

Terveytesi asiantuntijat

**Meillä paketoidaan
lahjat, jotka
ilahduttavat
saajansa!**

Paljon melua Ashwagandhasta

Viimeaikoina ihmisten tietoisuuteen on noussut eräs intialaisen elämäntaito-opin kulmakivi, rohtokasvi nimeltään ashwagandha (*Withania somnifera*), joka on saanut paljon tieteellistä huomiota.

Ashwagandhalla on stressistä palauttava vaikutus

Jos huomaat olevasi jatkuvasti väsynyt tai unohtelevasi asioita tai paino nousee hyvistä ruokailutottumuksista huolimatta, niin kyseessä saattaa olla pitkittynyt stressi. Se ei tarkoita, että olisit jotenkin epäonnistunut, päinvastoin. Kehosi ja mielesi tekevät epätoivonvimmalla töitä pitääkseen sinut turvassa. Niin ei kuitenkaan voi jatkua loputtomiin ilman, että jotain menee rikki.

Samalla tavalla kuin liikunnan tulokset kehittyvät levossa, kehosi ja mielesi tarvitsevat palautumista stressistä. Stressi tarkoittaa sitä, että mielihyvä, ruuansulatus ja uni laitetaan tauolle, kun keskitytään mahdollisimman energiseen ja täsmälliseen suoritukseen. Hetkellisesti tämä on tarkoituksenmukaista, mutta kun tilanne on ohi – silloin on korjautumisen, palautumisen ja uudistumisen aika.

Ellei palautumista pääse tapahtumaan, tunnet olosi vetämättömäksi tai levottomaksi. Uni ei tule tai on katkonaista, ruoka ei maistu, mutta pulla ja suklaapatukat kyllä, ja vyötärölle kertyvä pelastusrenkas saattaa nakertaa itsetuntoa.

Ashwagandha on adaptogeeni, joka tarjoaa jarrupoljinta

Henkinen tai fyysinen rasitus käynnistää kehossa tapahtumaketjun, jossa stressi nostaa kortisolin tuotantoa. Kortisoli nostaa verensokeria, ja

se puolestaan nostaa insuliinitasoa. Tämä johtaa aineenvaihdunnan jumittamiseen. Näin keho ja mieli keskittävät kaiken energian pakenemiseen tai taisteleamiseen.

Stressitilanteen jälkeen kortisolin on määrä palata sellaiselle tasolle, että elinvoimaamme vahvistavat hormonit ja muut toiminnot käynnistyvät. Jos elämä on täynnä monenlaista kiirettä ja kuormitusta, emme ehkä onnistu palautumaan kiihdyttävistä ja rasittavista tilanteista tarpeeksi rentoon ja rauhalliseen tilaan. Ashwagandhasta saattaa olla apua, koska sillä on taipumus normalisoida kortisolin määrää kehossa.

Tuotantomenetelmällä on väliä

Perinteisen kasvilääkinnän viisi uuttamistapaa ovat tuoremehu, murskattu kasvimassa tai tahna, keittäminen, kuumauutto ja kylmäuutto. Näistä mehustaminen on tuottanut voimakkaimman ja kylmäuutto miedoimman vaikutuksen.

Lääkeaineopin ja lääketeollisuuden kehittyessä uutteita on opittu tutkimaan ja jalostamaan entistä monipuolisemmin. On kehitetty uutta teknologiaa, jolla uutteista saadaan tasalaatuisia, hyvin säilyviä ja elimistössä haluttuun paikkaan kulkeutuvia.



”Biomed uutuuus”

Markkinoiden vahvin Hidastaelämää -Ashwagandha-uute vaikuttaa stressin ja mielen tasapainoon sekä palautumiseen. Parantaa unenlaatua sekä seksuaalisuutta. Kokonaisvaltainen ”rauhan rohto”.

Mikrokapseloitu uutuuus

Hidasta elämää –Ashwagandha-uute (Shoden®) on tehoaineepitoisuudeltaan markkinoiden vahvin. Siihen on vakioidu 35% withanolideja, joiden ajatellaan olevan kehoon eniten vaikuttavat aineet. Uutossa ei kuitenkaan ole hukattu kasvin erityislaatuista kokonaisuutta eli tehoaineita ei ole eristetty kasvin muista ominaisuuksista. Tämä kyseinen uute on markkinoiden ainoa mikrokapseloitu ashwagandhavalmistelu eli vatsahapuille herkätkä vaikuttavat aineet kuljetetaan turvallisesti mahalaukun läpi suolistoon, jossa imeytyminen voi alkaa. ♥

ASiantuntijoilta vinkkejä

Ja muuta hyödyllistä:

- s. 2 Olisiko aika hidastaa elämää?
- s. 4 Ihania lahjaideoita hemmotteluun
- s. 5 Vahvista limakalvot talven koettelemuksiin
- s. 6 Vinkit tunnelmallisiin herkutteluhetkiin
- s. 7 Entsyymikato voi vaivata ruoan pilkkoutumista
- s. 8 Huoneilmaa voi kosteuttaa ja raikastaa
- s. 9 Hiljainen tulehdus vaarantaa terveytemme
- s.10 E-vitamiini suojaa soluja
- s.11 Kollageeni on tärkeä ikääntyvälle iholle
- s.12 Voiko elämäntavoilla vaikuttaa geeniperimään?
- s.12 Yrttitipat apu tukkoisille nenille ja kadotetuille äänille
- s. 14 Leena Sarven vinkit kiillottomille ja kuiville hiuksille
- s. 15 Ravintoaineita ruuhkavuosiin ja energiaa eläkeläisiin

Vuoden 2020 terveystuote valitaan yleisöäänestyksellä

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto on valinnut äänestykseen 11 finalistia, joiden joukosta vuoden 2020 terveystuotteen statuksen voittaa eniten ääniä saanut.

Yleisöäänestys päättyy 16.12.2019

ja voittaja julkistetaan tammikuussa 2020.

Äänestämään pääset netissä:

www.vuodenterveystuotteet.fi

Äänestä suosikkiasi ja voit voittaa upeita tuotepalkintoja!



EU Ecolabel: FI/028/004

Asiakaslehti 7/2019

Julkaisija OSK TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi

www.terveystieto.fi



Kiitos kun asioit meillä!

Perjantaina 4.12. ostetaan vain suomalaisia tuotteita ja palveluita. Osta työtä Suomeen -päivä muistuttaa, että valinnoilla voi vaikuttaa. Jos jokainen suomalainen ostaisi kymppillä kuussa lisää suomalaisia tuotteita tai palveluita, syntyisi 10.000 vuosityöpaikkaa. Valintojen merkitys on hyvä muistaa tehdessäsi lahjahankintoja.

TerveysTieto- kauppiaat ovat suomalaisia yksityisyrittäjiä, jotka maksavat veronsa Suomeen. Usein tämä unohtuu, että voimme myös pienillä valinnoillamme vaikuttaa Suomen hyvinvointiin. Panoksenne on tärkeä. Eli skarppina kauppialistan kanssa ja sinivalikoista henkeä valintoihin!

