesta. Näillä eväillä hyvinvointimme ja vastustuskykymme peruselementit ovat hyvin kasassa. Joskus tämä kokonaisuus voi häiriintyä ja tällöin voi olla perusteltua ottaa avuksi ravintolisä omaa hyvinvointia tukemaan.

MAGNESIUMLISÄSTÄ TEHOA LIHAKSILLE JA LUUSTOLLE

Magnesiumia tarvitaan kaikkialla siellä, missä keho tuottaa energiaa. Se on osallisena elimistön sadoissa aineenvaihduntaan liittyvissä entsyymireaktioissa. Magnesium on myös välttämätön proteiinien eli valkuaisaineiden muodostukselle ja hiilihydraattien aineenvaihdunnalle. Magnesium on keskeinen toimija solun energiantuotannossa ja se osallistuu myös mm. hermoston välittäjäaineiden muodostukseen.

Magnesium auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta ja se edistää normaaleja psykologisia toimintoja. Magnesium myös edistää luuston pysymistä normaalina sekä hermoston ja lihasten normaalia toimintaa ja normaalia energia-aineenvaihduntaa.

HYVIN IMEYTYVÄ SUPER MAGNESIUM

Magnesiumia saamme parhaiten vahvan vihreistä kasviksista ja täysjyväviljoista. Usein varmistamme magnesiumin riittävän saannin myös ravintolisillä. Super Magnesium sisältää magnesiumia hyvin imeytyvinä aminohappokelaatteina, magnesium-bisglysinaattina ja magnesiumtauraattina. Aminohappokelaattien biologinen hyväksikäytettävyys on erinomainen. Kelatointi suojaa magnesiumia ruoansulatuskanavassa ja kuljettaa sen

helposti ohutsuolen limakalvon läpi verenkiertoon.

Super Magnesium on varma valinta, kun haluat tehokkaan, vatsaystävällisen ja hyvin imeytyvän magnesiumvalmisteen. Super Magnesium sopii jokapäiväiseen käyttöön nautittavaksi illalla tai heti raskaan treenin jälkeen.

C-VITAMIINISTA ELINVOIMAA

Magnesiumin lisäksi liikunta voi lisätä C-vitamiinin tarvetta. C-vitamiinia saa ravinnosta hedelmistä, marjoista ja vihanneksista. C-vitamiini on tärkeä antioksidantti, eli se suojaa kehon soluja hapettumiselta. Se on tarpeellinen myös immuunipuolustukselle sekä kollageenin muodostumiselle. C-vitamiini auttaa vähentämään uupumusta ja väsymystä, ja se edistää normaaleja psykologisia toimintoja. Lisäksi C-vitamiini auttaa raudan imeytymisessä. Vesiliukoisena vitamiinina tarvitsemme C-vitamiinia päivittäin. C-vitamiinin imeytyminen heikkenee nautittaessa suuria annoksia, koska elimistössä ei ole C-vitamiinivarastoa.

Super C-vitamiinissa on patentoitua ja erikoisrakenteista C-vitamiinia,

PureWay-C:tä, jossa on mukana rasvaliukoisia osasia ja bioflavonoideja. Yhdessä tabletissa on 500 mg bioaktiivista C-vitamiinia, joka imeytyy nopeasti ja pysyy kehossa pidempään kuin perinteisemmät C-vitamiinin muodot askorbiinihappo ja natriumaskorbaatti.

E-VITAMIINI TOIMII ELIMISTÖN ANTIOKSIDANTTINA

C-vitamiini on tärkeää kollageenin muodostukselle, mutta tiesitkö, että E-vitamiini on voimakas antioksidantti eli se suojaa kehon yhdisteitä härskiintymiseltä (hapettumiselta). Se suojaa erityisesti solukalvoja hapettumiselta. Lisäksi tokoferolit muokkaavat solunjakautumiseen, tulehdukseen ja antioksidanttipuolustukseen liittyvien solusignaalireittien ja geenien toimintaa.

Hyviä E-vitamiinin lähteitä ovat kasviöljyt, ravintorasvat, täysjyvävilja- ja valmisteet ja pähkinät. Ravintolisä Super E-vitamiini sisältää kahdeksaa eri E-vitamiinimuotoa ja on siksi monipuolinen ja hyvin imeytyvä. Super E-vitamiinissa on 100 mg E-vitamiinia pellavansiemenöljyssä. Pellavansiemenöljy edistää rasvaliukoisen E-vitamiinin imeytymistä. ●

Suomen Bioteekki Oy

Kurkuma on inkiväärin sukuinen ruohokasvi, jonka juuresta saadaan voimakkaan keltaista, aromaattista maustejauhetta. Kurkumaa on käytetty tuhansia vuosia intialaisessa ja kiinalaisessa lääkintäperinteessä mm. tulehduksia lievittävänä sekä maksaa ja sappia hoitavana. Euroopassa se on ollut lähinnä ruoan lisäaine ja mauste, mutta nykyään kurkuman terveyshyödyt tunnetaan paremmin ja kiinnostus on kasvanut huimaa vauhtia.

KURKUMA – KELTAISTA KULTAA

Intia on ylivoimaisesti kurkuman suurin tuottaja, mutta sitä viljellään myös Aasiassa ja Afrikassa. Kurkuman juuresta saadaan voimakkaan keltaista maustejauhetta, jota käytetään mm. curry-mausteessa. Ayurveda on perinteinen intialainen terveydenhoitojärjestelmä, jossa kurkumaa arvostetaan puhdistavana, ruoansulatusta parantavana, kuumetta laskevana, tulehduksia lievittävänä ja maksaa hoitavana kasvina. Euroopassa kurkuman käyttö on aikaisemmin ollut vähäistä mutta nyt kiinnostus on lähtenyt nousuun, kun länsimaiset tutkijat ovat nostaneet kurkuman monet mahdolliset terveysvaikutukset esiin.

KURKUMA TUTKIMUKSEN KOhteena

Kurkumalla tehtiin pelkästään vuosina 2000–2013 yli 5 000 erilaista tutkimusta. Suurimman kiinnostuksen kohteena on ollut kurkuman mahdollinen apu nivelongelmissa, erilaisissa tulehduksissa sekä ruoansulatuskanavan vai-voissa.

Seuraaville kurkumaa koskeville terveysväittämille ollaan hakemassa hyväksyntää EFSAsta (Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto), käsittely on vielä kesken.

- Auttaa vähentämään tulehdusta ja oksidatiivista stressiä.
- Auttaa ylläpitämään maksan terveyttä.
- Auttaa suojaamaan niveliä.



