

# *Terveys*Tieto



*Terveytesi asiantuntijat*

Lehti  
**4/2020**

## **Helli vatsaasi ja hemmottele ihoasi**

Vinkkejä  
retkeilijän  
reppuun

## **Uutuuksia esittelyssä**



TARJOUKSET  
VOIMASSA **30.6.2020** ASTI.  
TERVETULOA TUTUSTUMAAN  
TERVEYSTIETO-MYYMÄLÄSI  
TARJOUKSIIN JA  
VALIKOIMIIN!



bertil's health oy:n Rikas Oluthiivahiutale on tiettävästi Suomen suosituin ja maukkaain ravintohiiva. Nyt sen rinnalle on kehitetty vieläkin paremmin vegaanista ruokavaliota tukeva uutuus: Rikas VegeFit ravintohiivahiutale.



**R**ikas VegeFit ravintohiivahiutale on luontainen, *Saccharomyces cerevisiae* -hiivasta valmistettu ravintoaine. Ravinnerikkaassa melassiliuoksessa kasvatetun hiivan maku on pehmeä ja juustaisen paahteinen. Miellyttävä maku ja kullankeltainen väri ovat seurausta hiivan nopeasta kuumementamisesta. Nopea käsittely säilyttää hiivan ravintoarvon mahdollisimman korkeana.

### LISÄVIRTA, PIRTEYTTÄ JA KESKITTYMISKYKYÄ RUNSAISTA B-VITAMIINEISTA

Rikas VegeFit ravintohiivahiutaleet sopivat luonnollisten B-vitamiinien saan-

nin täydentäminen. Tuote sisältää seitsemää eri B-vitamiinia; B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> ja B<sub>12</sub> sekä foolihappoa. Niillä on useita terveysvaikutuksia, joista useimmat liittyvät energisyyden lisäämiseen ja hermoston toimintaan.

### VEGAANEILLE TÄRKEÄÄ B<sub>12</sub>-VITAMIINIA JA D2-VITAMIINIA

Rikas VegeFit ravintohiivahiutaleet ovat nyt aiempaa vahvempi B<sub>12</sub>-vitamiinin lähde. B<sub>12</sub>-vitamiinilisän tarve korostuu aktiivisessa ja hedelmällisessä iässä olevilla vegaaneilla. Toinen tärkeä vahvistus on tuhti annos hiivan tuottamaa luonnollista D2-vitamiinia. Kaiken hyvän ohessa hiutaleista saa arvokasta

proteiinia ja elintärkeää sinkkiä hiivan muokkaamassa, hyvin imeytyvässä muodossa.

### MAISTUU SMOOTHIEN JOUKOSSA, SALAATIN PÄÄLLÄ, SELLAISENAAN LUSIKOITUNA...

Miellyttävän makuisia Rikas VegeFit ravintohiivahiutaleita voi nauttia sellaisenaan suuhun lusikoituna tai muuhun ravintoon lisättynä. Annat vain mielikuvituksen liittää. Älä kuitenkaan kuumenna hiivaa, jotta saat siitä kaiken hyödyn. Yksi rkl päivässä riittää. ●

Kaikki tietävät omega-3-rasvahappojen hyödyt terveydelle. Aivoille, silmille ja sydämelle tärkeitä omega-3:a saa helposti kalasta. Paitsi jos ei voi syödä kalaa eikä kalaöljykapseleita. Kalaöljyille on nyt ihan uusi vaihtoehto. Kasviöljy, joka on rikasta, vastuullista ja erittäin tehokasta!

**A**hiflower®-öljy on uusi super omega-3-rasvahappojen lähde. Sitä saadaan Suomessakin kasvavan peltorusojuuren (*Buglossoides arvensis*) siemenistä. Ahiflower®-öljy ei ole kalaa eikä levää, mutta peittoaa omega-3-vaikutuksillaan perinteiset kasviöljyt mennessä tullen! Kyllä. Jopa pellavan, hampun ja chian siemenöljyt kalpenevat Ahiflowerin rinnalla.

Kalan puuttuessa ruokavaliosta on ns. pitkäketjuisten omega-3-rasvahappojen, EPA ja DHA, saanti haasteellista; etenkin kasvu- ja kouluikäisillä ja vegaaneilla. Aivomme eivät onneksi säkeänoi pelkän kalaöljyn varassa. Elimistömme osaa rakentaa itse EPA:a ja DHA:ta myös kasviperäisestä omega-3-rasvahaposta, alfa-linoleenihaposta ALA.

### AHIFLOWERÖLJYN YLIVOIMAINEN TEHOKKUUS

Tutkimusten\* mukaan Ahiflower®-öljyn sisältämän ALA:n muuntosuhde EPA:ksi on 4-kertainen verrattuna vahvana ALA:n lähteenä tunnettuun pellavaöljyyn. Ylivertainen teho johtuu ALA:n (omega-3), stearidonihapon (omega-3) ja gammalinoleenihapon (omega-6) luonnollisesta yhdistelmästä.

### VALMISTETTU LUONTOA HUOMIOIDEN

Ahiflower®-öljy sopii upeasti vegaaneille ja kaikille niille, jotka suosivat eettisiä kasviperäisiä omega3-lähteitä. Yhden hehtaarin Ahiflower-pelto tuottaa saman määrän omega-rikasta öljyä kuin 100 000 sardiinia tai makrillia! Crop



Assured 365® -viljelykriteerit takaavat öljyn puhtauden ja korkean laadun.