Tunnelmallista itsenäisyyspäivää ja rauhallista joulun aikaa sinulle toivottavat

TerveysTieto asiantuntijat



Lehden kuvat: tuotevalmistajat ja Rodeo.fi

Painopaikka Hansaprint
TERTIE19_07



Nautinnollisiin hemmottelu- ja hoitohetkiin itselle tai lahjaksi



KUIVALLE IHOILLE BOOSTIA MANSIKANSIEMENISTÄ

Bybi Beauty Strawberry Booster on 100% kylmäpuristettua mansikansiemenöljyä. Öljyseerumi on erinomainen ihon pehmentäjä, parantaa erityisesti pintakuivan, kiristävän ja herkän ihon kosteuspitoisuutta. Mansikansiemenöljy on täynnä omega 6 ja 3 rasvahappoja ja erityisen ohut koostumus lisäksi imeytyy ihoon supernopeasti.

SUOJAA SINISTÄ VALOA VASTAAN MUSTIKANSIEMENISTÄ

Bybi Beauty Blueberry Booster mustikkabooster on täyttä tavaraa, tarvitset vain pisaran tai pari hyötyäksesi sen tehoista. Öljyseerumi suojaa ihoasi älylaitteiden, tietokoneiden ja auringon säteilemän sinisen valon aiheuttamia ihovaurioita vastaan. Blueberry Booster sisältää mm. suuren määrän betakaroteenia, joka edistää ihon pintakerroksen hyvinvointia. Lisäksi siinä on korkea määrä omega 3, 6 ja 9 rasvahappoja, jotka edistävät ihon kosteutusta, ravitsemista ja ihon yleistä kuntoa.

RETINOLI BOOSTERI ON VÄSÄHTÄNEEN IHON TÄYDELLINEN RAVINNEPOMMI

Bybi Beauty Bakuchiol Booster on luonnollinen ja herkkäihoisille sopiva vaihtoehto A-vitamiinille eli retinolille. Bakuchiol on todellinen "game-changer" koska se on yhdistetty kollageenin tuotannon lisääntymiseen ja voi dramaattisesti parantaa ihon kuntoa. Tuloksena nuorekas, sileä iho, jossa juonteet ovat tasoittuneet ja väsymyksen merkit hälventyneet. Loistava tehohoito ikääntymälle, kuivalle, pintakuivalle ja elottomalle iholle.

BYBI Beauty -kosmetiikkatuotesarjan tuotteet valmistetaan käyttäen vain ihoa ravitsevia, 100% luonnollisia raaka-aineita.

Hinnat alkaen n. 18 e

TEHOSTA VOITEIDEN JA SEERUMEIDEN IMEYTYMISTÄ

Kokeile elvyttävää SkinMood® Gua sha -hoitoa kasvoille

Gua sha -hoito on perinteinen kiinalaisen lääketieteen menetelmä, joka on yhtä vanha kuin akupunktio. Kasvoilla käsittely rentouttaa kasvolihakset, silottaa pienet pintarypyt, laskee turvotusta ja lifttaa ihoa. Hoidon aikaansaama verenkierron ja nestekierron vilkastuminen tuo ravinteita ja happirikasta verta soluille virkistävän solunmuodostusta. Käyttäjät ovat huomanneet kasvojensa ilmeen piristyneen kummasti, kun silmäpussit ovat laskeneet, tummat silmäanaluset vaalenneet, kulmalinjat kohonneet ja jopa kaksoisleuka on alkanut sulaa pois.

Hinta n. 15 e



Hyvän Olon Maailman SkinMood® Gua sha Beauty Tool on valmistettu ruusukvartsista.



Frantsila



AURINGON HEHKUA IHOILLE

Kehäkukka-Porkkana Öljy

Ihoa rauhoittava, antioksidanttipitoinen ja antimikrobinen kehäkukka on yksi arvostetuimmista kasveista ihonhoidossa. Luomukehäkukan ja -porkkanan uutokset sisältävät runsaasti alfa- ja beeta-karoteenoideja, jotka uudistavat ja rauhoittavat ärtynyttä ihoa. Öljy sopii kaikille ihotyypeille niin kasvoille kuin vartalolle ja sitä voi turvallisesti käyttää myös hoitamaan limakalvoja.

Hinta n. 23 e



Saatavana myös ruusu.

LÄMPÖÄ JA RENTOUTUSTA

Paras ystävä -hoitopakkaus

Paras ystävä -hoitopakkaus on helppokäyttöinen ja sopii lämpimänä rentouttamaan ja helpottamaan hartia-, niskaa-, lihas- ja nivelalueita sekä alaselkää. Hoitotekoa lisää lyhyt hieronta ja yrttilinimentti tai -salva. Pakkausta voidaan käyttää myös kylmänä (päänsäryt, tulehdukset, venähdykset, revähdykset).

Hinnat n. 20 e



VIRKISTÄVÄ JA ELVYTTÄVÄ

Luontoäidin jalkavoide

Luontoäidin virkistävä jalkavoide auttaa jalkojasi jaksamaan paremmin luonnon tehokkain ja turvallisin keinoin. Siinä käytetyt raaka-aineet hoitavat ja ennaltaehkäisevät suonikohjuongelmia, poistavat turvotusta, virkistävät väsyneitä jalkoja ja elvyttävät laskimoverenkiertoa, tehden jaloista samalla raikkaat ja pehmeät.

Hinta n. 18 e



KIPUPISTEITÄ RENTOUTTAVA

Ojan isännän muistolinimentti

Vanhan ajan rasvaton linimentti, joka imeytyy hyvin ihoon eikä tahraa, sopii mainiosti hartioille, niskalle, selkälueen rentouttamiseen ja muille lihaksille. Sopii hyvin käytettäväksi myös saunan jälkeen.

Hinta n. 20 e



Muista myös kätevä lahjakortti!

Hiekantunnetta silmissä?
Verenvuotoa nenästä?

Valmistaudu talven koettelemuksiin limakalvoja vahvistamalla



Joulun kutkuttava odotus on jo käsillä. Toisilla vuoden hämärin ja kylmin ajanjakso merkitsee kurjempaa kutkutusta; polttelua kuivissa silmissä ja verenvuodon herkkyyttä nenää niistettäessä. Silmien ja nenän limakalvojen herkistyminen on osin seuraus auringonvalon vähenemisestä, mutta etenkin pakkasten myötä kuivuvasta ulkoilmasta. Kuivuutta vastaan voi onneksi taistella limakalvojen suojaa ja normaalia kosteutta tukemalla – ravinnon keinoin tyrniöljyllä.

Limakalvot pitävät silmät ja hengitystiet kosteina

Silmien, suun ja hengitysteiden pinnat ovat limakalvojen peittämiä. Liukkaat ja ehjät limakalvot muodostavat tärkeän osan elimistömme puolustuskykyä ulkoisia taudinaiheuttajia vastaan.

Limakalvojen voidessa hyvin, emme edes ajattele niiden olemassaoloa. Silmien vuotaminen sekä kuivuudesta johtuva hiekantunne ja polttelu nakertavat kuitenkin tuntuvasti elämänlaatua. Samoin talvella erityisen herkästi verta vuotava nenä on merkki nenän kuivista limakalvoista ja vallan ikävä kiusa sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Pika-apu tipoista – pitkä onni kapseleista

Silmätipat ja nenäsuihkeet parantavat nopeasti pahinta kuivuuden tunnetta. Akuutti apu on kuitenkin tilapäinen ja pintapuolinen, eikä ulotu hoidettua aluetta laajemmalle. Limakalvojen tukeminen ravitsemuksellisesti tyrniöljylisällä tarjoaa laaja-alaisen ja pitkäkestoisen helpotuksen. Hyöty ei toki tunnu heti yhdellä käyttökerralla, vaan vasta 2-5 viikon säännöllisen käytön myötä. Mutta mikä parasta; hyöty tuntuu ihan koko kropan limakalvoilla!