Kurkumiini kiinnostaa terveystietoisia

- Auttaa ylläpitämään nivelien joustavuutta.
- Käytetty helpottamaan ruoansulatusta.
- Auttaa tukemaan maksan normaalia toimintaa.
- Tukee maksan toimintaa ja sapen eritystä.
- Edistää ruoansulatusta.
- Auttaa helpottamaan rasvojen pilkkoutumista.

MARKKINOIDEN PUHTAIN JA VAHVIN KURKUMIINIUTE BCM-95®

Kurkumiini ja kurkuminoidit ovat juuren aktiivisia ainesosia, jotka sisältävät sen tärkeimmät terveys hyödyt. Jauhe- tussa mausteessa kurkumiinin pitoisuus on varsin vähäinen. Jos halutaan että keho saa kaikki antioksidantti ja tulehdusvastaiset vaikutukset, ei riitä, että syö raakaa kurkumaa tai käyttä

sitä kuivattuna jauheena. Kurkumiinien vähäinen imeytyvyys suun kautta otetuna johtuu siitä, että se metaboloituu nopeasti ja imeytyvyys verenkiertoon on heikkoa. Markkinoilla on erilaisilla menetelmillä käsiteltyjä uutteita, joilla pyritään saamaan mahdollisimman tehokas valmiste. Imeytymisongelmaa on parannettu lisäämällä uutoksiin mustapippurin piperiiniä fosfatidyylikoliinia tai soijalesitiiniä. Yksi menetelmä on osoittautunut erityisen tehokkaaksi ja sitä kutsutaan nimellä BCM-95®. Siinä on hyödynnetty kurkumauutteen lisäksi kurkuman omia eteerisiä öljyjä, jotka parantavat ratkaisevasti sen bioaktiivisuutta, vahvuutta ja imeytyvyyttä. Biomedin Vahva Kurkumiini sisältää 86 % kurkuminoideja eikä siihen ole lisätty minkäänlaisia lisäaineita. ●

Birgit Stenroos
Biomed Oy



Kotimaisissa, 100 % kasviperäisissä Omega7 Skin -kapseleissa yhdistyy kaksi ihonhoidon tutkitusti tehokkainta marjansiemennöljyä. Ihoa hellivien kliinisesti tutkittujen mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyn lisäksi tuotteessa on myös runsaasti suojaavaa E-vitamiinia. Tällä yhdistelmällä ihon kokonaisvaltainen ravitseminen on helpompaa kuin koskaan!

Omega7 Skin ravitsee ja kosteuttaa ihoasi sisältäpäin

Suomalaisen, ohuen ja kosteutta heikosti pidättävän ihotyyppin suurin ongelma on kuivuus tai ainakin pintakuivuus. Kuivuus vaikuttaa vanhentavasti ihon ulkonäköön ja usein pahentaa erilaisia jo olemassa olevia iho-ongelmia. Talvisaikaan kuivuus on pahimmillaan, mutta ongelma ihon kosteudensitomiskyvyssä ilmenee muulloinkin sameutena ja pintajuonteina.

Ihon pintakuivuus johtaa usein myös epäpuhtauksien syntyyn, kun iho on pinnastaan tukossa. Tällöin muodostuvien epäpuhtauksien syy ei olekaan liiallinen talintuotanto, joten ihon hoitaminen rasvoittuvan ihon tuotteilla voi vain pahentaa tilannetta.

TILAPÄISTÄ APUA VOITEISTA – PITKÄKESTOISTA RAVINNOSTA

Kosteusvoiteilla ihon kosteutta voi lisätä tilapäisesti, kun solujen välit täyttyvät kosteudesta. Voiteiden rasvat sitovat kosteutta ihoon silloin kun siitä puuttuvat omat rasvat. Jotta ihon oma kyky sitoa kosteutta paranisi pitkäkestoisemmin, on ihon saatava rakennusaineet päivittäisestä ravinnosta, sillä iho uudistuu ja rakentuu jatkuvasti. Mikäli tähän tarvittavia hyviä rasvoja ei saada, iho kuivuu

ja sen suoja heikkenee. Pahimmillaan myös ihon tulehdusherkkyyks kasvaa.

MARJANSIEMENÖLJYISTÄ RAKENNUSAINET

Yleisin syy ihon kuivumiseen on ihoa ravitsevien hyvien rasvojen eli omega-3- ja omega-6-rasvahappojen vähäinen tai epäsuhtainen saanti. Näitä harvan

Haluan, että ihoni pysyy luonnollisesti mahdollisimman nuorekkaana ja siihen kuuluu olennaisena osana korkealaatuisten rasvahappojen riittävä saanti. Siksi otan Omega 7 Skin-kapselin päivittäin.

—
Janina Fry

ruokavalio sisältää riittävästi ja oikeassa suhteessa. Mustaherukansiemenn- ja tyrninsiemenöljyssä on välttämättömiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja ihanteellisessa suhteessa (1:4). Ne sisältävät myös harvinaisempia rasvahappoja, kuten öljyhappoa (omega-9) ja stearidonihappoa (omega-3). Lisäksi näissä supermarjaöljyissä on enemmän GLA:ta kuin ihoöljynä tunnetussa jättihelokkiöljyssä.


VAHVA SUOJA ANTIOKSIDANTEILLA – KOKO ELIMISTÖLLE

Ihosolujen hapettuminen on yksi eniten ihoa ennen aikaisesti vanhentava tekijä ja tämän ehkäisy on ihon nuorekkuuden säilyttämisen kannalta olennaista. Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyt sisältävät luonnostaan runsaasti antioksidanttisia eli solujen hapettumista ehkäiseviä E-vitamiineja. Koko elimistömme hyötyy tästä lisäsuojasta, sillä ilmansaasteet varsinkin kaupunkioiloissa ovat tunnettu ongelma.

VALMISTUSMENETELMÄLLÄ ON VÄLIÄ

Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyn hyödyntäminen marjoja syömällä on haasteellista, koska siemenet kulkeutuvat usein hajoamatta ruoansulatuksen läpi. Parhaan hyödyn saa nauttimalla oikein eristettyä ja käsiteltyä öljyä. Koska öljyt ovat erittäin herkkiä hapettumiselle, Omega7 Skin -kapseleiden marjansiemennöljyt valmistetaan ilman kemiallisia liuottimia tai korkeita lämpötiloja. Näin tehoaineet säilyvät parhaiten hyödynnettävässä muodossa. Omega7 Skin sopii erinomaisesti kuivalle ihotyypille, ihon nuorekkuutta arvostaville ja erilaisista iho-ongelmista kärsiville. Aloitusannostus 2 kapselia 2 kertaa päivässä, jatkossa ihon kunnon mukaan ylläpitoannostus 2 kapselia kerran päivässä. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health



Suosikki jo
15
vuotta!

