

KURKKU
KARHEANA?

Virta
vähissä?

VATSA
VAIKEROI?

Lue vinkkejä
uljaaseen
uuteen vuoteen!

Tue
paikallista
yrittäjää!

Moni suomalainen kärsii herkästä ja kuivasta ihosta varsinkin talvikuukausina. Erilaiset ihon herkkyysoireet, atooppinen ihotuma, kliininen allergia, suolistosairaudet sekä useat autoimmuunisairaudet johtuvat viime vuosina tehtyjen tutkimusten mukaan elimistömme mikrobiston epätasapainotilasta. Suomalaisten yliopistojen tutkimusinnovaatio tarjoaakin nyt täysin uudenlaisen lähestymistavan ihonhoitoon. Yliopistojen ja luonnonvarakeskuksen Adele-hankkeessa kehitettiin nimittäin metsän maaperästä mikrobiuute, joka sisältää tuhansia hyödyllisiä bakteereja ja muita elimistön mikrobitasapainoa parantavia mikrobeja. Nyt kotimainen Moi Forest -ihonhoitosarja on paketoanut tämän metsämikrobi-innovaation eli "metsäpölyn" helposti käytettävään muotoon luomukosmetiikaksi.

METSÄMULLASTA MIKROBEJA

Adele-ekosysteemi-hankkeessa mukana olleet tutkijat ryhtyivät selvittämään, miten voisimme palauttaa näitä ihmisen terveyttä edistäviä mikrobeja elinympäristöömme. Ratkaisu löytyi metsämullasta, jossa elää hyvin hitaasti lisääntyviä luonnon tasapainoa ja elämää ylläpitäviä mikrobilajeja. Voidaan puhua mikrobiekosysteemistä, joka saa ihmisen immuunisysteemin reagoimaan positiivisella tavalla ja antaa sille vahvistavaa harjoitusta. Vahva immuunisysteemi osaa erottaa asiat, joihin ei tarvitse reagoida niistä asioista, joihin tarvitsee reagoida. Esimerkiksi allergioissa ja autoimmuunisairauksissa on kyse juuri siitä, ettei immuunipuolustus ole saanut riittävästi harjoitusta, jolloin se hyökkää erehdyksessä meille turvallisia asioita vastaan.

Tutkijoiden mukaan voisimme paikata vähentynyttä luontokontaktia ja tukea immuunipuolustusta esimerkiksi metsämikrobiuutetta sisältävien voiteiden avulla. Suomalainen Moi Forest onkin onnistunut luomaan ihon mikrobiomia tasapainottavat luomuvoiteet, jotka sisältävät tätä tutkijoiden patentoimaa Reconnecting Nature™ -mikrobiuutetta. Moi Forest -voiteet sisältävät luomulaatuja kylmäpuristettuja ja hiilidioksidiuutettuja kasviöljyjä, joissa iholle hyvää tekevät vitamiinit ja omegasäpöhapot ovat tallella. Laadukkaiden raaka-aineiden ja mikrobiomia tukevan formulian avulla ihosolut ja ihon tasapainoa ylläpitävät mikrobit voivat toimia paremmin. Näin iho pysyy vahvana ja hyvinvoivana. Monet erilaisista iho-

oireista kärsivät henkilöt ovat saaneet voiteista jo apua ongelmiinsa. Myös ihonhoidon ammattilaiset luottavat Moi Forestin tehoon. Voiteiden väri on erikoinen, sillä riittävän suuri määrä metsämikrobiuutetta värjää tuotteen harmaaksi. Väri kuitenkin sulautuu ihoon voidetta levitettäessä, eikä tuotteisiin näin ollen ole haluttu lisätä turhia väriaineita. Tuotteen imeytyttyä ihoon, se ei myöskään sotke vaatteita.

Tutkimuksissa on havaittu, että iholle levitetty metsämikrobiuute, josta on poistettu potentiaaliset taudinaiheet, muuttaa jo kahden viikon käytön aikana elimistön mikrobiomia tasapainoisempaan suuntaan vaimentaen tulehdusta. ●

Maria Varon
Moi Forest



Enemmän kuin ihonhoitoa – metsämikrobi- uutetta ja luomu- öljyjä herkälle iholle

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 "Metsäpöly" apuna kuivan ja herkän ihon ongelmiin
- 4 Nivelet tarvitsevat rakennusaineita
- 5 Sinkit vastustuskyvyn, hiusten ja kynsien vahvistajana
- 6 Valkosipulista voi nauttia ilman jälkihajuja
- 7 Selviydy kaamos-uupumuksesta buustaamalla elimistöä
- 8 Tärkeät D- ja K-vitamiini suojaavat laaja-alaisesti
- 9 Huolehdi suolistobakteerit kuntoon ja vatsa tykkää
- 10 Muistia kannattaa ruokkia oikeanlaisilla rasvoilla
- 12 Suoliston "karstoille" kyytiä Helenan vinkeillä
- 13 Mitokondrioiden toimintahäiriöt kuriin ja virtaa riittää
- 14 Väsymystä ja uupumusta vastaan NADH
- 15 Luonnollinen kalaöljy on rasvahappojen aateliala
- 16 Ravitse sisäinen sankarisi ja hyödynnä -25 % alennus

23.1.



Ravintolisät ja terveystuotteet suomalaisten suosiossa

Ravintolisien ja muiden terveystuotteiden suosio on kasvanut vuosikymmenien ajan. Vuonna 1988 luontaistuotteita oli kokeillut lähes 50 prosenttia suomalaisista ja vuonna 1999 tehdyn tutkimuksen mukaan 60 % 15–74-vuotiaista oli käyttänyt terveystuotteita. Yleisimmin terveystuotteita käytetään täydentämään ravitsemusta ja toiseksi yleisimmin jokin sairauden tai vaivan hoitoon. Keväällä 2021 Taloustutkimuksen Lääkäriliitolle tekemän kyselyn mukaan peräti 90 prosenttia ilmoitti käyttäneensä joskus ravintolisä, joten ravintolisät ovat löytäneet paikkansa kansalaisten arjessa.

Suomalaisten mielipiteitä luontaishoidoista ja terveystuotteista on selvitetty myös Oikeusministeriön ylläpitämän OtaKantaa-palvelun avulla. Luontaishoitojen ja terveystuotteiden kysely keräsi vajaassa kahdessa kuukaudessa (8.10.–15.12.2021) peräti 6802 vastausta. Kyselyn toteuttivat Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry, Suomen Terveysjärjestö STJ ry, Luontaishoitoalan Foorumi ry ja Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto ry.

Tämän tuoreen kyselytutkimuksen mukaan terveystuotteiden (ravintolisät ja luontaistuotteet) käytöstä oli saanut apua peräti 74 prosenttia vastanneista. Vastaajien aktiivisesta terveystuotteiden käytöstä kertoi se, että 71 prosenttia ilmoitti käyttävänsä päivittäin jotain terveystuotetta.