### NEUTRAALI MAKU JA HELPPO KÄYTTÄÄ

bertil's health oy:n Rikas Ahiflower-oliiviöljyn pääaine viljellään Englannissa. Pietarsaareissa Ahiflower®-öljy sekoitetaan luomu oliiviöljyyn. Neutraalin makuinen nestemäinen öljyseos on helppo annostella. Yksi teelusikallinen (5 ml) päivässä riittää. ●

**Juha Sihvonen**  
tuotepäällikkö  
bertil's health oy

\*) Lefort N. et al. Consumption of Buglossoides arvensis seed oil is safe and increases tissue long-chain n-3 fatty acid content more than flax seed oil – results of a phase I randomized clinical trial. Journal of Nutritional Science. 2016, 5(2):1-12.

## Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Uutuuksia esittelyssä
- 4 Monivitamiini kesäravinnon tueksi
- 5 Vatsan kautta henkistä hyvinvointia
- 6 Aira Samulinin ravintolisät
- 7 Varmista riittävä raudan saanti
- 8 Pömpöttääkö ja kupliiko maha?
- 9 Yrttitippojen monipuolinen käyttö
- 10 Entsyymit ruoansulatuksen tukena
- 11 Luuliemen monipuoliset vaikutukset
- 12 Vinkkejä kesäretkeilijän eväsreppuun
- 13 Voimaannuttavat rohtokasvit
- 14 Luxus ihonhoitoa luonnonkosmetiikalla
- 15 Hillitse stressiäsi, hallitse verenpainettasi

## Nauti luonnosta

- Stressi vähenee
- Immuneetti kohenee
- Elinvoimaisuus eli vitaliteetti lisääntyy

Nyt jos koskaan on oleellista pitää huolta jaksamisesta ja omasta terveydestä. Tässä luonto voi olla suureksi avuksi.

Poikkeuksellisen ajanjakson keskellä on tärkeää tuoda valoa mieleen. Luonnossa oleilu vähentää kielteisiä ajatuksia ja tunteita, ja vastaavasti lisää myönteisiä. Optimismi ja toiveikkuus heräävät. ●



JOSKUS PARASTA MITÄ  
VOI TEHDÄ ON MENNÄ  
METSÄÄN, JA ANTAA  
LUONNON MUISTUTTAA,  
ETTÄ KAIKKI ON  
OIKEASTAAN NYTKIN  
IHAN HYVIN.

**Aurinkoista kesää** kaikille  
toivottavat TerveysTieto-  
myymälöiden asiantuntijat!

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, Rodeo.fi, GettyImages, Unsplash.com

## Asiakaslehti 4/2020

Julkaisija OSK TerveysTieto  
terveystieto@terveystieto.fi  
www.terveystieto.fi

Ulkoasu Joni Myyriläinen / Aste Helsinki Oy  
TERTIE20\_04



4041 0948  
Painotuote







# KESÄRAVINNON TUEKSI

Kesällä on helppo kerätä lautaselle värikästä, herkullista ja monipuolista syötävää. Ravinteikas ruoka onkin yksi hyvinvointimme ja vastustuskykymme peruskiviä. Kun siihen vielä liittyy reipasta liikuntaa ja elvyttävää unta, on jo monta elementtiä valmiina hyvälle elämälle. Joskus olemassaolon haasteet ovat niin valtaisia, että hyvinvoinnin tueksi kannattaa vielä nauttia laadukkaita ravintolisiä.

## SUPER MONIVITAMIINI ON MONIVITAMIINIEN LUKSUSTA

Bioteekin Super Monivitamiiniin on valittu erityisen laadukkaita ja hyvin imeytyviä raaka-aineita. Se on monipuolinen, vahva ja tasapainoinen vitamiini-hivenainekapseli. Siinä on kaikki päivän vitamiinit (A-, B-, C-, D-, E- ja K-vitamiinit) sekä 8 eri hivenainetta hyvin imeytyvässä muodossa. Lisäksi siinä on flavonoideja, beetakaroteenia, luteiinia ja lykopeenia niiden luonnollisista lähteistä.

Super Monivitamiinin sinkki, kupari ja mangaani ovat kaikki ns. aminohappokelaattimuodossa, mikä takaa niiden parhaan mahdollisen imeytyvyyden. Mineraalit, miksi hivenaineita voidaan myös kutsua, imeytyvät aina aminohappoihin sitoutuneina ja siksi ami-

nohappokelaattimuodossa ne ovat heti imeytymiskelpoisessa muodossa niin suolistosta verenkiertoon kuin edelleen solujen käyttöön. Yksi Monivitamiinin hivenaineista on sinkki, joka monien muiden terveysvaikutustensa lisäksi on tärkeä vastustuskyvyllemme. Sinkki on myös ”kauneusmineraali”. Se edistää ihon, hiusten ja kynsien hyvinvointia sekä suojaa kehoa hapettumiselta. Super Monivitamiinissa sinkkiä on 10 mg.