Tyrniöljy on tutkitusti täydellistä täsmäravintoa limakalvoille

Tyrniöljy sisältää luonnostaan useita limakalvoille tärkeitä ravintoaineita; laajan kirjon hyviä rasvahappoja sekä kasvisteroleita, karotenoideja ja E-vitaamiiniaktiivisia tokoferoleja. Tutkitusti parasta limakalvojen täsmäravintoa on ns. kaksoistyrniöljy. Öljy, joka sisältää tasapainoisessa suhteessa sekä tyrnin hedelmälihaöljyn että siemenöljyn ja siten kaikki tärkeät tehoaineet.

Tyrniöljyn terveyshyödyt limakalvoille perustellaan virallisesti beetakaroteenista muodostuvan A-vitamiinin kautta. Kaikkein korkealaatuisimman SBA24-tyrniöljyn hyödyt ovat kuitenkin pelkkää A-vitamiinia monipuolisempia.

Tuplateho; vahvistaa limakalvoja ja lievittää tulehdusta

Tuotekohtaisten kliinisten tutkimusten mukaan vakioitu SBA24-kaksoistyrniöljy auttaa vahvistamaan monipuolisesti koko kehon limakalvoja. Tutkituimpia kohteita ovat olleet intiimi-alueet* ja silmät**. SBA24-tyrniöljyn on lisäksi todettu vähentävän mm. silmien tulehdusta ja ärsytystä, mikä liittyy hyvin läheisesti silmien kuivuuteen.

Maailman tutkituin tyrniöljyvalmiste; Omega7-kaksoistyrniöljykapselit

Valioravinnon Omega7-kaksoistyrniöljykapselit sisältävät kliinisesti tutkittua SBA24-kaksoistyrniöljyä. Ainoastaan luomuviljellyistä ja villoista tyrneistä valmistettu vakioitu öljy on ehdottoman puhdasta, eikä sisällä kasvintorjunta-ainejäämiä. 100% kasviperäiset kapselit sopivat vegaaneille sekä raskauden ja imetyksen aikaiseen käyttöön. ♥



Lisätietoja
Omega7-kaksoistyrniöljy-
kapseleista:
www.valioravinto.fi

*) Larmo P. et al. Effects of sea buckthorn oil intake on vaginal atrophy in postmenopausal women, *Maturitas*. 2014, 78; 316-321

**) Larmo P. et al. Oral sea buckthorn oil attenuates tear film osmolarity and symptoms in individuals with dry eye, *Journal of Nutrition* 2010; 140(8):1462-8.

Herkkuhetkiin käsityönä valmistetut suklaat

KARDEMUMMA KRUUNAA NAVETTATONTTUJEN TALVIHERKUT

Maistuvat suklaalohkot ovat Suklaatilán navettatonttujen Sikke Simasuun ja Viljo Vinhajalan lemppareita. Kardemumma antaa suklaalle lämpimän ja täyteläisen makean maun. Sikke tykkää enemmän punaisessa pussissa tulevasta maitosuklaalohkoista, ja Viljon mielittyy ovat tummat kardemummasuklaalohkot.



HERKULLINEN KONVEHTIRASIA ON SUKLAAN YSTÄVÄN UNELMA

Kuusitoista ihanaa Suklaatilán käsin tehtyä konvehtia ilahduttavat vaativammankin suklaan ystävän. Makukirjon muodostavat sitruuna-salmiakki, puolukka-toffee, metsämansikka, kinuski-suola, apelsiini ja piparkakunmakuinen konvehtipari.

VILJO VINHAJALAN JOULUSUKLAA

Viljo on ylpeä nimeään kantavasta mustikka-puolukka suklaasta, jonka raikas maku on vastustamaton. Tämän voimalla jouluaskareet sujuvat käden käänteessä.

Joulupöytään tai lahjaksi

Aisti aitoja makuja

LAPIN MARIA LUOMUGLÖGIT

Lapin Maria on jälleen keittänyt mausteisen lumoavia luomuglögejä, joissa maistuvat aidot maut ja pohjoisen taika. Tuloksena on syntynyt jäljittelemättömiä hienostuneita makuja juhlahetkiin. Vehreistä kuusenkerkistä voimansa saava kerkkäglogi, joka todella lataa täyteen pohjoisen vihervoiamaa. Kipakka inkivääriglogi ihastuttaa talvi-iltoja lämmittään.





Ähkyjuhlat tulossa

– osaatko valmistautua?

Entsyymit ovat niin ratkaisevia ruoan pilkkoutumisessa ja ravintoaineiden imeytymisessä, että monet ravintotieteilijät ovat liittäneet niiden vähäisyyden yhdeksi syyksi yleisten ruoka-aineallergioiden syntyyn.

Ähky ei aina johdu syömätavoistamme tai ahmimisesta – syynä voi olla entsyymikato.

Nautilmamme ravinnon pilkkoutumisesta huolehtivat lukuisat eri entsyymit, joita mm. haima erittää. Niistä jokainen huolehtii eri ravintoaineiden, siis hiilihydraattien, proteiinin ja rasvan pilkkoutumisesta elimistön käyttämään muotoon. Jos näitä entsyymejä ei erity riittävästi, syntyy hankalia oireita, kuten vatsakramppeja, ilmaa ja turvotusta, jotka saavat monet välttämään ihan kaikkein maltillisimpiakin juhlaruokia ”huonosti sulavina”. Tämä on ymmärrettävää, sillä kyllähän salaattit, keitetyt vihannekset, esimerkiksi pavut ja juurekset sekä viljat, maito ja myös liha voivat aiheuttaa ruoansulatusongelmia.

Juhlien aikaisia ruoansulatusts-ongelmia lisäävät tavallista runsaampi syöminen ja aterioiden nauttiminen poikkeaviin aikoihin omaan biologiseen rytmiin nähden. Juhlaruoat ovat myös usein rasvaisia ja kovin sokerisia. Monet säästävät herkuttelun pelkästään juhliin, mutta miellyttävät odotukset eivät täytykään. Sosiaalisiiin syömistilanteisiin liittyy monia tekijöitä, jotka voivat laukaista oireet.

Ei ole mukavaa potea vatsavaivoja kun muut pitävät hauskaa! Tässä tilanteessa kannattaisi pohtia voisivatko oireet johtua ennemminkin ruoansulatustsentsyymien vähäisyydestä, kuin itse ruoasta.

Tunnista ruoansulatusongelmien syy

Jos sairaus tai allergia on tutkimuksin poissuljettu, ja tällaiset vaivat ovat edelleenkin riesana, monet päätyvät oireiden hoitamiseen maitohappobakteereilla tai närästyslääkkeillä. Maitohappobakteerit auttavat kyllä normalisoimaan bakteeriflooraa, mutta koska ne toimivat vasta suolistossa, niillä ei ole vaikutusta mahalaukussa tapahtuvaan ruoan pilkkoutumiseen. Närästyslääkkeet puolestaan voivat tuoda lyhytaikaista helpotusta akuuttiin vaivaan, mutta pitempiaikainen käyttö voi jopa pahentaa ongelmaa. Niiden toimintamekanismi perustuu vatsahappojen salpaamiseen, joten ruoan pilkkoutuminen heikkenee entisestään.