OtaKantaa-kyselyn yksi mielenkiintoisimmista anneista oli vastaajien henkilökohtaiset kertomukset luontaishoitojen ja terveystuotteiden käytöstä. Näitä ihmisten myönteisiä kokemuksia kertyi kyselyyn yli 5300.

Tässä yksi poiminta, jossa hyvin kiteytyy luonnonmukaisen itsehoidon tuomat hyödyt yksilölle ja yhteiskunnalle. "Olen käyttänyt luontaishoitoja ja terveystuotteita lapsuudesta saakka. Lapsena flunssa-aikana perheessämme käytettiin luontaistuotteita (mm. punahattu, valkosipuli, D- ja C-vitamiini, sinkki). Nuorena käytin muun muassa urheiluvammoihin (rasitusvammat, lihasrevähdyt, penikkatauti) luontaishoitoja kuten vyöhyketerapiaa, akupunktiota ja aromaterapiaa sekä shindo-venyttelyä. Vanhempana käytän pääsääntöisesti vain luontaishoitoja erilaisten vaivojen itsehoitoon. Ei ole tarvinnut käydä lääkärissä vuosikausiin, jos on ollut pientä vaivaa esim. flunssaa, siitepölyallergiaa, selkäkipuja, tenniskyyntänpää tms. Vaivat on saanut hoidettu pehmeillä keinolla, eikä ole tarvinnut käyttää lääkkeitä yli 20 vuoteen".

Tämän tuoreen kyselytutkimuksen tulokset julkaistaan Luontaishoitojen päivänä 23.1.2022. ●

Mika Rönkkö

toiminnanjohtaja

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

Asiakaslehti 1/2022

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





Nivelvaivat lisääntyvät yleensä iän myötä. Nivelterveyttä voi kuitenkin ylläpitää liikunnan ja nivelten hyvinvointia edistävien ravintoaineiden avulla.

Näin ehkäiset nivelen rappeutumista kotikonstein

Nivelrikko on maamme yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Siitä kärsii liki viidesosa suomalaisista. Nivelten rappeutumiseen liittyvät kivut, jäykkyys ja liikkumisongelmat alkavat ikääntymisen myötä vaivata lähes jokaista. Nivelvaivat voivat oireilla myös nuoremmalla iällä.

Nivelten rappeutumista ja nivelrikkoa voidaan ehkäistä ja hoitaa riittäväällä liikunnalla, normaalipainolla, monipuolisella ruokavaliolla ja nivelten tarvitsemilla ravintoaineilla. Tärkeä osa nivelten huoltoa on kotimainen NivelTeho-ravintolisä, josta tuhannet käyttäjät ovat jo saaneet avun nivelvaivoihinsa. Terveellisten elintapojen tueksi kehitetyssä Terveyskaistan NivelTehossa on nivelten tarvitsemia rakennusaineita, kuten kondroitiinisulfaattia sekä glukosamiinia. Lisäksi se sisältää C-vitamiinia ja kuparia, jotka ovat tulehdusta hillitseviä antioksidantteja ja edesauttavat sidekudosten terveyttä. NivelTeho sopii mainiosti kuntoilijoille, urheilijoille ja ikääntyville.

NÄIN NIVELTEHON KÄYTTÄJÄT KERTOAVAT KOKEMUKSISTAAN:

"Polveni olivat jo pidempään naksahdelleet inhottavasti aina kyykistyessäni.

Hierojani suositteli minulle NivelTehoa, ja olen käyttänyt sitä nyt puolen vuoden ajan. Polveni ovat paremmassa kunnossa kuin vuosiin. Huolehdin nivelterveydestäni lenkkeilemällä, ratsastamalla ja venyttelemällä. NivelTehon ansiosta liikkuminen on muuttunut helpommaksi. Syön päivittäin myös magnesiumia ja



D-vitamiinia. Aion ehdottomasti jatkaa NivelTehon käyttämistä. Olen suositellut tuotetta monille ystävillekin."

Riikka, 49 vuotta, Tampere.

"Päätin kahdeksan vuotta sitten kokeilla NivelTehoa luettuani siitä lehdestä, sillä olin kärsinyt pitkään elämää hankaloittavista nivelkivuista. Söin tuotetta jonkin aikaa ja huomasin, että se vei pois kolotusta ja helpotti liikkumistani. Lopetin sen käytön muutamaksi kuukaudeksi, mutta niveloireet palasivat pian takaisin. Nykyään huomaan nopeasti eron nivelteni kunnossa, jos pidän parinkin viikon tauon tuotteesta. Joutuisin varmasti syömään enemmän särkylääkkeitä ilman NivelTehoa. Minulla on todettu polven nivelrikko, johon on lääkitys. NivelTehon lisäksi syön päivittäin B-, C-, ja D-vitamiinia sekä magnesiumia. Olen harrastanut liikuntaa viimeiset 20 vuotta. Liikun kaikkialle polkupyörällä. Kävelen, jumppaan ja silloin tällöin pulahdan kylmävesialtaaseen. Olen huomannut, että kylmä vesi auttaa kolotuksiin."

Juhani, 62 vuotta, Kotka. ●

Sinkki on magnesiumin ja raudan ohella yksi useimmin nautituista hivenaineisista. Tänä päivänä sinkin yleisin käyttötarkoitus on normaalin vastustuskyvyn tukeminen. Sinkkilisiä nautitaan toki myös ihon, limakalvojen, hiusten ja kynsien vahvistamiseen. Ihan perustellusti, sillä sinkki on tärkeä osa monia entsyymejä, jotka ohjaavat elimistömme päivittäin uudistuvien kudosten rakentamista.

bertil's health on valmistanut Pietersaassa jo yli 60 vuoden ajan korkealaatuisia sinkkilisiä. Tarjolla on useampia eri sinkkivalmisteita erilaisiin käyttötarkoituksiin. Luotetut sinkin muodot ovat verenkiertoon parhaiten imeytyvä ns. aminohappokelatoitu sinkki (sinkkibisglysinaatti) sekä akuuttiin tarpeeseen ja imeskelyyn sopivin sinkkiasetaatti.

BERTIL'S SINKKI 15 MG

Nieltävän tabletin aktiiviaine on aminohappokelatoitu sinkki. Parhaan mahdollisen imeytymisen ansiosta tuote sopii sinkin saannin säännölliseen täydentämiseen ja hyvin laaja-alaisiin terveysvaikutuksiin; vastustuskyvylle, iholle, limakalvoille, hiuksille, kynsille, luustolle, muistille, testosteronitasoille ja normaalin hedelmällisyyden edistämiseen.