## SUPER MONIVITAMIINIIN C- JA E-VITAMIINIT

Yhdessä Super Monivitamiini kapselissa on 250 mg C-vitamiinia ja 30 mg luontaista E-vitamiinia. Sekä henkinen että fyysinen stressi kuluttavat runsaasti C- ja E-vitamiinia. Kaiken kaikkiaan yli 300 entsyymiä vaatii C-vitamiinia toimintaansa ja kauneusvitamiiniksikin C-vitamiinia – kuten myös E-vitamiinia – voidaan hyvin kutsua; iho, hiukset ja kynnet tarvitsevat niitä hyvinvointinsa tukemiseen. Myös immuunipuolustus eli vastustuskyky käyttää C-vitamiinia toimintansa ylläpitämiseen. Jos Monivitamiinin lisäksi haluaa käyttää lisää C-vitamiinia, kannattaa muistaa Bioteekin Super C-vitamiini. Siinä on patentoitua ja erikoisrakenteista C-vitamiinia nimeltään PureWay-C. Yhdessä tabletissa on 500 mg bioaktiivista ja pitkään kehossa pysyvää C-vitamiinia.

E-vitamiini on C-vitamiinin tavoin voimakas antioksidantti; se suojaa kehon yhdisteitä härskiintymiseltä (hapettumi-

selta). Mitä enemmän on stressiä tai vaikkapa rasvaista ruokaa ja mitä vähemmän muita antioksidantteja, sitä enemmän tarvitsemme E-vitamiinia. Super Monivitamiinin lisäksi E-vitamiinia on Bioteekin Super E-vitamiinikapseleissa. Niissä E-vitamiinia on jopa 100 mg ja se on sekä tokoferoleina että tokotrienoleina.

## SUPER MAGNESIUMIA STRESSIIN JA HIKOILUUN

Magnesiumtasot voivat laskea stressin aikana tai esim. hikoiltaessa. Magnesium on keskeinen toimija solun energiantuotannossa ja se osallistuu myös mm. hermoston välittäjäaineiden muodostukseen. Magnesiumlisä koetaan usein sekä mielialaa rauhoittavana että lihaksia rentouttavana, ja siksi se sopii hyvin nautittavaksi illalla. Magnesium voi myös laskea liian korkeaa verenpainetta.

Super Magnesium on laadukas ja hyvin imeytyvä magnesiumvalmiste. Valmisteen erityisyys perustuu sen koostumukseen. Aktiiviaineiden magnesium on sidottu kahteen aminohappoon (tauriini ja glysiini), jolloin sen biologinen hyväksikäytettävyys on erinomainen.

Ostaessasi kaksi Super-sarjan tuotetta TerveysTieto-myymästä, saat kaupan päälle kivan hiuspöyhyksen.

Kesällä elämä hymyilee. Sitä leveämpi ja iloisempi on hymy, mitä paremmin kehomme on ravittu! ●

**Marketta Wulff**  
proviisori

Suomen Bioteekki Oy

Pitkän aikaa ajateltiin, että aivot käskyttävät sitä, mitä tapahtuu suolistossa. Mutta voisiko kuitenkin suolisto olla ne "toiset aivot"? Jos pääasiallinen komennuskeskus onkin suolistossa? Entä mikä merkitys on suolen mikrobistolla?

# VATSAN KAUTTA HENKISTÄ HYVINVOINTIA

**S**uomalaistenkin tutkimusten mukaan, mitä monimuotoisempi suolistobakteeristo meillä on, sitä suotuisimmat vaikutukset sillä on suoliaivoakselin toimintaan ja sitä kautta henkiseen hyvinvointiimme. Vaikutus on kaksisuuntainen: aivot vaikuttavat mikrobistoon, joka taas vaikuttaa aivoihin. Tuohon järjestelmään vaikuttaa lisäksi perimä, ravitsemus, lääkitys, elämäntavat ja elinympäristö.

## MIHIN SUOLISTO VAIKUTTAA?

Suolisto vaikuttaa meidän immuunijärjestelmäämme monin tavoin. Jopa 70–80 % immuunijärjestelmästäämme on suolistossa. Mikäli immuunijärjestelmän ohjelmointi häiriintyy, seurauksena voi olla erilaisten infektioiden lisääntymistä, allergioita ja autoimmuunisairauksien lisääntymistä. Suolisto yhdessä sen mikrobiston kanssa vaikuttaa monien hormonien toimintaan ja lihavuusriskiä. Suolisto yhdessä mikrobiston kanssa on myös merkittävä hermoston välittäjäaineiden kuten serotoniinin tuottaja. Serotoniinin vaikuttaa esim. mielialaan, muistiin, vireystilaan, aggression säätelyyn sekä seksuaalitoimintoihin. Yhä enemmän on alettu tutkia miten suolisto ja sen mikrobisto vaikuttaa keskushermoston toimintaan, käyttäytymiseemme ja henkiseen hyvinvointiimme. Mikrobiomi vaikuttaa meihin hyvin kokonaisvaltaisesti. Monelle meille on tuttua jännityksen tuntumien vatsan "perhosina". Samoin kuin tie toisen sydämeen vie vatsan kautta. Hyvä ruoka – parempi mieli. Lohturuoka. Syödään suruumme. Kaikkien näiden vanhojen sanontojen takaa löytyy näinä päivinä myös tieteellistä dataa.