HYVINVOIVAT NIVELET - ARJEN PELASTAJA!

- “ Huipputuote, joka antaa liikkuvuutta polviin ja muihin niveliin. Todellakin toimii, ikinä en aio lopettaa käyttöä!
- “ Olin pitkään kärsinyt nivelkulumista ja jäykkyydestä. Käytän nyt kolmatta pakkausta NivelTehoa, ja aion jatkaa. Liikkumiskykyni parani vähitellen ja olen huomannut säännöllisen käytön hyödyn.
- “ Olen käyttänyt pitkään NivelTehoa, minulla nivelrikkoa polvissa ja sormissa. En tiedä, miten tulisin toimeen ilman! Auttaa, jotta voi liikkua ilman kipua!
- “ Nimensä veroinen tuote! Olen käyttänyt NivelTehoa monta vuotta ja nivelet toimivat hyvin!

**NIVELET
LUUSTO
LIHAKSET**

**6
teho-
ainetta**



**Nyt myymälässä
kampanjapakkaus
120 + 60 kapselia
KAUPAN PÄÄLLE!**



Terveyskaista on puhtaasti kotimainen, terveyttä ja hyvinvointia tukevien ravintolisien markkinoija. Tuotteemme on kehitetty laajan asiakaskuntamme toiveita ja tarpeita kuunnellen yhdessä alan parhaiden asiantuntijoiden kanssa. Tuotteemme täyttävät tiukat laatustandardit ja löydät jokaisesta tuotteestamme Avainlipun. Valitsemalla Terveyskaistan tuotteen saat parasta vastinetta rahoillesi. Meille on tärkeää, että sinä voit hyvin!



Laktoferriini on maidon luonnollinen ainesosa, joka eristetään maidosta erityisen erotusteknologian avulla. Laktoferriini säätelee solunsisäistä rautatasapainoa ehkäisten ylimääräisen raudan kertymistä soluihin ja auttaa rautaa jakautumaan oikein elimistössä. Laktoferriinista voi olla hyötyä myös vastustuskyvylle ja iho-ongelmiin, sillä se ylläpitää kehon luontaisia puolustusmekanismeja.

RAUDANPUUTE VÄSYTTÄÄ

Raudanpuute ilmenee väsymyksenä, päänsärkynä, huimauksena, yleisenä huonokuntoisuutena, vastustuskyvyn alenemisena, kalpeutena, ärtyneisyytenä ja masentuneisuutena. Nykyään hemoglobiinia parempana raudanpuutteen mittarina pidetään plasman ferritiiniä (S-ferrit). Se on raudan ja apoferritiinin muodostama raudan imeytymis- ja varastoitumismuoto, jonka pitoisuus voi osoittaa raudanpuutteen jo ennen kuin hemoglobiiniarvo alkaa laskea. Onkin siis mahdollista kärsiä raudanpuutteesta, vaikka hemoglobiini olisikin viiterajoissa.

Raudanpuutetta esiintyy useimmiten kasvuikäisillä, nuorilla naisilla ja odottavilla äideillä. Varastoraudan vajausta saattaa esiintyä naisilla kaikissa ikäryhmissä mm. runsaiden kuukautisten, raskauden ja imetyksen, laihduttamisen, yksipuolisen ruokavalion sekä syömis- ja imeytymishäiriöiden vuoksi. Rankka kuntoilu ja urheilu sekä leikkaukset saattavat tyhjentää rautavarastoja myös miehillä. Valtaosa ihmisistä ei tiedä raudanpuutteestaan.

FERRITIINIARVOJEN TUEKSI RAUDAN IMEYTYMISTÄ EDISTÄMÄÄN

Laktoferriini on maidon luonnollinen ainesosa, joka eristetään maidosta erityisen erotusteknologian avulla. Laktoferriini muistuttaa hyvin paljon yleisempää raudankuljetusproteiinia transferriniä, mutta laktoferriini pystyy toimimaan elimistössä paljon happamammissa olosuhteissa. Laktoferriini ei ole herkkä ruoansulatuskanavan entsyymeille tai

Apua mataliin ferritiiniarvoihin ja ongelmaiholle

happamuudelle, joten se sietää myös vatsahapot. Ohutsuolessa on aktiivinen kuljetin laktoferriinille. Nautitusta laktoferriinistä imeytyy n. 60–80 %.

Laktoferriini sitoo rautaa itseensä jo suolistossa. Sillä on oma reseptori suolistossa, jota kautta se imeytyy. Imeytyessään se vie raudan mukanaan. Laktoferriini säätelee solunsisäistä rautatasapainoa ehkäisten ylimääräisen raudan kertymistä soluihin. Laktoferriinin sitoessa rautaa, vapaata rautaa löytyy verenkierrasta vähemmän, mikä on toivottavaa vapaan raudan toimiessa elimistölle vahingollisena happiradikaalina. Laktoferriini auttaa rautaa jakautumaan oikein elimistössä ja siitä saattaa olla hyötyä henkilöille, joilla on varastoraudan vajausta tai joilla rautaa on liikaa.

RAVITSEMUKSELLINEN TUKI IHO-ONGELMIIN

Laktoferriinista voi olla hyötyä myös vastustuskyvylle ja iho-ongelmiin, sillä se

ylläpitää kehon luontaisia puolustusmekanismeja. Se ravitsee ihoa sisältäpäin ja sopii siten erittäin hyvin ongelmaiholle edistämään ihon hyvinvointia. Laktoferriini on ravitsemuksellinen apu sekä nuorten että aikuisten finneihin ja muihin ihon epäpuhtauksiin, ihon punoitukseen ja rasvoittumiseen.

C-VITAMIINI LISÄÄ RAUDAN IMEYTYMISTÄ

C-vitamiini eli askorbiinihappo on vesiliukoinen vitamiini, jota elimistö ei pysty varastoimaan. C-vitamiini voi kuulostaa kovin arkiselta yhdisteeltä, mutta se on ihmiselle ehdottoman välttämätön ja sen riittävä saanti tukee elimistön terveyttä monin tavoin. C-vitamiini lisää raudan imeytymistä, edistää immuunijärjestelmän ja hermoston normaalia toimintaa, normaaleja psykologisia toimintoja sekä energia-aineenvaihduntaa. ●

www.hankintatukku.fi

MONIVAIKUTTEINEN UUTUUS

Vitatabs® Laktoferriini + C -ravintolisä sisältää maidosta prosessoitua laktoferriiniä, joka on valmistettu hellävaraisella uuttamismenetelmällä matalassa lämpötilassa. Patentoitu valmistusmenetelmä säilyttää ja takaa laktoferriinin puhtauden, luonnollisen ja vahingoittumattoman rakenteen sekä biologisen aktiivisuuden. Vuorokausiannos 1 kap-

seli sisältää laktoferriiniä 177 mg ja raudan imeytymistä edistävää C-vitamiinia 80 mg. Koska tuote sisältää maitoproteiinia, se ei sovi maitoallergikoille, mutta matalan laktoosipitoisuutensa (0,02 mg) vuoksi se sopii useimmille laktoosista vatsaoireita saaville. Vitatabs® Laktoferriini + C -ravintolisää voidaan käyttää myös yhdessä rautavalmisteiden kanssa. Kapselit valmistetaan ja pakataan Hankintatukku Oy:n lääke-tehtaassa Karkkilassa.