Suosittelemme nieltävää sinkkiä tuki-tuotteeksi ihon hyvinvointia vahvistaville öljyisille; tyrni-, mustaherukka-, jättiheloksi- ja pellavansiemenöljylle. Sinkin kaverina saat hyvistä rasvahapoista vieläkin paremman hyödyn. Annostusohje 1 tabletti päivässä.

IMESKELTÄVÄ BERTIL'S SINKKIASETAATTI 10 MG

Imeskelytabletin aktiiviaine on tehokas sinkkiasetaatti. Miedosti mustaherukalta maistuva ksylitolitabletti on tarkoitettu yksinomaan akuuttiin tarpeeseen. Sinkkiasetaatti imeytyy melko heikosti verenkiertoon, eikä se olekaan paras valinta sinkin laaja-alaisia, pitkäkestoisia terveyshyötyjä haluavalle.



Kotimaiset bertil's Sinkit vaihteleviin tarpeisiin

Sinkkiasetaatin erityinen hyödyllisyys perustuu sen ominaisuuteen ionisoitua suussa imeskeltäessä. Vastustuskykyä tukevan potkun voi aistia ihan konkreettisesti suun takaosassa lievänä poltteen tunteena. Tabletin hidas imeskely tehostaa sinkin vaikutusta. Imeskele 1 tabletti 8 kertaa päivässä enintään seitsemän päivän tehokuurina.

BERTIL'S SINKKIASETAATTI SUUSUIHKE 5+5 MG

Sinkkiasetaattisuihke on kiva vaihtoehto perinteisille imeskelytableteille. Neljän suihkauksen kerta-annos sisältää 5 mg aminohappokelatoitua sinkkiä + 5 mg sinkkiasetaattia. Piparmintulla maustetun suihkeen nerokkuus on sen soveltuminen sekä akuuttiin tarpeeseen että sinkin saannin täydentämiseen.

Tuotteesta saa sekä akuutin tuen vastustuskyvylle että kaikki imeytyvän sinkin pitkäkestoiset ja laaja-alaiset terveyshyödyt.

Nauti liuosta akuuttiin tarpeeseen 4 suihkausta 8 kertaa päivässä enintään seitsemän päivän tehokuurina. Saat tuotteesta parhaan hyödyn, kun annat liuoksen vaikuttaa suun ja nielun limakalvoilla mahdollisimman pitkään. Säännöllisessä käytössä sopiva annos on 4 suihkausta päivässä. 20 ml pullon riittäisyys on käyttötarkoituksesta ja annostuksesta riippuen 7-28 päivää. ●

Juha Sihvonon

FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

Valkosipuli (*Allium sativum*) tunnetaan perinteisesti vastustuskykyä ja sydän-terveyttä tukevana kasvinä. Kyolicissa valkosipulin tehoaineet on muokattu monin kerroin alkuperäistä vahvemmiksi sekä silti vatsaystävällisiksi ja jälkihajuttomiksi. Kyolicin tehoaine on ns. kylmäkypsytetty valkosipuliuute, maailmanlaajuisesti patentoitu Aged Garlic Extract™ (AGE).



bertil's health on markkinoinut Kyolicia Suomessa yli 30 vuoden ajan ja vastannut lukuisiin tuotekysymyksiin. Tässä niistä muutamia:

1. MIKÄ ON KYOLICIN TUTKITUIN TERVEYS-VAIKUTUS?

Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste. Sen terveysvaikutuksia, turvallisuutta ja koostumusta selvittävästä tutkimuksista on julkaistu nyt jo yli 900 tieteellistä artikkelia. Laaja-alaisin näyttö kohdistuu monipuolisesti sydänterveyteen, kuten veren kolesterolin ja homokysteiiniarvoihin. Sydän-terveyteen liittyy myös vahva näyttö tilapäisen stressinsietokyvyn tukemisesta.

2. SOPIIKO KYOLIC VASTUSTUSKYKYVYÄ TUKEVUUTEEN?

Kyllä ja erittäin laaja-alaisesti. Tutkimusten mukaan AGE tukee elimistöme omia luonnollisia puolustusmekanismeja lisäämällä mm. valkosolujen määrää ja aktiivisuutta.

3. AUTTAAKO KYOLIC KAMPPAILUSSA COVID-19 -VIRUSTA VASTAAN

Sitä ei ole vielä erikseen tutkittu. Uusimpiakin virusmuunnoksia pitää torjua virallisten ohjeiden mukaisesti käsien pesulla, turvaväleillä ja rokotteilla. Näissä olosuhteissa korostuvat luonnollisesti myös ravitsemukselliset vastustuskykyä tukevat keinot. Siinä Kyolic on aivan erinomainen apu. Huo-

Kuusi kysymystä Kyolicista – Maailman tutkituimmasta valkosipulista

lehti myös mm. D- ja C-vitamiinin sekä sinkin ja seleenin riittävästä saannista! Ne ovat erinomaisia kavereita Kyolicille.

4. ONKO KYOLIC PUHDAS LUONNONTUOTE?

Kyllä. Kyolic -tablettien AGE-uute valmistetaan luomuviljellyistä valkosipuleista, jotka ovat peräisin Kalifornialaisten luomutuottajien tiloilta. Raaka-aineen ja lopputuotteen laatua ja puhtautta valvotaan yli 250 tarkastuspisteessä. Tuote on täysin GMO-vapaa ja 100 % kasviperäinen.

5. MITÄ TARKOITTAÄ KYOLICIN VALMISTUKSESSA KÄYTETTY KYLMÄKYPSEYTY

Kylmäkypsyty on joustava käänne termille Aged garlic. AGE-uute valmistetaan yksinkertaisesti sulkemalla murskatut valkosipulit terässäiliöihin 20 kk ajaksi. Kypsyminen tapahtuu ilman lämmitystä, ilman kemikaaleja tai bakteereja. Uute kehittyy valkosipulin omien entsyymien ohjaa-

mana. Valmistuksen taustalla on vanha japanilainen säilöntämenetelmä, jonka on osoitettu muokkaavan terveysvaikutteisesta valkosipulista vieläkin parempi ja monipuolisempi terveystuote.