Monet kansainväliset tutkijat vertaavat hyvin toimivaa suoliston mikrobis-

toa rehevään ja elävään sademetsään, jossa on hyvin monimuotoinen eläimistö ja kasvikunta, ja jotka tukevat toisiaan ja elävät symbioosissa ja kuokoistavat kukin omalla tavallaan. Mitä useammanlaisia bakteereja ja muita mikro-organismeja meillä on suolistossa, sitä paremmin se kestää hetkellisiä häiriöitä. Kun suoliaivoakseli häiriintyy ja mikrobisto syystä tai toisesta köyhtyy esim. antibioottien vuoksi, olemme herkempiä esim. masennukselle sekä käyttäytymis- ja tarkkaavaisuushäiriöille. Masennuspotilaiden mikrobiston on todettu olevan suppeampi ja yksipuolisempi. Suomesakin on tutkittu autismin kirjoja ja ADHD, Parkinsonin ja Alzheimerin tautiin liittyviä muutoksia suoliston bakteereissa ja näiden muutosten vaikutuksia käyttäytymiseen.

## MITÄ VOIMME ITSE TEHDÄ, JOTTA LISÄISIMME HENKISTÄ HYVINVOINTIA SUOLI-AIVO- YHTEYDEN KAUTTA?

Pidetään huolta suolen seinämisestä ja sen muusta rakenteesta. Stressi ja inflammaatiota lisäävä ruokavalio voivat vaurioittaa suolen pintaa. Pahimpina monelle on sokeri, gluteeni ja joillekin maidon kaseiini. Välttämällä tai rajoittamalla näiden käyttöä voimme pitää suolen seinämät paremmassa kunnossa. Myös D-vitamiinilla ja esim. sinkillä ja glutamiinilla on vaikutusta siihen, miten hyvin suolen seinämien tiiviit liitokset pysyvät kunnossa ja estävät mm. suolen läpäisevyyden syntymistä.

Jotta mahdollisimman monenlaiset hyvät bakteerit kukoistaisivat suolistossamme, tulee meidän ruokkia niitä hyvillä ja mahdollisimman monipuolisilla kuiduilla ja pitää huolta suolen seinämän kunnosta. Yksipuolinen ruoka

yksipuolistaa myös bakteerikantaa. Syö mahdollisimman monipuolisesti erilaisia kasviksia. Hyviä prebiootteja eli hyvää mikrobistoa ruokkivia kasveja ovat esim. purjo, parsa, sipulit, kookojyvät, artisokka, banaani, omena, pähkinät, vihreän teen ja tutujen juuresten sekä palkokasvien lisäksi. Voimme lisätä kirjoja vielä yrttien, mausteiden ja erilaisten kuitulisien avulla. Laske joskus, kuinka montaa erilaista kasveista peräisin olevaa ainetta syöt viikon aikana. Pääsetkö yli 50 tai jopa yli 100 lajin? Kun otamme huomioon ravintolisät ja niiden kautta saamamme lajit, voimme päästä jopa yli 200 lajin. Tämä mahdollistaa sen, että oma "sademetsämme" kukoistaa ja sen myötä voimme itsekkin hyvin henkisesti ja fyysisesti. Suoliston mikrobeille kuidut ovat elinehto.

Voimme myös tukea hyviä bakteereja syömällä hapatettuja ruokia, joista tutuimpia ovat esim. hapankaali ja erilaiset hapanmaito- ja vastaavat siemenmaitovalmisteet. Uusimpia Suomessa ovat kombucha juomat perinteisten hapatettujen juomien kuten Molkosan lisäksi. Terveyskauppojen tarjonta erilaisista probiooteista on hyvin monipuolista. Tyypillisimmät näistä sisältävät erilaisia Laktobasillikantoja sekä Bifidobakteereita, mutta tarjolla on kymmeniä eri bakteerikantoja ja muita probiootteja sisältäviä valmisteita niitä tarvitseville. Uutena terminä puhumme jopa psykbiooteista eli suolistobakteereista, joilla on positiivinen vaikutus aivotuomintaan. Terveyskauppojen henkilökunta on myös suoliston ja sen mikrobiomin asiantuntija. Kysy, niin saat apua paitsi vatsasi myös mielesi hyvinvointiin. ●

**Maili Lepola**  
IFMCP, CGP, CFSP



# AIRA SAMULIN: MINÄ MUISTAN, JA KÄYTÄN FOSFOSER® MEMORYA!

– Minulla kun on ikää jo sen verran, että minulle on muodostunut muistoja ja minä muistan, kertoo Aira. Ilon ja tanssin lähettiläs, taiteilija-yrittäjä Aira Samulin on 93-vuotias ja edelleen hyvin nuorekas, energinen ja toimelias. Hirsylän Mutka on hänelle rakas paikka, jossa yhdistyvät lapsuuden muistot, keräilyharrastus, hyväntekeväisyys ja matkailualan yrittäjyys. Aira valittiin Vuoden Eevaksi 2020 Eeva-lehden perinteisessä lukijaaänestyksessä, joka järjestettiin jo 44. kerran.

## VIREYTTÄ AIVOILLE FOSFOSER® MEMORY MUISTIKAPSELEISTA

Aira on tutustunut viime vuosina Hankintatukun ravintolisiin ja käyttää niitä ahkerasti. Airan suosikkituotteisiin lukeutuvat Fosfoser® Memory muistikapselit. Kapselit sisältävät vaikuttavina aineina fosfolipidejä, jotka ovat soijasta peräisin. Kapselit on standardoitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon osalta. Nämä tärkeät yhdisteet esiintyvät aivojen solukalvojen rakenteissa ja myös ohjaavat hermoimpulssin kulkua aivoissa. Koska iän myötä elimistön oma tuotanto vähenee, erityisesti ikäihmisten on tärkeä saada näitä aivojen rakenneainetta ravintolisänä.