Anettella on aina ollut ohuet hiukset. Saadakseen enemmän volyymiä hän on käyttänyt hiustenpidennyksiä. Anette tuli epätoivoiseksi, kun hänen hiuksensa alkoivat katkeilla ja hiuksia alkoi lähteä enemmän. "Etsin apua sekä kampaajalta että terveyskaupasta, ja minulle suositeltiin Hair Volume -tabletteja. Enää en tahdo olla ilman Hair Volumea."



- Nyt minulla on vihdoinkin kauniit ja upeat hiukset!

MINULLE SUOSITELTIIN HAIR VOLUME -RAVINTOLISÄÄ

-Terveyskaupassa minulle suositeltiin Hair Volumea, joka sisältää mm. omenauutetta ja jota tulisi käyttää 3 kuukautta. Lähdin kotiin odotukset korkealla.

HIUSTENLÄHTÖ ON MENNEISYYTTÄ

-Huomasin ensin, miten ihoni voi paremmin, mutta mieheni huomasi ensimmäisenä muutoksen hiuksissani. Hän näki, että minulla kasvoi uutta hiusta hiusrajassa. Nyt hiukseni ovat kiiltävämmät enkä halua lopettaa Hair Volumen käyttöä ollenkaan, kertoo onnellinen Anette.

Enää en tahdo
olla ilman Hair
Volumea
—
Anette

Kliiniset testit ovat todistaneet sen, minkä Hair Volumea käyttävät tuhanet naiset ovat itse havainneet: Hair Volume todella toimii. Testitulokset osoittivat, että hiukset kasvavat tiheämmin ja paksumpina jo 2 kuukauden käytön jälkeen. Testiin osallistuneista naisista 87% raportoi hiustensa olevan kauniimmat ja 67% kertoi hiustensa tuntuvan vahvemmilta.

RAVINTOLISÄ HIUSTEN HYVINVOINTIIN, KASVUUN JA TUUHEUTEEN

Hair Volume -tablettien teho perustuu ainutlaatuisen bioaktiiviseen ravinyhdistelmään, joka ravitsee ja aktivoi hiusta sisältäpäin. Sen sisältämä biotiini ja sinkki ylläpitävät hiuksen normaalia kasvua. Lisäksi biotiini edistää ihon hyvinvointia; sinkki edistää kynsien

hyvinvointia. Hair Volume auttaa saamaan kauniimmat, vahvemmat ja tuuheammat hiukset jo 2 kuukauden käytön jälkeen. Tabletit sisältävät hiusten kauneutta edistäviä luonnollisia kasviuutteita. ●

New Nordic Oy

HAIR VOLUME

- Tukee hiusten kasvua ja tekee niistä paksummat ja kauniimmat.
- Tukee hiuspohjan hyvinvointia tuomalla sen tarvitsemat ravinteet verenkierron avulla soluihin.
- Sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän hiusten tarvitsemia ravinteita, kuten aminohappoja, pantoteenihappoa, biotiiniä, sinkkiä ja omenauutetta.

Mitokondrioiden toiminnan heikentyminen on syynä elimistömme uupumiseen ja myös olennainen tekijä kaikissa rappeutumissairauksissa. Mitokondrioiden toiminnan ylläpitäminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämässä.

Elimistömme pikku voimalaitokset, mitokondriot ovat olleet kovilla kahden viime vuoden aikana. Kokemamme henkinen ja fyysinen väsymys, pelko virustartunnasta, sulkutoimenpiteistä ja normaalin elämän hallinnan puuttuminen on lamauttanut ihmisiä. Tarvitsemme lisävoimaa ja siksi kannattaa turvautua elimistöllemme energiaa antavaan ravintolisään, mikä lisää mitokondrioiden, kehomme solujen voimalaitosten energian tuotantoa. Meidän on myös huolehdittava, että käyttämämme ravintolisät ovat valmistettu korkeita laatuvaatimuksia noudattaen.

Q10 ON VÄLTÄMÄTÖNTÄ ELIMISTÖLLE

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on elimistön itse tuottama rasvaliukoinen antioksidantti ja välttämätön lihassolujen energia-aineenvaihdunnalle. Elimistömme tuottaa itse ubikinonia ja kehon oma synteesi muuntaa sen ubikinoliksi, joka on sen imeytyvä muoto. Tämän synteesin aktiivisuus vähenee iän myötä. Kun elimistön oma ubikinonin tuotanto vähenee, energian taso elimistössä laskee. Aineenvaihduntamme myös hidastuu iän myötä ja kehon oma ubikinolin tuotantokyky laskee voimakkaasti. Esimerkiksi 40-vuotiaalla on noin 30 % vähemmän ubikinolia sydänlihaksessaan kuin 20-vuotiaalla, ubikinonipitoisuus jatkaa laskemistaan ja lihasten toimintakyky heikkenee.

Q10 myös suojelee LDL-kolesterolia hapettumiselta, laskee kokonais-kolesterolia ja suojelee statiinien käyttäjiä niiden aiheuttamalta lihasvauriolta. Ubikinonin tultua markkinoille 70-luvulla, se määritettiin lääkkeeksi. Esimerkiksi Suomessa ubikinoni oli reseptilääke vuoteen 1996 asti, käyttö-tarkoituksena ”sydämen heikkous”.



Mitokondriot – henkisen ja fyysisen energian tuottajia

Myöhemmin ubikinoni vapautettiin Suomessa lääkesäätelystä ja siitä tuli ravintolisä.