6. KYOLICIA SANOTAAN JÄLKIHAJUTTOMAKSI. PITÄÄKÖ VÄITE IHAN OIKEASTI PAIKKANSÄ?

Kyllä. Tabletit tuoksuvat kypsälle sipulille, mutta niistä ei seuraa tympeää hajua hengityksessä. Ei edes 3-kertaisena tehokuurina nautittuna. Suositeltu päiväannos on 1 tabletti. Kyolic sopii sekä kuuriluonteiseen sekä pitkäaikaiseen säännölliseen käyttöön. ●

Juha Sihvonen
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oyt



Kuinka selviytyä haastavasta kaamos- uupumuksesta – ilman väsymystä ja stressiä



Pimeän vuodenajan edetessä energiatasot voivat romahtaa, mieliala muuttuu alakuloiseksi ja mikään liikunnan muoto ei kiinnosta. Syynä voi olla kaamosuupumus, mikä voi ilmetä monenlaisina oireina. Ensimmäinen näistä on yleensä väsymys, mikä yllättäen lisääntyy ilman, että sitä helposti yhdistää päivien lyhenemiseen. Väsymyksen myötä myös unen laatu heikkenee, muuttuu liikaväsymyksen takia katkonaiseksi ja aamulla uupumus jatkuu.

MITÄ ON KAAMOSUUPUMUS?

Sydäntalvella kaamosuupumus iskee voimalla, mieltä masentaa ja alakuloisuus lisääntyy. Kaamosuupumuksen määritelmänä pidetään kausiluonteista mielialamuutosta, joka ilmenee yleensä talvikuukausien aikana ja häviää kylmän kauden lopussa. Siihen liittyviä oireita voivat olla jatkuva fyysinen ja henkinen väsymys, lisääntynyt uneliaisuus, keskittymisvaikeudet, mahdollinen painonousu ja sosiaalinen eristäytyminen.

RATKAISUNA MITOKONDRIOIDEN TOIMINNAN TEHOSTAMINEN

Mitokondriot ovat pieniä voimalaitoksia, joita löytyy kaikista elimistömme soluista. Ne käyttävät ruokamme

ravintoaineita, hajottavat niitä ja tuottavat kemiallista ATP-energiaa elimistön kaikkia toimintoja varten. Mitokondrio on suuri molekyyli ja pienin tunnettu kone. Jokainen solu sisältää satoja tai useita tuhansia mitokondrioita.

Eniten niitä on sydämessä ja suurissa lihaksissa antamaan energiaa mekaaniseen työhön. Niitä on myös kaikissa elimissä ja runsaasti aivoissa ja hermosolussa, koska hermosolut vaativat suuria määriä energiaa. Jopa 10 % ihmiskehon painosta on mitokondrioita ja lukumääräisesti niitä on kehossa noin kymmenen miljoonaa miljardia.

KOENTSYYMI Q10 TEHOSTAA MITOKONDRIOIDEN ENERGIANTUOTANTOA

Mitokondrioiden toiminnan ylläpitäminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämiseksi. Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on elimistön itse tuottama rasvaliukoinen antioksidantti ja välttämätön solujen 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.

UBIKINONIN JA UBIKINOLIN ERO

Ubikinonikapselin nauttimisen jälkeen elimistössä käynnistyy synteesi, joka muuttaa ubikinonin imeytyvään muotoon ubikinoliksi. Suurimmalla osalla ihmisistä tämä synteesi toimii hyvin

ja ubikinonin pitoisuus plasmassa kohoaa hyvälle tasolle korkealaatuisten ubikinonin ansiosta. Pienellä osalla ihmisistä synteesi ei ole täydellinen tai se on heikentynyt, jolloin riittävän pitoisuuden turvaamiseksi on parasta käyttää ubikinolikapseleita, joita Pharma Nord myös valmistaa.

KAAMOSUUPUMUS KULUTTAA ENERGIAA JA AIHEUTTAA STRESSIÄ

Keskeinen peruste Q10: n lisäkäytölle on vähentää stressin vaikutusta. Kaamoksen aikana lisääntynyt stressi merkitsee lisääntynyttä energiantarvetta, jonka puute stressin takia voi johtaa uupumukseen ja väsymykseen, koska elimistössä ei ole tarpeeksi Q10:ä kaikille sitä tarvitseville soluille. Hermot vaativat suuria määriä energiaa toimiakseen hyvin ja Q10 tukee yleistä hermojen terveyttä ja niiden toimintaa.

SAAT LISÄÄ HENKISTÄ JA FYYSISTÄ ENERGIAA

Kaamosaikana ihmiset kärsivät voimakkaasta stressistä ja uupumuksesta ja tuntevat usein itsensä voimattomiksi. Tällainen pitkäkestoinen stressi kuormittaa ja vahingoittaa terveyttä. Stressitilanteissa tarvitaan ravinteita, jotka tukevat kehoa tärkeissä aineenvaihdunnan toiminnoissa. Q10 eli ubikinoni ja ubikinoli auttavat ehkäisemään uupumusta ja sen terveydelle haitallisia vaikutuksia. Q10 edistää solujen terveyttä, parantaa solujen energiantuotantoa ja lisää suorituskykyä sekä vähentää stressin aiheuttamaa kroonista väsymystä. ●

Jarmo Hörkkö

Monelle D-vitamiini on jo tuttu, mutta K-vitamiini onkin vieraampi. Molemmat ovat rasvaliukoisia vitamiineja. Iso osa ihmisistä ei saa riittävästi K-vitamiinia ruokavaliossaan. Sama pätee myös osalla D-vitamiinin suhteen. Suomessa ei ole virallisia K-vitamiinin saantisuosituksia. Euroopan elintarvikeviraston suositus on 75 µg/vrk. Toistaiseksi ei ole yleisesti käytettäviä kehon K-vitamiinitasojen mittauksia, mutta D-vitamiinin osalta on hyvinkin edullisia mitta-reita.

D-VITAMIINI

Viime vuosina tutkijat ovat korostaneet D-vitamiinin merkitystä puolustusjärjestelmän kannalta. D-vitamiinin alhaiset tasot on yhdistetty autoimmuunihäiriöihin, diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kognitiivisiin häiriöihin, syöpään, liikalihavuuteen ja moneen muuhun. D-vitamiini on tärkeä kalsiumin aineenvaihdunnan ja luun mineralisaation kannalta. D-vitamiinia on kaksi muotoa D2 ergokalsiferoli, jota on kasveissa, sienissä ja hiivassa, ja tehokkaampi D3 kolekalsiferoli, jota on eläinkunnan tuotteissa kuten rasvaisissa kaloissa, kalanmaksaöljyssä, munan-keltuaisessa ja naudan maksassa.

K-VITAMIINI

K-vitamiinilla on monia avainrooleja yleisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Sitä on perinteisesti pidetty tärkeänä tekijänä veren hyytymisessä. Uusimmat tutkimukset ovat korostaneet sen tärkeyttä luille, rustoille, aivoille sekä sydän- verisuonijärjestelmälle. Sillä on keskeinen rooli kalsiumin kertymisen vähentämisessä verisuonten seinämien sileissä lihaksissa.