Entsyymejä lisäravinteena

Oikeanlaisella entsyymivalmisteella voidaan kohottaa ruoansulatusjärjestelmän vaatimaa entsyymitasoa tilapäisesti, esimerkiksi juhla-aikoina, matkoilla tai tarvittaessa päivittäisen ruokailun yhteydessä. Entsyymivalmisteiden olisi täytettävä tiettyjä kriteerejä edistääkseen ruoansulatusta. Ohessa muutamia esimerkkejä eri entsyymien vaikutusalueista. Pidä ne mielessäsi kun valitset entsyymivalmistetta. ♥

• pH

Koska pH vaihtelee eri osissa ruoansulatuskanavaa tulee tehokkaan entsyymivalmisteen sisältää entsyymejä jotka vaikuttavat ja säilyttävät tehonsa laajalla pH-alueella.

• PROTEIINIT

Proteaasi (I, II, III), bromelaiini, papaaiini ja peptaasi hajottavat proteiineja elimistön käyttöön. Tämä yhdistelmä entsyymejä hajottaa proteiini- ja rasva-aineita niiden päistä että keskeltä, ja tämä varmistaa tärkeiden ravintoaineiden vapautumisen kehoon käyttöön. Siksi se tulisi löytyä tehokkaasta entsyymivalmisteesta.

• RASVAT

Lipaasi huolehtii rasvojen pilkkoutumisesta. Kasviperäisen lipaasin teho ei heikkene mahahappojen vaikutuksesta, toisin kuin eläinperäisen.

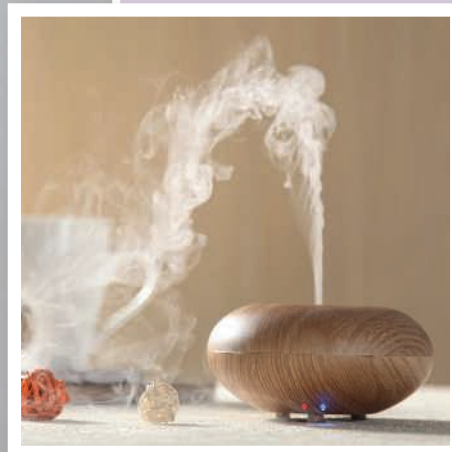
• HIILIHYDRAATIT

Sellulaasi, alfa-galaktoosidaasi, amylaasi, invertaasi ja maltaasi huolehtivat kaikista omalta osaltaan erityyppisten hiilihydraattien pilkkoutumisesta. Näihin kuuluvat myös maidon sisältämä laktoosi, kotimaisen viljan tärkkelys ja joidenkin kasvien vaikeasti hajoavat sokerit, jotka kaikki ovat tunnettuja ruoansulatusts-ongelmien aiheuttajia.

Kosteuttavat Aroma Diffuuserit

BULBA KUMPU

Häkellyttävän kaunismallinen ilmankostutin ja diffuuseri. Kaunis pianon valkoinen sileä pinta sopii hyvin suomalaiseen sisustukseen ja tuo henkäyksen luontoa luoksesi. Käytä kumpua kotona yöpöydälläsi, työpaikallasi tai vaikka olohuoneen nurkassa. Kaksi kosteutustoimintoa ja kaksi valotoimintoa.



BULBA KUPU

Tuo aromaterapia luoksesi – edullisesti! Kosteuttaa ihoasi, rentouttaa aromituoksuilla, vähentää väsymystä, stressiä ja staattista sähköä. Diffuuseri, huonetuoksu ja ilmankostutin samassa paketissa.

Bulba tarjoaa omalla mallistollaan sisustukseen sopivia diffuusereita, jotka eivät vie huomiota, vaan ovat näppärän kokoisia, helposti liikuteltavia ja kestävät esteettisen silmän arvioinnin. Suomalainen yritys haluaa tuoda kosteutta kuivaan sisäilmaamme ja lisätä tuoksua kotimme, kauniisti ja helposti.

Bulba aromadiffuuserit ovat pieniä, kauniita ilmankostuttimia, jotka kostuttavat, rentouttavat ja rauhoittavat. Ne tuottavat ultraäänidiffusoinnilla höyryä, joka kosteuttaa ilmaa nopeasti ja tehokkaasti sekä eteeristen öljyjen kanssa käytettyinä levittävät ihania tuoksua huoneeseen. Toimivat verkkovirralla.

ETEERISET ÖLJYT BULBA AROMA DIFFUUSERIN KANSSA

Tämän helpommaksi ei voi eteeristen öljyjen käyttö enää tulla. Lisää 1–3 tippaa eteeristä öljyä Diffuuserin vesisäiliöön ja anna ultraäänien höyrystää vesi, johon öljy on sekoitettu. Tuoksu levittyy ilman mukana tasaisesti ympäristöön. Tällä tavalla huoneen tuoksua on myös helppo vaihtaa yhden öljyn tuoksusta toiseen.

Antaa energiaa ja nostaa mielialaa

APPELSIINI

Eteerisessä appelsiiniöljyssä on makean raikas ja hedelmäisen energinen tuoksu. Appelsiiniöljy lämmittää, piristää ja lisää rohkeutta, mutta samalla myös rauhoittaa ja hillitsee stressiä. Appelsiinin eteerinen öljy kylmäpuristetaan tuoreen hedelmän kuoresta.



Virkistää ja rentouttaa

EUKALYPTUS

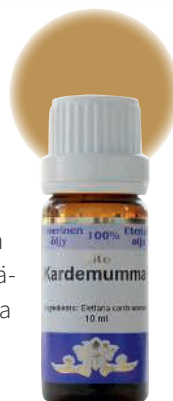
Nauti eukalyptuksen virkistävästä ja hengitystä avaavista tuoksuvahteista. Eteerisessä eukalyptusöljyssä on raikkaan minttuinen, mausteisen kamfeerin tuoksu. Lievittää hengitysoireita ja tukkoisuutta. Öljy valmistetaan eukalyptuspuun lehdistä ja nuorista oksista.



Voimistaa ja tukee ruoansulatusta

KARDEMUMMA

Kardemumman eteerisessä öljyssä on makean mausteinen ja lämmittävä tuoksu, jossa on metsäisen balsaminen pohjasävy. Kardemummaöljystä voi olla apua ylipainon oireiden ja henkisen väsymyksen lievittämiseen. Lisää myös aistikkautta ja seksuaalista halukkuutta. Eteerinen öljy höyrytislataan kuivista ja kypsistä siemenistä.



Hiljainen tulehdus vaarantaa terveytemme

Tulehduksen ja hiljaisen tulehduksen ero?

Tulehdus on elimistön tapa edistää kudoksen paranemista, mutta aina sitä ei pystytä pysäyttämään. Jatkuva hiljainen tulehdus ei ole vain ikääntyneiden ongelma, vaan sitä ilmenee myös nuorilla.

Aiheuttajat ja riskintekijät

Rasvakudos varastoi tulehdusaineita, mikä on pääsyy ylipainoisten jatkuvaan, hiljaiseen tulehdustilaan. Myös ruokavalion sisältämien varsinkin ns. kovien rasvojen runsas saanti lisää tulehduksen määrää. Huono yöuni ja stressi lisäävät tulehdusaineiden tuotantoa. Tupakointi ylläpitää ientulehduksen riskiä.