Fosfoser® Memory kapselit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vi-

Fosfatidylseriini  
on myös keski-  
ikäisille ja nuorille  
hyödyllinen  
ravintoaine.



KUVA MIKKO MÄNTYNIEMI

reyttä sekä kohottavat mielialaa. Kapsleita suositellaan erityisesti ikääntyville, mutta myös opiskelijoille ja henkilöille, jotka tekevät runsaasti keskittymistä vaativaa työtä.

## VITAMAR 1 000 -KAPSELIT AIVOILLE JA SYDÄMELLE

– Hankintatukun Vitamar 1 000 -kapselit sisältävät kalaöljyn Omega-3 -rasvahappoja. Tämä tuote on hyväksi etenkin aivoille, verisuonille ja silmille, Aira tietää.

Kapsleissa on Omega-3 -rasvahap-

poja yhteensä peräti 1 020 mg/kapseli, joista 600 mg on E-EPAa ja 300 mg E-DHAa. Kalaöljyn rasvahapoilla (EPA ja DHA) on monia hyviä terveysvaikutuksia sydämellemme, aivoille ja silmille. Luontaista E-vitamiinia yhdessä kapselissa on 3,3 mg. E-vitamiini on antioksidantti, joka suojaa soluja haitallisilta hapettumisreaktioilta.

Aira käyttää useita muitakin ravintolisiä. Käy katsomassa Hankintatukun Youtube-sivulla, mitä ravintolisiä Aira käyttää ja mitä hän niistä kertoo. ●

**Pirjo Toivokoski**



# VARMISTA RIITTÄVÄ RAUDANSAANTI KESÄLLÄKIN

Väsymys, huimaus, ärtyneisyys ja kalpeus saattavat olla merkkejä rautavajeesta. Noin joka viides nainen kärsii raudanpuutteesta jossain vaiheessa elämäänsä. Riittävä raudansaanti auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

**M**onipuolinen ruokavalio, liikunta ja riittävä lepo ovat terveyden tukipilareita, jotka edistävät virkeyttä ja jaksamista. Aina ei kuitenkaan ole helppoa syödä niin monipuolisesti, että voi olla varma päivittäisestä riittävästä ravintoaineiden saannista. Suomessa valmistettu Ferroforte B+C nestemäinen rautavalmiste on tarkoitettu lisääntyneeseen raudantarpeeseen. Se sisältää rautaa hyvin imeytyvässä orgaanisessa sitraattimuodossa, rautapitoisia yrttejä sekä raudan imeytymiselle ja hyväksikäytölle tärkeitä B- ja C-vitamiineja.

## VÄSYTTÄÄ, MASENTAA, AJATUS EI KULJE – VOIKO SYYNÄ OLLA RAUDANPUUTE?

Rauta on välttämätön kivennäisaine. Sitä tarvitaan veren punasoluissa olevan hemoglobiinin muodostamiseen ja kuljettamaan happea keuhkoista jokaiseen so-

luun. Rauta edistää immuunijärjestelmän toimintaa, normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä kognitiivista toimintaa eli tarkkaavaisuutta, havaitsemista, muistia ja oppimista. Se auttaa myös vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Raudanpuute saattaa ilmetä väsymyksenä, päänsärkynä, huimauksena, yleisenä huonokuntoisuutena, vastustuskyvyn alenemisena, kalpeutena, ärtyneisyytenä, masentuneisuutena ja hiusten lähtönä. Raudanpuutetta esiintyy useimmiten kasvuikäisillä, nuorilla naisilla sekä odottavilla ja imettävillä äideillä, mutta myös naisilla kaikissa ikäryhmissä mm. runsaiden kuukautisten, laihduttamisen, yksipuolisen ruokavalion tai syömis- ja imeytymishäiriöiden vuoksi. Rankka kuntoilu ja urheilu sekä leikkaukset saattavat tyhjentää rautavarastoja myös miehillä. Pitkäaikainen raudanpuute voi aiheuttaa anemian johtuen veren matalasta hemoglobiinipitoisuudesta.

## ELIMISTÖN RAUTATASON MITTAUS

Elimistön rautatasoa mitataan perinteisesti veren hemoglobiinimittauksella. Nykyään hemoglobiinia parempana raudanpuutteen mittarina pidetään plasman ferritiiniä, joka on raudan varastomuoto ja osoittaa raudan puutteen jo ennen kuin hemoglobiiniarvo alkaa laskea. Onkin siis mahdollista kärsiä

raudanpuutteesta, vaikka hemoglobiini olisikin viiterajoissa.

Raudan saantisuositus aikuisille on 9–15 mg vuorokaudessa, miehillä vähemmän, naisilla enemmän. Länsimaisesta ravinnosta on vaikea saada tätä suurempia määriä rautaa. Monilla naisilla raudan tarve on kuitenkin suurempi ja siten rautavalmisteen käyttö on tarpeen. Raskauden aikana rautavalmistetta käytetään tarpeen mukaan neuvolan ohjeiden mukaisesti.