Yleisin K-vitamiinin lähde on filokinoni K1. Sitä on eniten vihreissä lehtivihanneksissa. K1-vitamiinia on myös cashew-pähkinöissä, avokadoissa, mustikoissa, karhunvatukoissa ja linsseissä. K2-vitamiinia eli menakinonia (MK4 ja MK7) on yleisesti fermentoiduissa elin-

tarvikkeissa ja juustossa, kananmunassa, lihassa ja kananmaksassa. Myös suoliston mikrobisto tuottaa pientä määrää K2-vitamiinia.

D- JA K-VITAMIINILLA ON SYNERGINEN SUHDE

D-vitamiini vaikuttaa positiivisesti K-vitamiinista riippuvaisten luuproteiinien tuotantoon, mikä tehostaa luun muodostusta ja vähentää verisuonten kalkkeutumista. K-vitamiininpuutos voi tutkimusten mukaan lisätä/aiheuttaa varsinkin vaihdevuodet ohittaneiden naisten osalta osteoporoosia tai osteopeniaa varsinkin, jos käytössä on veren hyytymisen estoon lääke, joka vaikuttaa K1-vitamiinin aineenvaihduntaan. Onneksi hyytymistekijöihin on olemassa vaihtoehtoisia lääkityksiä, joilla ei ole vaikutusta K-vitamiinin aineenvaihduntaan.

Toinen ongelma tulee, jos käytetään kalsiumlisää ja K2-vitamiinin saannissa on puutoksia. K2-vitamiini nimittäin ottaa verestä kalsiumia ja sitoo sen

luumatriksiin, joka puolestaan auttaa lisäämään luun muodostusta yhdessä D-vitamiinin kanssa. K2-vitamiini estää näin osaltaan verisuonten ja pehmytkudosten kalkkeutumista, kun se vähentää näin verisuonissa olevaa kalsiumia ja sepelvaltimoiden kalkkeutumisriskiä.

YHTEENVETO

Silloin kun sekä D-vitamiinin että K-vitamiinin saanti on optimaalista, luiden mineraalitiheys on hyvää, murtumariski vähenee, kalsiumia ei kerry verisuoniin eikä pehmytkudoksiin ja muutenkin kalsiumin aineenvaihdunta on optimaalista.

K-vitamiinilla vaikuttaisi olevan myös tulehdusta hillitseviä ominaisuuksia sen lisäksi mitä sillä on veren hyytymiseen, luuterveyteen ja kalsiumaineenvaihduntaan. Muuten on vielä paljon opittavaa ja tutkittavaa näistä vitamiineista ja erityisesti K-vitamiinista. ●

Maili Lepola

IFMCP, CGP, CFSP



D- ja K-vitamiinit dynaaminen duo

Vuoden vaihde on hyvä aika tehdä päätöksiä ja toimenpiteitä paremmalle tulevaisuudelle. Terveys on yksi tärkeimmistä mitä omistamme. Panostetaan siis terveyteen! Vatsan hyvinvoinnista on hyvä aloittaa. Ensin ruokavalio kuntoon ja suolistobakteeristo tasapainoon.

HYVÄÄ RUOKAA YKSILÖLLISESTI

Suolisto rakastaa hellää hoivaa ja keskeisenä vaikuttajana on ravinto. Kaikille sopivaa ruokavaliota ei ole, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteinen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiinin lähteillä ja hyvillä rasvoilla. Hyvälaatuista proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta, runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista, herneistä ja pavuista. Rasvojakin on hyvä käyttää erilaisia: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä. On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella. Suoliston toiminnalle on tärkeää myös riittävä kuidunsaanti. Kuitua saadaan mm. täysjyväviljasta ja kasviksista. Riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen on myös tärkeää.

SUOLISTOBAKTEERIT TERVEYDEN ASIALLA

Suoliston erilaisilla bakteereilla on iso vastuu hyvinvointimme ylläpitämisessä. Ne ylläpitävät sopivaa bakteeriflooraa, jossa eivät pahat bakteerit ja hiivat pääse voitolle. Ne myös osallistuvat ruoansulatukseen ja tuottavat siinä ohessa ihmiselle tärkeitä ravintoaineita. Tällaisia ovat esimerkiksi lyhytketjuiset rasvahapot, jotka voivat ylläpitää suolen limakalvon kuntoa ja tasapainottaa kehon kolesterolintuottoa. Ravinto vaikuttaa oleellisesti suoliston bakteeristoon. Runsaasti kasviksia ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio pitää hyvät bakteerit tyytyväisinä. Toisaalta prosessoitu, vahvasti käsitelty ravinto voi osaltaan köyhdyttää mikrobistomme monimuotoisuutta.

Ravinnon lisäksi suoliston mikrobiston laatuun ja määrään vaikuttavat monet muut tekijät. On helppoa ymmärtää, että elinympäristömme vaikuttaa myös suolistomme mikrobistoon. Tutkimuk-

sisssa on havaittu, että liian hygieeninen ympäristö ei olekaan terveytemme kannalta paras. Sopiva vuorovaikutus luonnon (metsän) kanssa on meille hyväksi. Jatkuva liiallinen stressi, oli se sitten henkistä tai fyysistä, vaikuttaa epäedullisesti siihen, millaisia mikrobeja ruoansulatuskanavassamme elää. Toistuvat antibioottikuurit tappavat ja heikentävät taudin aiheuttajien ohella, valitettavasti myös meille edullisia mikrobeja.

MAITOHAPPOBAKTEERIT PÄIVITTÄISENÄ KUMPPANINA

Maitohappobakteerit on hyvä pitää päivittäisenä kumppanina tai ainakin kuuriluontoisena kaverina. Näitä meille luonnollisia bakteereita löytyy esimerkiksi hapatetuista elintarvikkeista kuten hapankaalista ja maitotuotteista. Näiden lisäksi voi mikrobistoamme tukea

maitohappobakteeriravintolisällä. Kun valitsee itselleen sopivaa maitohappobakteerilisää, on hyvä miettiä hetki ennen kuin ryntää ostamaan mitä tahansa markkinoilla olevaa tuotetta.

HYVINVOINTILUPAUS

Vatsa ja suolisto ovat terveytemme kehto. Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin, ja jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Annetaan siksi itsellemme vuoden aluksi hyvinvointilupaus: pidetään suolistosta parempaa huolta. Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. Se varmasti maksaa itsensä meille takaisin. ●

Mikko Ikonen

ETM

tuotekehityspäällikkö
Suomen Bioteekki Oy



**Vatsa voimaan hyvin,
voimaa vatsan hyvinvoinnista**



SUPER C-VITAMIINI

- Sisältää ainutlaatuista PureWay-C™ -vitamiiniyhdistettä, jossa on mukana rasvaliukoisia osia ja bioflavonoideja.
- Tämä erityisrakenne edistää ja nopeuttaa C-vitamiinin imeytymistä ja auttaa C-vitamiinia pysymään kehossa pidempään.
- Vahvistamaan vastustuskykyä*
- Myös vireyteen**



* C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa

** C-vitamiini auttaa myös vähentämään uupumusta ja väsymystä

AIVOT TARVITSEVAT OIKEANLAISTA RASVAA

Pätkiikö? Muistia voi ruokkia

Aiemmin luultiin, että hermosolut eivät uusiudu. Nykyään kuitenkin tiedetään, että hyvä ravitsemus takaa hermosolujen uusiutumisen koko eliniän. Ravinnolla ja erityisesti ravinnon rasvoilla on tärkeä merkitys aivoterveydelle, onhan aivoista noin 60 % rasvaa. Aivojen hermosolut muodostuvat pääasiassa rasvayhdisteistä eli neurolipideistä.