Mittaaminen

Herkkä CRP mittaa hiljaista tulehdusta. Lievästikin kohonnut arvo kertoo tulehduksesta ja lisää riskiä saada sydäntapahtuma. Homokysteiini on elimistössä ruoan lihan proteiineista epäsuotuisissa olosuhteissa syntyvä myrkyllinen rikkipitoinen aminohappo. Se aiheuttaa haitallisia verisuonimuutoksia ja tuhoaa aivokudosta ja heikentää muistia. Yli 6.3 $\mu\text{mol/l}$ oleva homokysteiinipitoisuus lisää jyrkästi sepelvaltimotaudin vaaraa. Elimistössä on D-vitamiinin puutos, kun seerumin 25-OH-D-pitoisuus on alle 75 nmol/l. Ihanteellisena pitoisuutena seerumissa pidetään nykyisin 80–140 nmol/l.

Mikä estää hiljaista tulehdusta?

Laihduttaminen; naisilla vyötärömitta alle 84 cm ja miehillä alle 90 cm. Ruosta vähennetään hiilihydraatteja, lisätään kasviksia, vihanneksia ja marjoja. Ruokavalioon ei kuulu kovetettuja rasvoja. Hyötyliikuntaa on lisäävä

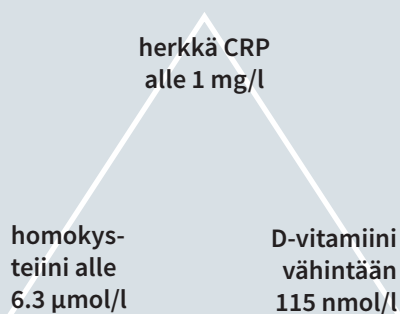
vähintään 30 minuuttiin päivässä, mikä parantaa stressin hallintaa ja hyvää yöunta. Tupakointi on ehdottomasti lopetettava.

MITÄ HILJAINEN TULEHDUS AIHEUTTAA?

- sydän- ja verisuonitaudit
- diabetes, metabolinen oireyhtymä
- Parkinsonin ja Alzheimerin tauti
- allergiat, astma
- reuma
- syövät
- osteoporoosi
- stressi, masennus, skitsofrenia

TAVOITEARVOT ELI "KOLMIOLABRA"

Funktionaalisen lääketieteen laboratoriotavoitearvot ovat tiukemmat ja näiden saavuttaminen laskee tehokkaasti hiljaisen tulehduksen terveysriskejä. Haasteelliset tavoitearvot ovat:



Hiljainen tulehdus on torjuttavissa, mutta se vaatii henkilökohtaista sitoutumista elämäntapojen muuttamiseen terveellisempään suuntaan.

Hiljaisen tulehduksen laskua tukevat tärkeimmät ravintolisät ja vitamiinit:

Pycnogenol® ja muut kasviantioksidantit, Omega-3, ubikinoni Q10, D-, C-, E- ja B-vitamiinit (varsinkin B6 ja B12), magnesium, karnosiini, seleeni, sinkki, betaglukaani ja serrapectaasi. **Pycnogenol®** vähentää elimistön hapettumista sekä hillitsee tehokkaasti tulehdusta.

Omega-3-kalaöljystä syntyy elimistössä vahvoja tulehdusta ehkäiseviä ja vaimentavia yhdisteitä. **D-vitamiini** ja **magnesium** laskevat ja säännöllinen **C-vitamiinin** nauttiminen pitää kurissa CRP:ta. **Foolihappo, B6- ja B12-vitamiinit** ehkäisevät homokysteiinin kohoamista.

Ubikinoni Q10 on lihassolujen energia-aineenvaihdunnalle välttämätön rasvaliukoinen antioksidantti. Se laskee tulehdusaineiden tuotantoa elimistössä. **Seleeni** on voimakas antioksidantti ja suojaa vapaaradikaalien aiheuttamalta vahingolta sekä tukee immuunipuolustusta.

Hiljainen tulehdus on torjuttavissa, mutta se vaatii henkilökohtaista sitoutumista elämäntapojen muuttamiseen terveellisempään suuntaan ja tulehdusta hillitsevien ravintolisien ja vitamiinien säännöllistä käyttöä. ♥



E-vitamiinista suojaa soluille

E-vitamiini on tärkein rasvaliukoiden antioksidantti, joka tukee solukalvon rakennetta ja edistää solujen suojaamista hapetusstressiltä. E-vitamiini suojelee solukalvojamme vahingollisilta happiradikaaleilta, ja se auttaa näin myös ihon soluja suojautumaan auringon haitallisilta vaikutuksilta. Hormonitoiminta, immuunipuolustus, geenien ilmentyminen ja aineenvaihdunnan prosessit tarvitsevat niin ikään E-vitamiinia.

Lääkitys ja stressi lisäävät tarvetta

E-vitamiinin puutoksella on vaikutus hermostoon, jolloin oireina voi esiintyä mm. väsymystä, keskittymiskyvyttömyyttä, tasapainoainin heikentymistä ja lihasheikkoutta. Lisäksi näkökyvyn häiriöt, kuukautisvaivat ja erilaiset suolisto- ja ruoansulatusongelmat voivat kertoa E-vitamiinin puutoksesta. E-vitamiinin tarvetta nostavat mm. tietyt lääkitykset, ikääntyminen, stressi, epäterveelliset elintavat, perimä sekä ympäristön kemikaalialtistukset.

E-vitamiinitasojen nostaminen vaatii aikaa

E-vitamiinia tulee saada ruuasta. Rasvaliukoisuudesta huolimatta se

kuitenkin varastoituu elimistöön vain lyhyeksi ajaksi. Jopa 75 % nautitusta E-vitamiinista poistuu samana päivänä. Suuremmilla, terapeuttisilla annoksilla E-vitamiinin imeytymisen on 20–50 %, ja siksi E-vitamiinitasojen nostamiseen kannattaa varata muutama kuukausi aikaa. Pidempi-ajaisena käytön turvallinen yläraja on noin 300 mg / vrk. E-vitamiini kannattaa nauttia yhdessä muiden antioksidanttien, kuten C-vitamiinin tai seleenin kanssa. Erityisesti C-vitamiini auttaa kierrättämään kehossa jo käytettyä E-vitamiinia.

Pakastaminen ja kuumentaminen tuhoavat

Ravinnossa hyviä E-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa vehnänalkioöljy, avokado, voi, mantelit, kala, pähkinät ja siemenet. E-vitamiini kuitenkin tuhoutuu helposti ruokia pakastettaessa sekä kuumennettaessa, joten jos haluaa varmistaa E-vitamiinin saannin, luonnollisen E-vitamiinilähteen nauttiminen kannattaa.

Luonnollinen E-vitamiini imeytyy parhaiten

D-alfatokoferoli on luonnollinen ja ylivoimaisesti parhaiten imeytyvä ja 100 % aktiivinen muoto. E-vitamiinin

synteettinen muoto on dl-alfatokoferoli, jonka kahdeksasta esiintymismuodosta vain yhdellä on yhtä suuri vaikutus kuin luonnollisella d-alfatokoferolilla. Tämän vuoksi E-vitamiinin synteettinen muoto toimii puutteellisesti elimistössä. Solgarin E-vitamiini on luonnollisena ja bioaktiivisena, GMO-vapaasta soijasta eristettynä d-alfatokoferolina. Lisäksi Solgar E-vitamiinivalmisteissa on mukana muitakin tokoferoleja, jotka toimivat yhteistyössä alfatokoferolin kanssa. Tämän ansiosta valmiste tehostaa E-vitamiinin synergistä ja kokonaisvaltaista vaikutusta koko kehossa. ♥

E-vitamiini

- On rasvaliukoinen vitamiini, joka pitää yllä solukalvon rakennetta ja toimii antioksidanttina.
- Tehtävä on niin elimistömme soluissa, kuin ravintolisissä sekä ruoka-aineissa suojata kaikkia rasva-aineita hapettumiselta eli härskiintymiseltä.
- Hormonitoiminta, immuunipuolustus, geenien ilmentyminen ja aineenvaihdunnan prosessit tarvitsevat niin ikään E-vitamiinia.