Ravinnosta saamme rautaa täysjyväviljasta, vihanneksista, pähkinöistä, maksasta ja lihasta. Samanaikaisesti nautittu C-vitamiini edistää raudan imeytymistä. Kahvi, tee, maitotuotteet ja kalsiumvalmisteet puolestaan heikentävät raudan imeytymistä.

## NESTEMÄINEN RAUTA NOSTAA HEMOGLOBIINIA TEHOKKAASTI

Ferroforte B+C on hyvänmakuinen ja helppokäyttöinen nestemäinen ravintolisä, josta rauta imeytyy tehokkaasti mutta vatsaa ärsyttämättä. Se sisältää rautaa hyvin imeytyvässä orgaanisessa sitraattimuodossa, rautapitoisia yrttejä sekä raudan imeytymiselle ja hyväksikäytölle tärkeitä B- ja C-vitamiineja.

B-vitamiinit ovat vesiliukoisia, monille elimistön perustoiminnoille tärkeitä vitamiineja. Tiamiini (B<sub>1</sub>) on tärkeä aineenvaihdunnalle, iholle ja hermostolle. Riboflaviini (B<sub>2</sub>) vaikuttaa punasolujen tuotantoon, samoin pyridoksiini (B<sub>6</sub>), jolla on myös keskeinen merkitys aminohappoaineenvaihdunnassa. B<sub>12</sub>-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja hermostolle sekä punasolujen muodostukseen. Foolihappo on keskeinen punasolujen tuotannossa tarvittava vitamiini. Sen riittävä saanti on tärkeää erityisesti raskaana oleville, sillä se ehkäisee sikiövaurioita. C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta ja on tärkeä vastustuskyvylle, ihon hyvinvoinnille, ikenille, verisuonille ja raudan imeytymiselle.

Ferroforte B+C sopii kaikille, jotka tarvitsevat lisärautaa, mm. raskaana oleville ja imettävälle äideille, murrosikäisille, vanhuksille, laihduttajille, urheilijoille ja kuntoilijoille, kasvissyöjille, väsyneille ja toipilaille sekä epäsäännöllisesti tai yksipuolisesti aterioiville. Hiivaton, laktoositon, gluteeniton ja alkoholiton ravintolisä. Sopii myös pitkäaikaiseen käyttöön. ●



Olin suolistohiivan kiusaama! Kirsti ihmetteli usein pömpöttävää ja kuplivaa mahaansa. Mikään painonhallintadieetti tai ruokavalio ei tuntunut auttavan, kunnes Kirsti ymmärsi hiivan vaivaavan hänen ruoansulatuselimistöään.

### ONNEKSI DIDA-TABLETIT TOIVAT HELPOTUKSEN

Kirsti tekee työtä yövuorossa. Tämä kostautui vatsan hyvinvoinnissa. Stressaava työ ja epäsäännöllinen ruokailu saivat hänen vatsansa oireilemaan. Hän päätti kokeilla Didaa. Dida ei ainoastaan ratkaissut oikuttelevaa vatsaa, vaan myös tasapainotti suoliston oireita. Tämän jälkeen painonpudotuskin onnistui.

### DIDASTA APUA VATSAVAIVOIHIN

Didan sisältämät luonnolliset aktiivisaineet, kuten kaneli ja muut tehoyrtit, auttoivat Kirstiä yllättävän lyhyessä ajassa. "Olen kärsinyt pullottavasta mahasta niin kauan kuin muistan. Välillä vatsani turposi niin isoksi, että näytin siltä kuin olisin raskaana. Onneksi luontaistuotekauppias keksi, että kyseessä voi olla häiriintynyt bakteeritasapaino ja hiivan liikakasvu suolistossani. En voinut kuvitellakaan, että vatsassani olisi hiivaa! Tosin välillä se tuntuikin kasvavalta taikinalta. Olen todella kiitollinen kauppiaille, joka ehdotti minulle Dida-tabletteja.

"Jo muutamassa viikossa tabletit auttoivat vaivaani, josta en luullut ikinä pääseväni eroon! Nyt en ole kahteen vuoteen kärsinyt vatsavaivoista."

### HIIVA ELÄÄ SUOLISTOSSA JA LIMAKALVOILLA

Hiiva suolistossa aiheuttaa turvotusta ja kiusallisia oireita – myös ruoanhimoa! Jos hiiva pysyy kurissa terveiden bakteerien avulla, se ei aiheuta ongelmia. Elimistön bakteerikanta voi kuitenkin häiriintyä



# PÖMPÖTTÄÄKÖ JA KUPLIIKO MAHA?

mm. stressin tai epäsäännöllisten ruokailutottumusten takia. Tällöin hiivasieni saa hyvät olosuhteet levitä, ja se kasvaa kuten hiiva pullataikinassa. Kun hiiva pääsee valloilleen, se aiheuttaa suolisto-oireita, turvotusta, ilmavaivoja ja makean himoa.

### MIKÄ VAIKUTTAÄ HIIVAN KASVUUN?

Hiivan kasvumahdollisuuksia lisäävät antibioottikuurin jälkeen heikentynyt immuunipuolustus, runsas hiilihydraattien syönti ja alkoholi. Myös korkea verenokeri aiheuttaa oireita.