Ravinnolla on suuri merkitys aivoterveydelle, koska hermosolut sekä viestii vievät aivojen välittäjäaineet muodostuvat ravinto-tekijöistä. Ajattelu, muistaminen, oppiminen, luovuus, liikkeiden hallinta sekä tasapaino edellyttävät, että aivoilla on käytettävissä sopivasti tarvittavia ravintoaineita, kuten rasvahappoja, proteiineja, vitamiineja, kivennäisaineita.

Koska ylipaino on nykyään suuri ongelma, meidät on opetettu karttamaan rasvaa. Ilman rasvaa ei kuitenkaan synny elämää eikä aivotointia. Rasvat toimivat ihmisellä energianlähteenä, mutta vielä tärkeämpi tehtävä sillä on toimia solukalvojen rakennusaineena ja solujen viestinviejien lähtöaineena.

NEUROLIPIDIT – AIVOJEN JA HERMOSTON RAVINTOA

Neurolipidejä voidaan eristää mm. kasveista, kananmunan keltuaisesta sekä nisäkkäiden hermokudoksista. Neurolipidien koostumus vaihtelee sen mukaan, mistä ne ovat peräisin. Eläinperäisestä raaka-aineesta eristetyt lipidit vastaavat parhaiten ihmissolujen lipidi-koostumusta.

Biomed on valmistanut suomalaisia eläinperäisiä neurolipidivalmisteita jo lähes 40 vuoden ajan. Neurolipiditutkijoiden mielestä eläinllesiiniissä on käytössä olevista valmisteista "parhaimmat

rakennusaineet". Nisäkkäiden hermo-
kudoksesta uutetut neurolipidit kul-
keutuvat muuttumattomina ihmisen
ohutsuolen limakalvojen lävitse vereen
ja edelleen veri-aivoesteen läpi kor-
jaamaan ja uudistamaan solukalvo-
rakenteita. Eläinlesitiinin ainesosat
ovat luonnollista rakennusainetta kaik-
kien solujen solukalvoille. Erityisen
tärkeitä ne ovat aivojen ja hermoston
ravintoaineina. ●

Birgit Stenroos
Biomed Oy

KUVITUS NIKO MOISAS

VAHVA MONI- PUOLINEN MUISTIKAPSELI

Neuroglandin Forte kapselissa
yhdistyy eläin-, sekä kasvikun-
nan hyvät rasvahapot ja lipidit.

Neurolipidit

Neuroglandin Forte sisältää run-
saasti eläinkunnan fosfolipidejä.
Ne vastaavat parhaiten ihmisen
aivojen rasvahappoprofiilia.

Ihmisen ikääntyessä aivosolut
alkavat menettää fosfolipidejä
mm. fosfoseriiniä, mikä on yksi
viidestä solukalvoissa esiinty-
vistä rasva-aineesta. Useiden
tutkimusten mukaan fosfoseriini
paransi numero-, nimi- ja kasvo-
muistia sekä muuta lähimuistia ja
lisäsi myös oivaltamis- sekä oppi-
miskykyä. Se lisäsi myös ikäänty-
vien ihmisten henkistä vireyttä.

Resveratrol

Resveratrol on yksi rypäleiden
voimakkaimmista terveyttä
edistävästä polyfenoleista joka
läpäisee veri-aivoesteen. Resve-
ratrol luetaan hermostoa sää-
täviin yhdisteisiin (neuropro-
tektiivinen) ja se on herättänyt
mielenkiintoa mm. muistisaira-
uksien ehkäisyn kannalta.

Luonnollinen E-vitamiini

E-vitamiini toimii elimistössä
antioksidanttina. Se suojelee
kehon soluja hapetusstressiltä
ja rasvahappoja vapaiden radi-
kaalien hyökkäyksiltä. Tutkimuk-
sissa on huomattu, että riittä-
vä E-vitamiinin saanti saattaa
pienentää riskiä sairastua mm.
verenkierrollisiin sairauksiin.

Pellavansiemenöljy

Pellavansiemenöljy on kaikista
kasviöljyistä paras alfa-linoleeni-
hapon lähde. Alfa-linoleenihap-
po ja linolihappo ovat tärkeitä
solukalvojen rakennusaineita,
jotka vaikuttavat suotuisasti
verenkiertoelimistöön.



Helmi vastustuskyvylle

D-Pearls D₃-vitamiini

- kylmäpuristetussa oliiviöljyssä, josta
rasvaliukoinen D-vitamiini imeytyy hyvin
- pakattu hygieenisesti läpipainopakkaus-
iin
- pieniä, helmimäisiä gelatiinikapseleita,
jotka on helppo niellä
- edistää immuunijärjestelmän toimintaa
- luiden, hampaiden ja lihasten normaaleille
toiminnoille
- osallistuu solujen jakautumisprosessiin
- valmistettu farmaseuttisten laatuvaatimusten
mukaisesti



Pharma Nord

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

Tilaa uutiskirje osoitteessa www.pharmanord.fi

Ruoka kulkee ihmisen ruoansulatuskanavassa yhteensä noin kaksi vuorokautta. Terveellä ihmisellä kesto voi vaihdella 24 tunnista 72 tuntiin. Ruoan sulamisnopeuteen vaikuttaa erityisesti se, mitä ravintoaineita nautittu ruoka sisältää. Rasvaa sisältävät ja proteiinipitoiset ruoat sulavat hitaammin ja kuitu auttaa edistämään suolen tehokasta toimintaa.

Jos vessassa käynti jää väliin, tavara viipyy suolessa vuorokauden pitempään. Ummetuksen rajana pidetään yli 72 tunnin läpikulun aikaa ja jos käy vessassa kerran päivässä, suolistossa on matkalla vielä kahdeksan sulamatonta ateriaa. Suolen säännöllinen toiminta on tärkeää elimistön hyvinvoinnille ja vatsan terveydelle, joten on tärkeää huolehtia vatsan ja suoliston tasapainoisesta toiminnasta.