Tanssii tähtien kanssa -ohjelman tuomari, tanssija ja tanssinopettaja Helena Ahti-Hallberg luottaa Skingainiin:
"Skingain kollageeni -juoma pitää ihoni kimmoisana ja vahvistaa hiuksiani. Se tukee samalla nivelteni hyvinvointia ja on siksi minun valintani."

Jarmo Hörkö



Kollageenin tutkittu teho – Skingain takaa laadun

Kollageeni on välttämätöntä ihon hyvinvoinnille, sen kimmoisuudelle ja kosteustasapainolle. Suurin osa nuoresta ja terveestä ihosta koostuu kollageenista. Ikääntymisen myötä elimistön kyky tuottaa kollageenia heikkenee, jolloin ihon kimmoisuus ja elinvoimaisuus vähenevät. Kollageenin tuotanto vähenee merkittävästi 25. ikävuoden jälkeen. Tämä aiheuttaa ihon ohenemista ja veltostumista. Ihoryppyjen määrä lisääntyy, ihon kiinteytys ja kimmoisuus vähenevät ja sen kosteustasapaino heikkenee. Iho tulee myös alttiiksi tulehduksille ja sen pienet verisuonet katkeilevat.

Skingainin vaikutus elimistössä

Elimistöön tullut hydrolysoitu kollageeni antaa elimistölle viestin, että kehon omaa kollageenin tuotantoa on lisättävä. Elimistö myös käyttää hydrolysoitua kollageenin aminohappoja molempien kollageenityyppien rakennusosina. Hydrolysoitua kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä.

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.

Skingain sisältää molempia kollageenityyppejä

Skingain 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.

Parhaat raaka-aineet varmistavat maun ja laadun

Skingainin teho ja hyvä maku perustuu sen sisältämien tunnettujen ja arvostettujen eurooppalaisten raaka-ainetoimittajien (Rousselot/Peptan ja Abyss/Collyss) laadukkaisiin 1 ja 2 tyypin hydrolysoituihin kollageeneihin. Ranskalainen Rousselot on maailman johtava gelatiinin ja kollageenin valmistaja 30 vuoden kokemuksella ja sen valmistamasta Peptan-kollageenista on tehty lukuisia kliinisiä tutkimuksia, jotka on julkaistu arvovaltaisissa lääketiedelehdissä.

Abyss Ingredients on ranskalaisten kalastajien omistama yritys, joka aloitti vuonna 2004 kalateollisuuden sivuvirtojen jalostamisen korkelaatuisiksi ravintolisäraaka-aineiksi. Yrityksen valmistamat Collyss- ja Cartidyss -kol-

lageenityypit ovat 2 tyypin kollageenia, jota myös Skingain sisältää.

Tarkista aina kollageenituotteesi raaka-aineen alkuperä ja sillä tehdyt ja julkaistut tutkimukset, jotta varmistat tuotteen laadun. Tällä tavoin ja valitsemalla Skingain-tuotteen voit olla varma siitä, että olet valinnut laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun valmiste.

Skingainin aktiivinen tuotekehitys

Norjalaisen Immitecin Skingain-tuotepäheeseen on viime aikoina tullut valikoimaa täydentäviä tuotteita, kuten Skingain Plus ja Skingain Seerumi. Skingain Plus on erityinen yhdistelmä kollageenia ja Pycnogenolia, joka vielä voimakkaammin tehostaa elimistön kollageenin ja hyaluronihapon muodostumista. Pycnogenolin ansiosta se myös parantaa ihon ja kudosten mikroverenkiertoa sekä tehokkaasti suojaa niitä hapettumiselta ja UV-säteilyn haitalliselta vaikutukselta.

Skingain Seerumi on ulkoisesti käytettävä ihonhoitovalmiste, joka sisältää laadukkaita ja tutkittuja ihoa elvyttäviä, ravitsevia ja kiinteyttäviä raaka-aineita. Näitä samoja ainesosia käytetään myös parhaimmissa markkinoilla olevissa kosmetiikkavalmisteissa. ♥

TESTITULOKSET TODISTAVAT SEERUMIN VAIKUTUKSEN:

- parantunut ihon kosteus – jopa **+140%**
- kasvojen kohotus **+28%**
- juonteiden väheneminen **-48%**
- ihon uudistuminen **+80%**
- pehmeämpi iho **+88%**



Tuoreen kalan hyödyt*



- Sisältää vapaita rasvahappoja, mikä varmistaa paremman imeytyvyyden
- Vahvaa (65% omega-3-rasvahappoa), helposti imeytyvää kalaöljyä
- Sisältää myös B12-vitamiinia ja foolihappoa, jotka edistävät normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa
- Hyväksi sydämelle, aivoille ja näölle
- 1 kapseli sisältää 500 mg kalaöljyä
- Valmistettu farmaseuttisten laatuvaatimusten mukaisesti
- Tieteellisesti testattu

250 mg DHA päivässä edistää aivotoiminnan ja näön pysymistä normaaleina.
250 mg DHA ja EPA päivässä edistää sydämen normaalia toimintaa.

*J. Ågren et al. Fish diet, fish oil and DHA rich oil lowering fasting and postprandial plasma lipid levels. European J. of Clinical Nutrition 50:765-771 (1996)



Pharma Nord

Rajatorpantie 41 C • 01640 Vantaa
puh. (09) 8520 2215 • www.pharmanord.fi

Voiko elämäntavoilla vai

Geeniperimäsi ja elämäntavat vaikuttavat hyvinvointiisi. Geeniperimäsi ei voi muuttua, mutta elämäntapojasi voit. Tarjolla olevien geenitestien valinnassa tulee olla tarkkana. Erilaisia sairauksien geenitutkimuksia on tehty jo joitakin kymmeniä vuosia, mutta ns. hyvinvointitestejä ja terveyden ylläpitoon tähtäviä testejä tullut vasta viime vuosina. Nämä on myös erotettava sukututkimuksen testeistä. Geenit eivät ole kohtalomme vaan pystymme vaikuttamaan nykyisiin jo aika moneen terveyttä ylläpitävään tekijään, kun tiedämme enemmän omista hyvistä ja ei-niin-hyvistä geneistämme.

Miten geenit vaikuttavat?

Ihmisen kaikki geenit saatiin kartoitettua vasta vuonna 2003. Kaikkien löydettyjen geenien merkitystä ei vielä tarkkaan tiedetä. Koko ajan tutkimuksissa löydetään kuitenkin sellaisia terveyteen vaikuttavia genejä, joiden ilmenemiseen voimme vaikuttaa elämäntavoillamme. Mitä syömmme, mille altistumme ympäristössämme sekä miten nukumme tai liikumme?

Miksi joku on hajuherkkä, aamuihminen, kerää myrkkyyä kehoonsa, reagoi herkemmin kemikaaleille, kärsii PMS oireista ja kiukuttelee enemmän? Geenitesti saa aikaan "ahaa"-elämyksen. "Ai, senkö takia!" Joku on jo elämänsä aika tehnyt luonnostaan oikeita ratkaisuja ja muutoksia tietämättä geenikarttaansa.