### MISTÄ TIEDÄT, ETTÄ HIIVAA ON LIIKAA?

Vatsan turvotus on tyypillinen oire erityisesti hiilihydraattipitoisten ruokien syönnin jälkeen. Jos himoitset esim. pastaruokia tai virvoitusjuomia, se voi olla merkki hiivan liikakasvusta. ●

**Nanna Moilanen**  
New Nordic Oy



### DIDA-TABLETIT PITÄVÄT HIIVAN KURISSA

Hiivan liikakasvu on mahdollista saada kuriin Dida-yrttiutetablettien avulla.

Dida-tabletit sisältävät mm. antibakteerisia luonnon tehoaineita, kuten kaneliöljyä, oliivinlehtiutetta, piparminttuöljyä sekä 7:ää muuta vaikuttavaa aineosaa. Nämä tehoaineet "näännyttävät" hiivan nälkään ja helpottavat vatsaoireita.

Didan käytön lisäksi suosittelemme välttämään nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruokia ja juomia.



Carmolis Yrttitipat on huikean monipuolinen yrttivalmisteiden klassikko. Yrttippojen haihtuvat öljyt auttavat avaamaan tukkoisia hengitysteitä, helpottavat herkuttelun jälkeistä ähkyä ja rentouttavat puutarhatöissä rasittuneita lihaksia. Kaunis ja kesään sopiva tuote on myös kerrassaan erinomainen lahjavinkki mökkikylään!



# CARMOLIS KÄYTTÖVINKKEJÄ KESÄN TARPEISIIN

**C**armolis Yrttitipat on kuin luotu suomalaisiin olosuhteisiin, vaikka sen juuret löytyvätkin 1600-luvulta Karmeliittaveljeskunnan luostarista Pariisista. Carmoliksien huikeista hyödyistä nautitaan nykyisin jo 15 Euroopan maassa. Käyttäjiä on miljoonia ja hyväksi todettuja käyttötapojakin satamäärin. Keräsimme tähän parhaita supisuomalaisia käyttövinkkejä Carmoliksien ystäville.

## SIITEPÖLYJEN AIHEUTTAMAAN TUKKOISEEN OLOON

Virukset eivät lomaile edes kesällä. Monella nenän ja hengitysteiden tukkoisuus johtuu myös siitepölyistä. Carmolis Yrttippojen eteriset öljyt avaavat tehokkaasti hengitysteitä. Imeytä 10 tippaa Carmolista sokeripalaan ja imeskele hitaasti suussa. Lisää tipat vaihtoehtoisesti kuumaan yrttiteehen tai hunajalla maustettuun veteen. Toimii myös höyryhengityksessä!

## KURLATEN KÄHEÄLLE KURKULLE TAI HENGITYKSEN RAIKASTAMISEEN

Yrttien eteriset öljyt lepyttävät karheaa kurkkua ja raikastavat hengityksen. Carmoliksella pidät lauluäänen heleänä niin karaoke-estradeilla kuin lavatansseissakin. Saat helpottavan kurlausveden lisäämällä 10 tippaa Carmolista viileään vesitilkkaan. Muista myös laulajille sopiva Carmolis Yrttisuihke!

## TEHO-SHOTTI TILAPÄISIIN RUUANSULATUSHÄIRIÖIHIN

Grilliherkut, hiilihapolliset juomat ja rehevät kasvikset saavat usein mahan turvoksiin. Carmolis Yrttitipat helpottavat

ilahduttavan nopeasti ”ähkyn” oireita. Lisää kylmään vesitilkkaan 10–20 tippaa Carmolista ja nauti kertakulauksella.

## VÄSYNEILLE JA RASITTUNEILLE LIHAKSILLE

Carmolis toimii oivana ensiapuna pyörälenkistä tai pihatöistä rasittuneille lihaksille. Sivele yrttippoja suoraan lihaksille. Älä kuitenkaan levitä herkälle tai rikkoutuneelle iholle. Muista myös erityisesti lihasten tarpeisiin laadittu Carmolis Kipugeeli!



## VIRKISTÄVÄ KYLPY KÄVELYSTÄ TAI LAVATANSSEISTA VÄSYNEILLE JALOILLE

Yrttiöljyt virkistävät mukavasti väsyneitä jalkoja. Valmista jalkakylpy lisäämällä reilu loraus Carmolista vadilliseen höyryävää vettä. Sujauta jalat vatiin ja nauti kiireettömästä olost. Kokeile tätä erityisesti saunan jälkeen.

## HELPOTUS KUTIAVIIN HYTTYSENPUREMIIN

Carmolis ei valitettavasti pidä hyttysiä loitolla. Sen yrttiöljyt ovat silti tehokas apu kutinan rauhoittamiseen. Sivele tippoja syyhyäviin kohtiin. Toimii myös akuuttina apuna ampiaisen pistoihin.

## RENTOUTTAVA DRINKKI NUKAHTAMISTA HELPOTTAMAAN

Kesäaurinko valvottaa monia, vaikka unelle olisi jo tarvetta. Carmoliksien yrttien miedosti rauhoittava vaikutus on koettu lempeäksi vaihtoehdoksi järeämmille valmisteille. Sekoita 10–20 tippaa Carmolista viileään vesitilkkaan ja nauti. Sivele muutamia tippoja myös ohimoille, rintakehälle ja hartioihin. ●

**Juha Sihvonon**  
tuotepäällikkö  
bertil's health



Kesällä grilliruokien nauttiminen lisää usein lisähaastetta ruoansulatukselle. On tärkeää pureskella ruoka huolella, mutta ilman elimistömme tuottamia ruoansulatusentsyymejä ruoka ei sula ja imeydy toivotulla tavalla.