UBIKINONI JA SELEENI TOIMIVAT YHDESSÄ

Elimistömme toimintoja ohjaa 25 eri selenoentsyymiä, jotka ovat välttämättömiä kehomme terveydelle. Yhtä näistä entsyymeistä tarvitaan ubikinonin muuntamiseen imeytyvää muotoon ja siksi ubikinonia ja seleeniä suositellaan käytettäväksi yhdessä. Seleeniä on tiettyissä ruoka-aineissa, mutta seleenin päivittäinen saanti riippuu merkittävästi sen pitoisuudesta maaperässä. Seleenin pitoisuus suomalaisten veren plasmasa on alle tiedemiesten suosittelemien terveyttä ylläpitävien tasojen, mikä tarkoittaa sitä, että myös suomalaiset tarvitsevat seleenin lisäännostusta.

MITÄ EROA ON UBIKINONILLA JA UBIKINOLILLA?

Suurimmalla osalla ihmisistä ubikinonin muuntuminen ubikinoliksi toimii hyvin ja ubikinolin pitoisuus plasmassa kohoaa hyvälle tasolle. Pienellä osalla

ihmisistä synteesi ei ole täydellinen tai se on heikentynyt, jolloin riittävän pitoisuuden turvaamiseksi on parasta käyttää valmiita ubikinolikapseleita. Ubikinoli imeytyy ja vaikuttaa välittömästi ja tehostaa lihasten ja varsinkin sydänlihaksen toimintakykyä. Se lievittää kroonista väsymystä, fyysistä stressiä ja henkistä ahdistusta. Se myös vähentää tehokkaasti elimistöä rappeuttavaa hapettumista ja kehon tulehdusta.

KORONA VEI VOIMAT

Koronan sairastaneet ihmiset kärsivät parhaillaan voimakkaasta stressistä ja uupumuksesta ja tuntevat usein itsensä loppuun palaneiksi ja uupuneiksi. He ovat väsyneitä ja ahdistuneita ja siksi tarvitaan enemmän ravinteita, jotka tukevat kehoa tärkeissä aineenvaihdunnan toiminnoissa. Q10 auttaa ehkäisemään pitkittyneen stressin aiheuttamia, terveydelle haitallisia vaikutuksia. Se edistää solujen terveyttä, parantaa solujen energiantuotantoa ja lisää suorituskykyä. Sen lisäksi se vähentää stressin aiheuttamaa kroonista väsymystä. ●

Jarmo Hörkkö

Ihminen voi hyvin, kun hänen sisäinen ja ulkoinen todellisuutensa ovat tasapainossa. Ja päinvastoin: kun sisäisen ja ulkoisen elämän välillä on ristiriita, vallitsee epätasapaino.

Meihin on rakennettu viisas kokonaisvaltainen systeemi: se pyrkii jatkuvasti tasapainoon. Sillä on myös lähtökohtaisesti kyky parantaa itseään. Mitä terveempi keho, sitä herkemmin ja selvemmin se viestii muutoksen tarpeesta ja pystyy parantamaan itseään.

Epätasapainotilaan ihmisen ajaa yleensä stressi. Stressiä voivat aiheuttaa monenlaiset asiat: työn kuormittavuus, parisuhde, jossa voi huonosti, kriisit, taustalla voimia vievät lapsuuden kivut, suru, riittämätön olo joka ajaa ihmisen suorittamaan, pelot ja niin edelleen. Pitkään jatkuneen stressin seurauksena hormonitasapaino ihmisessä järkkyy ja ihminen alkaa voida huonosti.

AHDISTUNEENA TUNTEET EIVÄT PÄÄSE VIRTAAAMAAN

Ahdistus kielii usein sisäisestä ristiriidasta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että itselle tärkeä arvo on antaa aikaa lapsille ja perheelle, mutta työ on niin vaativaa, ettei tuon itselle tärkeän arvon toteuttaminen arjessa tunnu onnistuvan. Tai että parisuhteessa on voinut pitkään huonosti ja kaikki on suhteen eteen tehty, mutta ero ja tulevaisuus pelottavat.

Ahdistus syntyy usein jatkuvasta mu-rehtimisesta ja analysoimisesta. Mieli pyrkii hallitsemaan elämää jatkuvalla asioiden miettimisellä. Ahdistuneisuus syntyy monta kertaa siitäkin, etteivät tunteet pääse virtaamaan. Moni sanookin, että tekisi mieli itkeä ja se tekisi hyvää, mutta ei vaan pysty itkemään. Tällöin paine sisällä kasvaa, kurkkua voi kuristaa ja rinnan seutuvilla voi tuntua painetta.

MISTÄ MASENNUKSESSA ON KYSYMYS?

Pitkään jatkuneen väsymyksen ja uupumuksen seurauksena voi olla masennus, jonka hyvin tyypillisiä tunnusmerkkejä ovat itseä kohti kääntynyt viha eli ankara sisäinen puhe ja itsestä etääntyminen. Tämä viimeksi mainittu

KUVA ARTTO WIIKARI

Tasapaino on hyvinvoinnin kulmakivi

tarkoittaa sitä olotilaa, jossa ihminen on voimaton ja väsynyt eikä enää tiedä, kuka on, mitä tuntee ja mitä tarvitsee.

MILLÄ KEINOILLA TAKAISIN TASAPAINOON?

Usein mieli taistelee muutostarvetta vastaan. Joskus on helpompaa jäädä tuttuun ja turvalliseen. Väsyneenä ja masentuneena voimat saattavat olla niin vähissä, ettei meinaa jaksaa tehdä niitä asioita oman olon parantamiseksi, joita olisi välttämätöntä tehdä. Usein elämä pysäyttää ja pakottaa katsomaan asioita, jotka tuottavat huonoa oloa.

Ensimmäinen asia onkin saada omat voimavarat kohoamaan sen verran, että alkaa jaksaa tehdä oman hyvinvoinnin kannalta hyviä tekoja. Pieni palkitseva teko voi olla mitä tahansa: kävely metsässä, vitamiini- ja hivenainetasoista huolehtiminen, uniongelmien hoitaminen, ruokavalion asteittainen korjaaminen, itselleen armollisemmin puhuminen taikka vaikka läsnäolotaitojen harjoittamisen aloittaminen.

Kun energia alkaa virtaamaan paremmin, on mahdollista ja lopulta innostavaakin tutkia sitä, mitkä asiat vievät itseä epätasapainoon ja mitkä asiat alkavat tuottaa hyvää oloa ja tasapainoa. Tasapainoa, sielun vapautta ja rauhaa etsivän ihmisen hyvä matkakumppani on rohkeus: vaaditaan paljon pelotonta mieltä ja uskallusta katsoa omaa elämää rehellisesti ja tehdä tarvittavia, joskus kipeitäkin, päätöksiä.