Aina ei ole yksinkertaista löytää itseksensä terveyttään vahvistavia tai heikentäviä asioita, vaan siinä tulevat avuksi geenitestit.

Mitä selviää geenitesteistä?

Geenitestin avulla saat tietoa terveyttäsi tukevista ruoka-aineista, tarvitsetko ravintolisiä ja mitä kannattaa huomioida elintavoissasi. Vastuu siirtyy siis meille itsellemme, emmekä voi enää syyttää pelkästään sukuamme ja genejämme.

Geenitestien tuloksia voi olla joskus hieman hankala ymmärtää, mutta ammattitaitoiset geenitestien tulkitsijat voivat auttaa näissä asioissa. Suomalaisen Nordic Genexin toiminnan yksi kulmakivistä on tarjota asiakkaille geenitesteistä

Carmolis Yrttitipat;

Suosittu apu tukkoisille nenille

Karmeliittaveljeskunnan munkit valmistivat yrttitippoja luostariapteekissaan jo 1600-luvulla. Tähän samaan reseptiin pohjautuvan Carmolixen tehon perustana ovat edelleenkin piparminttu, laventeli, kaneli, neilikka, sitruunamelissa, muskotti, salvia, sitruunaruoho, anis, sitruuna ja timjami. Kaikkia näitä yrttikasveja on käytetty perinteisesti myös yksittäin hengitysteiden ja oikuttelevan vatsan rauhoittamiseen.

Näin helpotat tukkoista oloa Carmolis Yrttitipoilla

• Kuumaan nesteeseen sekoitettuna

Lisää 10 tippaa Carmolista kuumaan veteen. Mausta juoma halutessasi kurkkua hellivällä hunajalla. Kuuman juoman ja haihtuvien öljyjen höyryt vaikuttavat nenän ja nielun

kuttaa geeniperimään?

raportteja, jotka ovat helposti ymmärrettäviä ja käytännöllisiä.

Geenitestien perusteella ilman yksilöllistä tulkintaa tehdyt ravintolisäpaketit saattavat johtaa harhaan, jos niissä ei huomioida nykytilannetta. Esimerkkinä samat geenivariaatiot: 50-vuotias terveesti syövä ja liikkuva henkilö tai vastaavasti 68-vuotias henkilö, joka ollut kemikaalitehtaassa töissä ja syönyt epäterveellisesti. Heitä täytyy lähestyä yksilöllisesti ja ottaa nykytilanne huomioon. On mielestäni jopa haitallista tehdä sama ravintolisävalmiste heille vain geenien perusteella.

Miten voin hyödyntää geenitestin tietoa?

Monella suomalaisella on haasteita esim. sokeri ja rasva-aineenvaihdunnan geneeiss. Melko tyypillisiä on myös kollageenivaihdunnan riskigeenien versiot. Monilla on myös muutoksia maksan geneeiss. Tämä näkyy sitten heikentyneenä maksaentsyymien toimintana ja erilaisten kuona-aineiden huonona poistumana. Se voi näkyä erilaisina oireina iholla, suolistossa tai muualla. Tämä tieto kertoo, että meidän on hyvä huolehtia siitä, että syömme riittävästi kaaleja ja sipuleita. On hyvä myös välttää tummaksi paistettuja ja grillattuja ruokia, jotta haitta-aineet eivät kerry elimistöömme huonosti toimivien entsyymien vuoksi. Tämä myös selittää miksi mm. hapankaalia ja punajuuria on käytetty hyvin tuloksin monien sukupolvien ajan.

Positiiviset muutokset geenitiedon jälkeen alkavat näkyä ja tuntua noin puolen vuoden kuluttua elämäntapamuutoksista, joissakin asioissa jo aiemminkin. Geenihän meillä pysyvät samoina koko elämämme, mutta tapamme ja niiden vaikutus geenien ilmenemiseen muuttuu ja toivottavasti positiivisempaan suuntaan koko ajan.

Tutkimusten mukaan henkilöt, joille on tehty geenitesti, pystyvät paremmin muuttamaan ruokailutottumuksiaan ja elämäntapojaan terveellisempään suuntaan, kun tietävät omat geneettiset haasteensa. ♥

Juha Sihvonen, Tuotepäällikkö
Oy Valioravinto Ab

ja kadotetuille äänille

limakalvoihin. Lämpö ja yrtit rauhoittavat nielua nopeasti ja lepyttävät oloa hetken kuluttua myös vatsan kautta.

• Höyryhengityksenä

Valmista höyryhengitettävä yrttiseos laakeaan astiaan; 10 tippaa Carmolista / 1 dl kuumaa vettä. Hengitä lämmintä höyryä, kunnes olo helpottuu. Silmät on hyvä pitää kiinni höyryhengityksen aikana.

• Yöksi iholle siveltyä

Sivele Carmolista ohimoihin, rintakehälle ja niskaan. Tukkoien olo helpottuu ja koko keho rentoutuu lepoa varten. ♥

Lisätietoja Carmolis Yrttitipoista ja niiden monipuolisista käyttökohteista: www.valioravinto.fi



Liverin®
auttaa maksaa
jaksamaan

LIVERIN®

Maarianohdakeuutetabletti

- Maksan toimintaa tukemaan
- Maksan suojaksi



Maarianohdake (*Silybum marianum*) on kotoisin Väli-meren alueelta. Kasvi on tunnettu sen hyvistä vaikutuksista maksaan. Kasvia onkin käytetty jo tuhansia vuosia maksan avuksi. Maarianohdakkeen tehoaineet ovat sen siemenissä ja niitä kutsutaan yhteisnimitys silymariini. Yksi Liverin® Maarianohdakeuutetabletti sisältää 200 mg maarianohdakeuutetta, jossa on 160 mg silymariinia.

Annostus: 1 tabletti päivässä. Tabletteja suositellaan nautittavaksi 2 kuukauden kuureina. Laktoositon, gluteeniton, hiivaton ja makeuttamaton ravintolisä. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

Pakkaus: 60 tabl.



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääkealan laatua

Muodin ja kauneuden ammattilainen Leena Sarvi:

Evonia® antaa kasvuvoimaa hiuksille ja hiusjuurille

Leena Sarvi on yksi Suomen tunnetuimmista ja arvostetuimmista näytösjuontajista ja lisäksi hän toimii kouluttajana, luennoitsijana sekä muoti- ja tyylikonsulttina. Jo yli 30 vuotta ammattiuraa muodin ja kauneuden maailmassa tehneen Leenan päivät ovat edelleen usein työntäyteisiä ja hektisiäkin.

-Käytän ravintolisiä apuna täydentämään ruokavaliotani, jotta saan kaikki tarvitsemani ravintoaineet iholleni ja hiuksilleni. Pitkät hiukseni ovat kiitollisia kaikesta elinvoimaa lisäävästä. Käytän Evonia®-sarjan hiuksille suunniteltuja ravintolisävalmisteita päivittäin, sillä ne selkeästi edistävät hiusteni elinvoimaisuutta, Leena Sarvi kertoo.



Ilmastuttava Leena Sarvi luottaa Evonian voimaan.

Evonia® on luottotuotteeni

Muodin ja kauneusalan ammattilaisena Leena Sarvi arvostaa tuotteita, jotka auttavat hiusten hyvinvointiin. Evonia Hiusten tehoravinne -kapselit sisältävät Camelina-, pellavansiemen- ja sarviapilan siemenöljyä juuri oikeassa suhteessa, jotta omega-3 ja omega-6 rasvahappojen suhde on paras mahdollinen.