HELENA PITÄÄ HUOLTA TERVEYDESTÄÄN

Tanssinopettaja Helena Ahti-Hallberg on ollut aktiivinen urheilija nuoruudestaan saakka, ja hän on luonut mittavan uran eräänä Suomen johtavista tanssin ammattilaisista. Aktiivinen liikkuminen vaatii aikuisiällä myös tarkkaa ruokavaliota ja riittävää vitamiinien ja hivenaineiden saantia. Hän on käyttänyt tällaisia jo pitkään ja aktiiviselle liikkujalle on esim. magnesium ollut välttämätön lihasten ja hyvän verenkierron turvaajana.

MAGNESIUMHYDROKSIDI YLLÄPITÄÄ TASAPAINOISTA VATSAN TOIMINTAA

Magnesiumilla on myös muita elimistöä tukevia vaikutuksia ja varsinkin magnesiumihydroksidi on ihanteellinen vatsan tasapainoisen toiminnan ylläpitäjänä. Magnesiumihydroksidi on ollut jo yli sadan vuoden ajan käytössä vatsan hoitajana. Se voi vähentää liihakappoisuutta, ilmavaivoja, sitoa sappihappoja ja toimia lempeänä laksatiivina. Se lisää suolen sisällön kosteutta ja puhdistaa tehokkaasti suolen seinämiä.

Helena on tämän kokenut henkilökohtaisesti, kun hän reilut neljä vuotta



Toimiiko vatsa kovin hitaasti?

sitten havahtui koviin vatsakipuihin ja hänellä todettiin divertikuliitti eli umpipussin tulehdus. Hän joutui sairaalaan ja rankalle antibioottikuurille. Tästä viisastuneena hän aloitti magnesiumihydroksidia ja muita tehoaineita sisältävän Oxytarmin säännöllisen käytön, ja vatsa on siitä lähtien ollut ihan teellisessä kunnossa.

OXYTARM TASAPAINOTTAA VATSAN

Oxytarm on tehokas yhdistelmä magnesiumihydroksidia, C-vitamiinia ja bio-

flavonoideja, mitkä normalisoivat vatsan toimintaa. Se myös tasapainottaa luontaisesti suoliston bakteerikantaa sekä putsaa suolen seinämän kuonakeroksia, jolloin ravintoaineiden ja vitamiinien imeytyminen tehostuu. Oxytarmin käytön alkaessa sen vaikutuksen huomaa nopeasti. Suositeltu 4 tabletin päiväannos kannattaa yleensä ottaa yhdellä kertaa illalla ennen nukahtamista. Aamulla vatsassa on hyvä olo, suolen toiminta on hyvin säännöllistä ja päivittäinen elämän rytmi on täydellinen. ●

Jarmo Hörkkö

Mitokondrio on pieni, tärkeä soluelin, joita löytyy miltei kaikista elimistömme soluista. Mitokondriot tuottavat lähes kaiken elimistön tarvitseman energian. Mitokondrioissa voi esiintyä erilaisia toimintahäiriöitä, jotka saattavat heijastua ongelmina jaksamisessa ja muistitoiminnoissa. Mitokondrioiden määrä voi vähentyä esim. pitkän vuodelevon vuoksi ja niiden toiminta heikkenee myös iän myötä sekä tiettyjen sairauksien yhteydessä. Toimintahäiriöihin voidaan joiltain osin vaikuttaa ja nykyään tunnetaan useita mitokondrioita suojaavia yhdisteitä, mm. PQQ eli pyrrolokinoliinikinoni.

PQQ eli pyrrolokinoliinikinoni on vitamiinin kaltainen aine, jota on ehdotettu jopa kuuluvaksi B-vitamiinien ryhmään, sillä se on välttämätön ravintoaine. PQQ löydettiin vuonna 1979 maaperän mikrobeista. Ihminen ja muut nisäkkäät eivät pysty itse tuottamaan PQQ:ta, ja vaikka suolistobakteerit tuottavatkin sitä pieniä määriä, on se pääosin saatava ravinnon kautta. Kasvit imevät bakteerien tuottaman PQQ:n kasvunsa aikana maaperästä muiden ravintoaineiden ohella. PQQ:n analysointi ravintoaineista on hankalaa, mutta hyviä lähteitä ovat mm. persilja, kiivi, papaija ja tofu.

MITOKONDRIOT, ELIMISTÖN TÄRKEÄT VOIMALAITOKSET

Mitokondrion oletetaan olleen alun perin itsenäinen solu, joka on ammoisina aikoina päässyt toisen solun sisään ja alkanut huolehtia tämän solun energiantuotannosta. Tämän symbioosin arvellaan olleen välttämätön askel kohti kehittyneitä elämänmuotoja. Erityisen paljon mitokondrioita on lihaksissa, sydämessä ja aivoissa. Vaikka aivot muodostavat vain muutaman prosentin elimistön painosta, niiden energian kulutus voi olla jopa neljännes elimistön käyttämästä kokonaisenergiasta.



PQQ:N VAIKUTUS MITOKONDRIOIHIIN

PQQ lisää kudoksissa mitokondrioiden määrää ja tehostaa niitä aktivoivien entsyymien toimintaa. Näiden entsyymien aktiivisuuden on havaittu vähenevän iän myötä sekä monien aineenvaihduntasairauksien yhteydessä. Mitokondrioiden toimintahäiriöt ovatkin tutkijoiden mielenkiinnon kohteena. Toimintahäiriöt voivat olla palautuvia ja nykyään tunnetaan useita mitokondrioita suojaavia aineita PQQ:n lisäksi. Mitokondrioiden määrää voidaan kasvattaa ja toimintaa elvyttää myös liikuntaa lisäämällä ja kalorien saantia rajoittamalla.

PQQ JA KESKUSHERMOSTO

PQQ lisää mitokondrioiden määrää myös aivoissa ja keskushermostossa. Mitokondrioiden määrä on yhteydessä

muistin toimintaan ja PQQ:n käyttö tukeekin kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, keskittymiskykyä, valppautta ja aloittekykyä. PQQ:n on myös havaittu lievittävän ns. aivosumua, joka ilmenee henkisenä väsymyksenä, ajattelun kankeutena ja muistin häiriöinä. PQQ voi edistää aivojen toimintaa usealla mekanismilla, sillä se mm. parantaa aivojen verenkiertoa ja suojaa hermostoa. Se vähentää haitallisten aineiden, kuten raskasmetallien, bakteerien toksien, ympäristömyrkköjen ja sokerin vaikutuksia hermostolle. Korkea veren sokeritaso on yhdistetty hermoston häiriöihin ja se vaikuttaa myös aivoverisuonten pinnan toimintaan. PQQ voi myös stimuloida hermosolujen uusiutumista edistävän hermokasvutekijän tuotantoa ja vapautumista. ●