Itsensä ja oman tasapainonsa äärelle matkustavan palkinto on huikea: tunne itsensä äärelle palaamisesta, itsen näköisen elämän elämisestä ja tasapainosta ovat parasta, mitä itselle voi tarjota. Ja tämän voi tehdä ihan joka päivä: jokainen päivä voi olla uusi alkua ja uusi mahdollisuus. ●

Miia Moisio

Kirjoittaja on Miia Moisio, ylöjärveläinen skee-materapeutti, tietokirjailija, Hidasta elämää-sivuston bloggari, luennoitsija ja pappi. Hänen teoksiaan ovat Otavan Hidasta elämää-sarjassa ilmestyneet: Toivon kirja masennuksesta (2018), Lupa surra (2019), Häpeästä valoon (2021) ja Tunnelukot ja masennus (ilmestyy syksyllä 2022). Miian kotisivut: www.miiamoisio.fi.

Tarvitsetko arkeesi virtaa? Alfalipoiinihappo eli alfalipoiini sopii kaikille hektisen ja kuormittavan elämänrytmin rasittamille sekä erityisesti urheilijoille ja ikääntyville. Alfalipoiinihappo auttaa selviytymään arjen kiireistä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa.

URHEILU JA ENERGIA

Alfalipoiinihappo on erityisen hyödyllinen urheilijoille. Alfalipoiini on elimistölle täysin luonnollinen keino lisätä energisyyttä. Sitä tarvitaan energianlähteenä toimivan ATP:n muodostumiseen. ATP (adenosiinitrifosfaatti) on soluihin varastoitua "polttoainetta", josta vapautuu tarpeen mukaan nopeasti energiaa. Alfalipoiinin riittävä määrä on tärkeä edellytys maksimaalisen energiatason ylläpitämiseen.

IKÄ JA ENERGIA

Iän myötä ihmiskehon energiaa tuottavien soluelinten määrä alenee ja niiden aktiivisuus pienenee. Tämän seurauksena solutoiminta hidastuu ja energian tuotanto vähenee. Alfalipoiinihappo on välttämätön energian muodostuksessa.

SAANKO HYÖDYN TABLETISTA?

Alfalipoiini imeytyy helposti ruoansulatuskanavasta. Se on sekä rasva- että vesiliukoinen, jonka ansiosta se toimii sekä solun ulko- että sisäpuolella. Yli puolet aivojen painosta on rasvaa, joka on herkkää hapettumaan eli härskiintymään. Alfalipoiini kykenee läpäisemään myös ns. veri-aivoesteen, mikä mahdollistaa sen tärkeän toiminnan myös aivoissa. Super Alfalipoiini sopii kaikille aikuisille ja on vegaaninen.

MISTÄ SAAN ALFALIPOIINIA?

Vitamiinin kaltaista alfalipoiinihappoa saa ruoasta hyvin niukasti, pääasiassa vihreistä kasviksista ja punaisesta lihasta. Elimistö muodostaa vähän myös itse alfalipoiinia, mutta vain kaikkein välttämättömiin toimintoihin. Harmillisesti silloin, kun alfalipoiinin tarve olisi suurin, sen sisäsyntyinen määrä on hyvin pieni ja juuri

ikäntyessä alfalipoiinia tarvittaisiin energia-aineenvaihdunnan tueksi.

Onneksi on olemassa vahva Super Alfalipoiini, jossa yhdessä tabletissa on 250 mg korkealuokkaista alfalipoiinia. Yleensä yksi tabletti riittää. Annostusta voi hyvin lisätä tilanteissa, joissa vaaditaan tavallista voimakkaampi vaikutus.

Super Alfalipoiinia suositellaan käytettäväksi joko kuuriluonteisesti, kun elämäntilanne on kovin hektinen tai jatkuvaan käyttöön, kun tilanne sitä vaatii.

ARVOSTETTU ALFALIPOIINI

Alfalipoiinin käyttö ravintolisänä on viime vuosina tullut yhä suosittumaksi – eikä aiheetta, sillä se on hyvin monipuolinen, eräänlainen vitamiinin ja rasvahapon välimuoto. Se on yhtä aikaa rasva- ja vesiliukoinen ja kulkeutuu tehokkaasti sekä solujen sisä- että ulkopuolelle, jopa aivoihin. Alfalipoiinihappoa on tutkittu paljon ja mitä enemmän uusia tutkimuksia julkaistaan, sitä monipuolisemmaksi ja vahvemmaksi sen rooli hyvinvoinnin tukena osoit-

tautuu. Ota alfalipoiini jokapäiväiseksi kumppaniksesi.

KENELLE SUPER ALFALIPOIINIA?

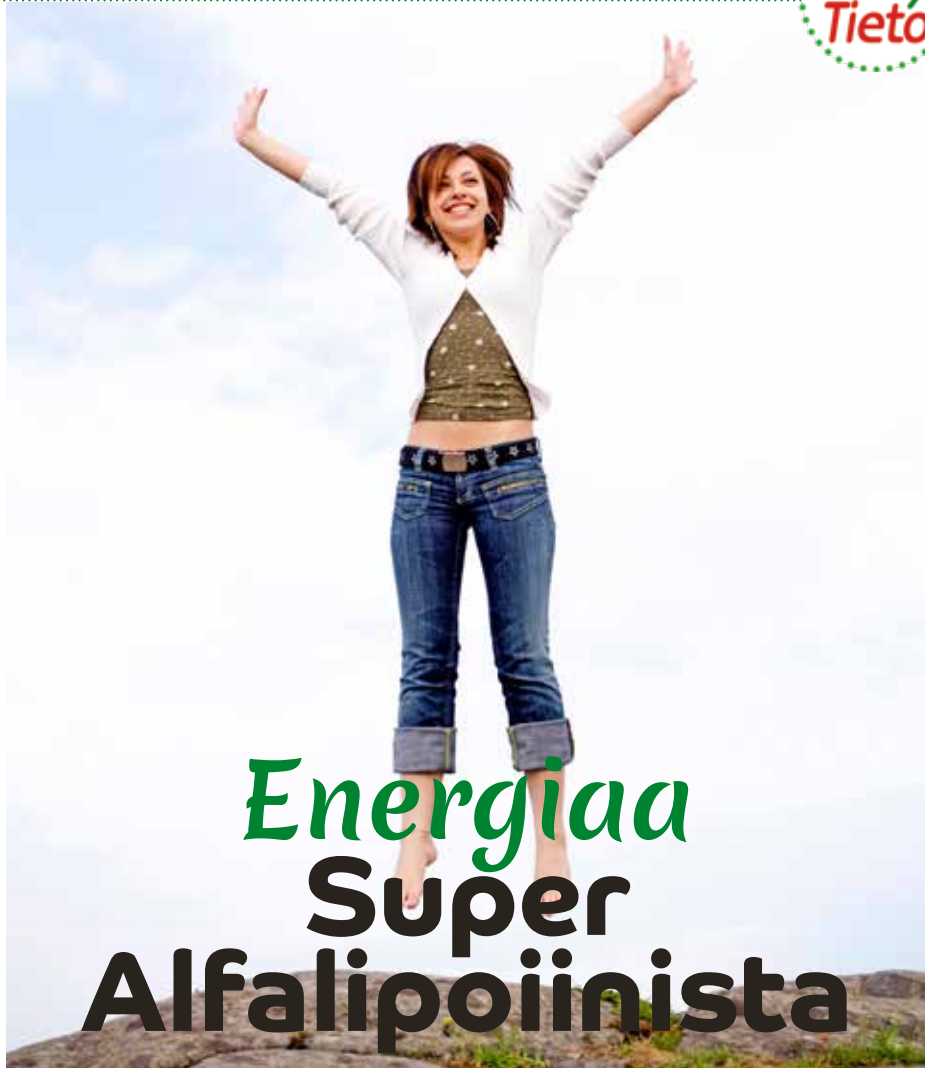
Ravinto- ja fytoterapeutti Mari Huusari-Kujala on jo 16 vuoden ajan kohdannut asiakkaita myyntityössään.