Lisäksi kapselit sisältävät B-, D- ja E-vitamiineja sekä sinkkiä ja metioniinia. Niitä tarvitaan edistämään hiusten kasvua, elvyttämään verenkiertoa hiusjuurissa ja ravitsemaan hiusjuuria. Näin hiukset rakentuvat vahvoiksi ja pitkäikäisiksi.

-Arvostan tuotteita, jotka vaikuttavat hiusten hyvinvointiin, sillä joudun työssäni käsittelemään hiuksiani lähes päivittäin. Evonia Hiusten tehoravinne -kapselit vaikuttavat merkittäväällä tavalla hiusteni kuntoon. Niillä on tärkeä osuus hiusten kuivumisen ehkäisyssä ja kiillon lisääjänä, Leena toteaa.

-Niiden lisäksi käytän päivittäin myös Evonia-sarjan Keratin + Biotin -kapseleita, jotka vahvistavat hiuksia ja antavat niille kiiltoa sekä Hair Booster -tabletteja, jotka sisältävät tarkkaan valitut ravintoaineet hiustenlähtöä vastaan ja hiusten kasvuun. Pitkäaikainen kampaajanikin on huomannut, että uusia hiuksia on viime aikoina tullut runsaasti ja hiukseni ovat kiiltävät eivätkä ne katkeile. Samoin kynteni ovat vahvat eivätkä napsahtelee poikki tai liuskoitu helposti, Leena kertoo tyytyväisenä.

-Olen iloinen siitä, että nyt hiusteni hyvinvointi on kokonaisvaltaisempaa sisäisesti nautittavien ravintolisien ansiosta. Iän myötä hiusten rakenne yksinkertaisesti muuttuu. Kun uusi hius kasvaa hiusjuuresta, hiuksen vahvempaan koostumukseen Evonia-tuotteilla on merkittävä vaikutus, painottaa Leena Sarvi. ♥

EVONIA® HIUSTEN TEHORAVINNE – KASVUVOIMAA HIUKSILLE JA HIUSJUURILLE

-Monipuolinen ravinto on terveiden hiusten perusta. Vahvojen hiusten rakentumiseksi tarvitaan useita ravintoaineita, jotka auttavat tuottamaan laadukkaita hiussoluja. Keholla on oma tärkeysjärjestyksensä; hiukset uhrataan ensimmäisenä. Hiukset toimivat kehon tiedottajina, ettei kaikki ole aivan kunnossa. Hiusten lähtö ja hiusten kasvuhäiriöt johtuvat useiden tekijöiden summasta, kertoo HiusAkatemian tutkija **Annikki Hagros-Koski**.

-Sisäisesti käytettävät Evonia Hiusten tehoravinne -kapselit sisältävät hiusjuuren ja hiusten kasvuun tärkeitä ravintoaineita oikeassa suhteessa. Tämä ravintolisä pitää yllä hiusjuuren veren-

kiertoa ja ravinnonsaantia, hiusten kasvuvoimaa ja hyvää rakennetta sekä estää hiustenlähtöä ja aktivoi hiussolujen tuotantoa. Tuote sisältää vahvojen hiusten rakentumiseen tarvittavia ravintoaineita, joiden avulla hiussolut muodostuvat mahdollisimman laadukkaiksi ja säilyttävät elinvoimansa pitkään. Evonia Hiusten tehoravinne ja muut Evonia-ravintolisät on kehitetty tätä silmälläpitäen yhteistyössä HiusAkatemian ja suomalaisen ravintolisiin erikoistuneen lääketehdas Hankintatukku Oy:n asiantuntijoiden kanssa.

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto valitsi Evonia® hiusten hoitotuotesarjan Vuoden 2012 hoitotuotteeksi.

Lisätietoja www.hankintatukku.fi

Reippautta ruuhkavuosiin ja energiaa eläkeläisiin!

Fytonomi, diplomitäpaeutti Aija Alhonen tuntee Strathin peräti 30 vuoden takaa ja innoissaan suosittelee tuotetta edelleen kaikille iästä riippumatta. Ruuhkavuosia eläville kiireisille vanhemmille, lapsille, kasvaville nuorille, odotaville ja imettävälle äideille, senioreille, vanhuksille ja jopa koirille.

”Strath on täysin luonnonmukainen tuote. Täpaeuttina pidän Strathia uniikkina siksikin, että se auttaa myös syödyn ruoan ravinteita imeytymään –tällaista toista vastaavaa aktivaattoria ei ole olemassa. Imeytyvyys on kaikkein tärkein asia etenkin silloin, jos suo-
listo on huonossa kunnossa. Strath sisältää peräti 61 erilaista elimis-
tölle tärkeää ravintoainetta: 11 vitamiinia, 19 kivennäisainetta, 20
aminohappoa ja 11 elimistön rakenneainetta – se imeytyy kaikille
ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan.”

”Ensimmäinen ja tuntuvin hyöty on vireystilan paraneminen, jonka huomaa yleensä viikossa, kahdessa, joskus nopeamminkin. Muis-
tan, että olin kerran maistattamassa Strathia ja asiakas tuli seuraava-
vana päivänä kysymään, että mitä olin hänelle antanut, kun oli ollut
niin virkeä koko päivän! Pidemmällä aikavälillä myös yleiskunnon
ja immuunivasteen paraneminen ovat merkittäviä etuja – itsekään
en millään muista, koska viimeksi olisin ollut flunssassa.”



”Strath imeytyy kaikille ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan. Siksi se piristää!”

”Arki on nykyisin hektistä ihan kaikilla: eläkeläiset halua-
vat humpata ja zumbata, kun aikaa kerrankin on – Strat-
hin kanssa jaksaa heilua! Toisaalta Strath on mitä paras
tuote myös vanhusten vireys- ja ravitsemustilan paranta-
miseksi: täysin luonnollinen, turvallinen ja helppokäyttöi-
nen, eikä sillä ole yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa.” ❤️
Lisätietoja www.vogel.fi

@NORDICHEALTHSUOMI



CBD suusuihke Tyynnyttä mielesi

Tutkitusti
ylivertaisesti imeytyvä
CBD suusuihke.
Raikas limen maku.

Uusi
EKO-
pakkaus



NordicHealth™

Lisätietoja: ma-pe klo 10–16, puh. 044 737 7137
neuvonta@nordichealthsprays.fi
Tutustu myös muihin uutuuksiin:
www.nordichealthsprays.fi

**I'm
green™**

Pakkaus valmistettu
raakaruokosokerista



Patentoitu
valmistus-
menetelmä

UUTUUS!



Carmolis®

**Tulinen
salmiakkipastilli
sekä lempeämpi
lakritsi-
karamelli.**

**Muista myös
Carmolis-yrttipat
– jouluähkyä
helpottamaan!**



ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KARKKILA	Terveyskauppa iisoppi Mäntylänkatu 1	09 225 8994
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Torikatu 10	03 435 5544	KERAVA	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	LAPUA	Kristiinan Kauppa Kauppakatu 6	050 432 9344
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa , Kaivokatu 3	03 715 3366	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkäantie 2	019 687 1499
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7	029 3400 254	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 3551901
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627		Lakeudenterveyslähde Ostoskulma, Puskantie 13	044 362 1003
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	SIPOO	Luontaishelmi , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
				Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



Terveystesi asiantuntijat



www.terveystieto.fi