www.hankintatukku.fi

VITACELL® PQQ – RAVINTOLISÄ AIVOTERVEYDELLE

Vitacell® PQQ sisältää MGCPQQ® pyrrolokinoliinikinonia 10 mg/tabletti. Suositeltu päiväannos on 1–2 tablettia, joka kannattaa ottaa aamuisin, sillä illalla otettuna valmiste saattaa piristää liikaakin. MGCPQQ® sai uuselintarvikeluvan EU-alueelle elokuussa 2018. Uuselintarvikeluvassa käyttö on rajoitettu aikuisille, pois lukien

raskaana olevat ja imettävät naiset. PQQ-annoksella 10–20 mg on saavutettu mitattavia vaikutuksia mitokondrioiden toiminnassa ja yhdistettynä ubikinoliin molempien aineiden vaikutus vielä tehostuu. Vitacell® PQQ sopii jatkuvaan käyttöön ja erityisesti uupuneille, urheilijoille, vaativaa henkistä työtä tekeville, opiskelijoille, ikääntyville ja toipilaille eli käytännössä kaikille, jotka toivovat lisäenergiaa, parempaa muistia ja keskittymiskykyä. Tuotetta ei suositella raskaana oleville eikä imettäville.

NADH on B₃-vitamiinin eli niasiiniamidin aktiivinen, pelkistynyt muoto. Sen täydellinen nimi on nikotiiniamidiadeniininidinukleotidi, joten on ymmärrettävää, että pääasiassa yhdistettä kutsutaan NADH:ksi. NADH toimii välttämättömänä osana useissa elimistön reaktiossa. Se edistää mm. normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä solun energian tuotantoa ja auttaa näin vähentämään väsymystä ja uupumusta. NADH edistää myös hermoston normaalia toimintaa, normaaleja psykologisia toimintoja sekä edistää ihon ja limakalvojen pysymistä normaaleina.

TEHOKAS PANMOL® NADH

NADH:ta on ruokavaliossa kalassa, kanassa ja lihassa sekä hiivassa, mutta se on helposti hapettuva yhdiste. Vitacell® NADH -kapseleiden tehoaine Panmol® NADH micro -valmiste sisältää 10% stabiloitua NADH:ta, joka on huolellisesti suojattu hapettumiselta. NADH on mikrokapseloitu rakeisiin ja rakeet on enteropäällystetty. Näin rakeet kulkevat vatsalaukun läpi hajoamatta ja NADH vapautuu niistä vasta imeytymispaikallaan suolistossa. Rakeet sisältävät NADH:n lisäksi kestävästi tuotettua palmuöljyä, klorofylliä ja mehiläisvahaa.

SIRTUIINIT

NADH aktivoi myös mitokondrioissa toimivia sirtuiini-entsyymejä, jotka säätelevät mm. energia-aineenvaihduntaa, ikääntymistä ja mitokondrioiden uudismuodostusta. Sirtuiinit osallistuvat lukuisten solun normaaleihin reaktioihin, mutta niiden määrä lisääntyy erityisesti stressaavissa olosuhteissa, kuten kylmyydessä tai kun ravintoa on saatavilla niukasti. Tämä haastavien olosuhteiden aiheuttama stressi paradoksaalisesti tukee solujen terveyttä juuri sirtuiini-entsyymien aktivaation kautta.



Vitacell® NADH auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta

MITOKONDRIOT – SOLUJEMME VOIMALAITOKSET

NADH on B₃-vitamiinin aktiivinen muoto, joka osallistuu elimistön energian tuotantoon tarvittavien entsyymien aktivointiin sitruunahappokierrossa. Elimistön käyttämä kemiallinen energiamuoto adenosiinitrifosfaatti eli ATP tuotetaan solujen voimalaitoksissa, mitokondrioissa. Mitokondrioita löytyy kaikista elimistön soluista punasoluja lukuun ottamatta. Mitokondrioilla on oma DNA ja niiden arvellaankin alun perin olleen itsenäisiä soluja, jotka ovat päässeet toisen solun sisään ja ottaneet hoitaakseen tämän solun energiantuotannon. Tämän arvellaan olleen välttämättömän askel kohti kehittyneempiä elämänmuotoja.

Mitokondrioita on eniten niissä elimissä, jotka käyttävät paljon energiaa; sydämessä, lihaksissa ja aivoissa. Mitokondriot voivat muodostaa jopa 20% tietyn kudoksen painosta. Mitä enemmän kudoksissa on mitokondrioita, sitä paremmin kudokset tuottavat energiaa toimintoihinsa.

Mitokondrioiden määrää on mahdollista lisätä ravintoaineiden ohella myös liikunnan ja kalorirajoituksen avulla. Jatkuva, liian runsas energian saanti heikentää mitokondrioiden toimintaa erityisesti rasvakudoksessa. Kalorirajoitusta pidetäänkin yhtenä pitkän elämän avaimista. ●

Ansa Viskari

VITACELL® NADH

Vitacell® NADH-valmisteen annostus on 1–2 kapselia päivässä, ja tarvittaessa annos voidaan nostaa 4 kapseliin päivässä. Käyttö on kuitenkin hyvä aloittaa yhdellä kapselilla päivässä tuotteen virkistävän vaikutuksen vuoksi. Parhaan imeytymisen varmistamiseksi kapselit tulisi ottaa tyhjän vatsaan 30 minuuttia ennen ruokailua aamulla tai päiväaikaan, jotta valmiste ei vaikuttaisi unen laatuun. Valmistetta ei suositella käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana. Valmiste sopii erinomaisesti henkilöille, jotka haluavat nostaa energiatasoaan ja parantaa suorituskykyään.

TerveysTieto 1/2022 15

Ravitse sisäinen sankarisi vuoteen 2022

-25%

TÄLLÄ KUPONGILLA -25% ALENNUS
YHDESTÄ NORMAALIHINTAISESTA RAVINTOLISÄSTÄ.

YKSI TARJOUS / TALOUS. EI VOI YHDISTÄÄ MUIHIN TARJOUKSIIN.
MUUT TARJOUKSET ILMAN KUPONKIA. VOIMASSA 31.1.2022 ASTI.

ESITTELYSSÄ SUPERSUOSITUT "METSÄPÖLYVOITEET".
LUE UUDESTA INNOVAATIOSTA S. 2!

Tervetuloa!

ASiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa!



Meiltä räätälöidyt ratkaisut hyvinvointisi tueksi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
	Terveystieto Mankkaa Sinikalliontie 1 (K-Supermarket Mankkaa)	040 482 3338	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090		Kristiinan kauppa Ostoskulma, Puskantie 13	044 235 0493
	PUR Hyvinvointikauppa Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	SIPOO	Luontaishelmi , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772

www.terveystieto.fi