Kysymme miksi asiakkaat ostavat alfalipoiinia?

– Erityisesti sitä hakevat henkilöt, jotka kaipaavat virtaa ja jaksamista omaan harrastustoimintaan tai ihan arjen pyörittämiseen. Myös iän lisääntyessä alfalipoiinia käytetään yhdessä C-vitamiinin kanssa tukemaan ihon hyvinvointia ja sitä käytetään myös tasapainottamaan verensockeria. Entä kukapa ei haluaisi lisätä keskittymiskykyä nykyajan hektisessä arjessa.

Super Alfalipoiinin on hyvä apulainen, kun arjen ja juhlan kiireet sekä monet muistamiset vaativat paljon tiukkaa keskittymistä. Monipuolisen ravinnon, reippaan liikunnan ja hyvien yöunien lisänä käynti alfalipoiini-purkillla on loistava resepti matkalle energiseen kevääseen. ●

Suomen Bioteekki Oy



Energiaa Super Alfalipoiinista

Jo kymmenettä vuotta peräkkäin järjestettiin Viron suurin kauneustuotekilpailu "Boudoir Favourite 2021". Kilpailuun osallistui lähes 400 kauneus- ja terveystuotetta. Tuomaristossa oli alansa ammattilaisia ja edustavimpia tähtiä. Puolentoista kuukauden perusteellisen testauksen jälkeen paljastettiin eniten pisteitä saaneet suosikkituotteet. Tuomariston valitseman kymmenen parhaan tuotteen joukossa oli Immitecin Skingain Original, mikä osoittaa tuotteen tehon ja luotettavuuden.

SKINGAIN ORIGINAL – PARAS YHDISTELMÄ KAHTA KOLLAAGEENITYYPPIÄ

Skingain Original on ainoa markkinoilla oleva valmiste, mikä sisältää 1 tyypin kollageenin lisäksi myös tyypin 2 kollageenia. Tämä auttaa sekä ihoa että niveliä ylläpitämään terveyttä, ulkonäköä ja toimivuutta. Tämä patentoitu yhdistelmätuote sisältää myös hyaluronihappoa, joka parantaa ihon kosteutta ja C-vitamiinia, joka edistää ihon ja nivelten normaalia kollageenin muodostumista.

Skingainin hyvä maku selittyy sen sisältämien tunnettujen eurooppalaisten raaka-ainetoimittajien (Peptan® ja Abyss®) laadukkaista 1 ja 2 tyypin hydrolysoiduista kollageeneista. Kannattaa tarkistaa aina kollageenituotteen raaka-aineen alkuperä, koska näin varmistat tuotteen laadun. Kun maistat Skingainia, tiedät valinneesi laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun valmiste.

KOLLAAGEENIN VAIKUTUS JA IMEYTYMINEN ELIMISTÖSSÄ

Hydrolysoidun kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta ja vahvistaa sidekudosta. Kollageeni parantaa ihon kimmoisuutta ja kiinteyttä sekä lisää sidekudoksen tiheyttä ja verinahan säikeiden paksuutta. Lisääntynyt hyaluronihappo tehostaa ihon kosteustasapainoa.



on palkittu Viron vuoden terveystuote- kilpailussa

SKINGAININ VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

Elimistöön tullut hydrolysoitu kollageeni antaa elimistölle viestin, että kehon omaa kollageenin tuotantoa on lisättävä. Elimistö myös käyttää hydrolysoidun kollageenin aminohappoja molempien kollageenityypin rakennusosina. Tämä nuorentaa ihoa ja uudistaa niveliä.

Tutkimukset osoittavat kollageenipeptidien parantavan ihon kimmoisuutta ja kiinteyttä. Lisätutkimuksien mukaan ne voivat myös lisätä sidekudoksen tiheyttä ja verinahan säikeiden paksuutta sekä parantaa ihon mekaanista vahvuutta lisäämällä sen proteiinia.



HELENAN SUOSIKKI – AITO JA ALKUPERÄINEN SKINGAIN

Myös Helena Ahti-Hallberg luottaa tuotteeseen, joka ovat hänen kauneutensa ja notkeutensa salaisuus: Skingain, koska hän tietää, että kauniin ja terveen ihon edellytyksenä on sen tasapaino, mikä ilmenee ihollamme monella tavalla. Ihon kollageenikuidut muodostavat 70 % sen rakenteesta ja antavat sille voimaa ja sitkeyttä ja ylläpitävät nivelten tervettä toimintaa. Helena on käyttänyt Skingainia jo yli 8 vuoden ajan ja nauttii sen hyvästä mausta. ●

Jarmo Hörkkö

bertil's healthin KarpaLact Strong on ollut jo pitkään Suomen suosituimpia karpalovalmisteita. Terveyskauppojen asiakkaat ovat kiitelleet luonnollisten tehoaineiden lempeää tukea naiselliselle hyvinvoinnille.



MIKSI KARPALACT SISÄLTÄÄ KARPALON LISÄKSI MAITOHAPPOBAKTEEREITA?

Karpalon vaikutus naiselliseen hyvinvointiin on meille suomalaisille tuttu juttu. Maitohappobakteereilla laitetaan ongelmia aiheuttavat bakteerit ahtaalle jo suolistossa, josta intiimialueiden ja virtsateiden E. coli -bakteerit ovat alun alkaen peräisin. Hyvät maitohappobakteerit heikentävät monin tavoin pahojen pöpöjen elinolosuhteita ja vievät niiltä kasvutilan. Käytännössä suolistossa vallitseva hyvien bakteerien tasapaino heijastuu pienen mutkan kautta myös intiimialueille.

ONKO KARPALACT STRONG -KAPSELEIDEN TEHO KLIINISESTI TUTKITTU?

KarpaLact sisältää kliinisesti tutkittua Cran-Max karpalouutetta. Samoin tuotteen kolmen eri maitohappobakteerikannan (L. gasseri KS-13, B. bifidum G9-1 ja B. longum MM-2) tehosta on hyvin laaja tieteellinen näyttö. Tästä parhaiden tehoaineiden yhdistelmästä on saatu vuosien ajan erinomaista palautetta. Tyytyväisiä naisia on Suomen lisäksi laajoilla kansainvälisillä markkinoilla.

KUINKA NOPEASTI KARPALACT VAIKUTTAA?

Kliinisten tutkimusten mukaan Cran-Max karpalouutteen tehoaineet kulkeutuvat virtsateihin jo parin tunnin kuluessa ja vaikuttavat siellä jopa 12 h ajan kapselin nauttimisesta. Aamuin ja illoin nautitulla kapselilla saadaan näin 24 h vaikutus. Maitohappobakteerit kulkeutuvat suoliston eri kohtiin alle vuorokaudessa. Kokonaisvaltaisen hyötyä hyvistä bakteereista saadaan useamman päivän säännöllisen käytön myötä, kun ne todella kotiutuvat "asumaan" suolistossamme. Tämä puoltaa KarpaLactin pitkäaikaista säännöllistä käyttöä.

VOIKO KARPALACTIA KÄYTTÄÄ TURVALLISIN MIELIN RASKAUDEN JA IMETYKSEN AIKANA?

Kyllä. Korkealaatuinen ja puhdas tuote ei sisällä mitään raskauden ja imetyksen aikana vältettäviä aineosia.

VOIKO KARPALACTIA KÄYTTÄÄ TURVALLISIN MIELIN VERENOHENNUSLÄÄKKEIDEN KANSSA?

Kyllä. Kahden kapselin karpalouutteenos vastaa 34 grammaa tuoreita marjoja. Noin 0,5 dl päivittäistä karpaloanonosta ei tarvitse vältellä, vaikka olisikin lääkitys päällä. Sopivasti nautittuina marjat ovat terveyttä pullollaan meille ihan kaikille.

ONKO KARPALACT LUONNOLLINEN VAI SYNTEETTINEN TUOTE?

Luonnollinen. Patentoidulla tavalla valmistettu Cran-Max karpalouute sisältää koko karpalon; mehun, hedelmälihan, siemenet ja kuoret. Samoin kyseiset maitohappobakteerit ovat ihmisen elimistölle ennestään tuttuja kantoja.

SOPIIKO KARPALACT KASVISSYÖJILLE JA VEGAANEILLE?

Kapselin kuorilo on valmistettu eläinperäisestä liivateesta. Kapselin voi silti avata ja nauttia jauheen sellaisenaan tai viileään nesteeseen sekoitettuna. Jauhe on 100 % vegaaninen ja mukavan karpaloksen makuinen.

VOISIKO KARPALACTIN TEHOA TUKEA MUILLA RAVINTOAINEILLA?

C-vitamiinin uskotaan alentavan virtsan happamuutta ja heikentävän bakteerien kasvua. Tarvittavan C-vitamiinin määrä on kuitenkin hyvin suuri. Parempi on nauttia riittävästi nestettä, jotta säännöllinen virtsaaminen huuhtoo pahoja pöpöjä virtsateistä pois. Tärkein vinkki on silti intiimialueen limakalvojen vahvistaminen. Ehdottomasti paras keino siihen on bertil's healthin Omega7-kaksois-tyrniöljykapselit! ●

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

MIKSI PITÄISI VALITA LUONNON- KOSMETIIKKAA?

Valmistuksessa on kiinnitetty erityisesti huomiota ainesosien luonnolliseen alkuperään ja näin ollen vaikuttavia aktiiviaineita on runsaasti. Luonnonkosmetiikka on myös ympäristöystävällisempää.



NAUTI AURINGOSTA TURVALLISESTI

Auringosta ei kannata säännätä nauttimaan suinpäin ilman suojautumista.

Hyvissä ajoissa ennen auringonpalvontaa kannattaa sisäisesti popsia MultiKarusiinia suojaamaan ihoa.

Sisäiseen suojaan ei kannata luottaa liikaa. Huolehdi, että käytössäsi on riittävät suojakertoimet ulkona ollessasi.

KAIPAATKO VÄRIÄ KASVOILLES?

Kiva päivetyksen buustaja löytyy Frantsilalta. Hoitoöljyllä saat ihosi hehkumaan ja luonnollisen sävyn kasvoille. Kehäkukka -Porkkana Öljy sisältää myös runsaasti karo-tenoideja, jotka uudistavat ja rauhoittavat ärtynyttäkin ihoa.



Meiltä räätälöidyt ratkaisut hyvinvointisi tueksi

ESPOO

Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka
Tegelhagen 2LT3
puh. 0400 195 691

TerveysTieto Mankkaa
Sinikalliontie 1
(K-Supermarket Mankkaa)
puh. 040 482 3338

FORSSA

Terveyskauppa Helokki
Tapulikuja 6, Prisma-keskus
puh. 03 435 5545

HELSINKI

Luontaistuotekeskus
Käpyläntie 8
puh. 09 792 090

PUR Hyvinvointikauppa
Urho Kekkosen katu 8
puh. 029 3400 261

HYVINKÄÄ

Baldrian
Hämeenkatu 13-17
puh. 019 439 627

LOIMAA

Luontaistuote Minttu
Kauppалankatu 9-11
puh. 02 762 2105

PIETARSAARI

Terveysaitta / Hälsoboden
Kanavapuistikko 16
puh. 06 723 6824

SEINÄJOKI

Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi
Ideapark, Suupohjantie 57
puh. 050 355 1901

Kristiinan kauppa
Ostoskuuma, Puskantie 53
puh. 044 235 0493

SIPOO

Luontaishelmi,
Amiraalintie 2
(Söderkullan S-Marketilla)
puh. 040 686 4055

YLÖJÄRVI

Terveyskauppa Misteli
Mikkolantie 2
puh. 010 423 5771

Terveyskauppa Misteli
Kauppakeskus Elo, Elotie 1
puh. 010 423 5772



www.terveystieto.fi