## ENTSYYMIT RUOANSULATUKSEN TUKENA

**E**ntsyymit ovat tyypillisesti proteiineja, jotka ovat mukana kehon erilaisissa kemiallisissa reaktioissa. Ruoansulatusentsyymien tehtävänä on pilkkoa ruoan rasvoja, hiilihydraatteja sekä proteiineja. Ne auttavat ruokaa sulamaan ja imeytymään kehoon.

Jokaisella ihmisellä luontaiset ruoansulatusentsyymit kehittyvät yksilöllisesti. Entsyymien määrään ja erittymiseen vaikuttavat muun muassa ruokavalio, elämäntavat ja ikä. Lisäksi myös perimällä on vaikutusta. Ruoansulatusentsyymien heikko erittyminen näkyy esimerkiksi turvotuksena, vatsakipuina tai ilmavaivoina. Nämä kertovat usein siitä, että ruoka ei sula kunnolla, ja silloin avuksi tarvitaan ruoansulatusentsyymejä.

Puhdistamon Vahva ruoansulatusentsyymi -valmiste sisältää joukon huolellisesti valittuja vahvoja entsyymikantoja. Prosessissa käytetty teknologia mahdollistaa sen, että entsyymit säilyttävät toimintakykynsä erittäin happamassa, sekä myös erittäin emäksisessä ympäristössä. Tämä tekee tuotteesta erittäin tehokkaan ja ainutlaatuisen.

Vahva Ruoansulatusentsyymi auttaa ruoan kaikkia makro- ja mikroravinteita sulamaan sekä imeytymään optimaalisesti kehossa. Sen ansiosta myös erilaisten vitamiinien ja mineraalien imeytyminen tehostuu, ja näin keho saa paremmin tarvitsemansa rakennusaineet.

Valmiste ehkäisee hyvin tehokkaasti erilaisia epämukavia ruoansulatusvaivoja, kuten närästystä, turvotusta, pahoinvointia ja ähkyä. Lisäksi se auttaa sulat-

tamaan tehokkaasti myös vaikeimpia ravinteita, kuten kuituja. Näin suolisto toimii paremmin.

Puhdistamon Vahva Ruoansulatusentsyymi toimii myös apuna paljon urheilville: se nimittäin edistää välillisesti lihasten kasvua tukemalla ruoan proteiinien tehokkaampaa käyttöön-ottoa. 1 kapseli juuri ennen ruokailua tai ensimmäisen suupalan yhteydessä pienen vesimäärän kera riittää. Toimii heti ensimmäisestä käyttökerrasta lähtien!

Puhdistamon tapaan meille kelpaa vain laadukkaita mahdollinen vaihtoehto ja ruoansulatusentsyymien kohdalla se löytyi Yhdysvalloista.

Vahva Ruoansulatusentsyymi -valmiste on täysin laktoositon, maidoton, gluteeniton ja täyteaineeton. ●



Luuliemi on ollut jo pitkään terveystietoisten ihmisten trendijuoma maailmalla. Nyt tämä terveyttä uhkuva liemi on valloittanut myös Suomen. Periaatteessa kyseessä on ikivanha ravintolisä, jonka ajatuksena on hyödyntää koko eläin, ei vain lihaa luiden ympäriltä.

**K**un luita haudutetaan pitkään ja lempeästi niistä saadaan talteen luun ja luuytimen arvokkaat ravinteet. Luuliemi on arvokas ravintolisä, sillä keitetessä luista irtoaa erityisesti suoliston, nivelten, luuston, ihon ja hiusten hyvinvointia lisääviä ravintoaineita kuten esimerkiksi naisten suosi-  
maa kollageenia ja niveliä vahvistavaa glukosamiinia. Biomed Oy on valmistanut laadukkaan ja puhtaan luuliemen suomalaisen poron luita ja luuytimiä hyödyntäen. Luulientä on saatavana nyt myös helppokäyttöisenä jauheena.

### MONIPUOLINEN RAVINTOARVO

Luuliemi sisältää kaikki ravinteet, jotka itse luu sisältää. Kaikkien ravintoaineiden kohdalla pitoisuudet eivät välttämättä ole suuria, mutta luonnollisissa suhteissa toisiinsa ne toimivat tehokkaasti. ”Ihovitamiini” kollageenin lisäksi luuliemessä on naisille kosmetiikastakin tuttua ihon kaunistajaa; hyaluronihappoa. Mineraaleja on monia, mm. magnesiumia, kalsiumia, kaliumia, rautaa, fosforia ja rikkiä. Aminohappoja on mm. alaniini, arginiini, fenyylialaniini, glysiini, lysini. Lisäksi luuliemessä on monista nivelvalmisteista tuttuja; gelatiinia, glukosamiinia ja kondroitiinisulfaattia.

### KÄYTTÖKOKEMUKSIA

Useat luuliemestä kirjoitetut kirjat kertovat sen käytöstä erilaisina ”kauneuskuureina” joilla tervehdytetään ihon ulkonäköä ja kuntoa. Perinteisesti luulientä käytettiin luuston, rustojen ja tukikudosten vahvistamiseen. Ravitsemus-

### LUULIEMEN TERVEYS- VAIKUTUKSET

- Vatsan ja suoliston hyvinvointi.
- Vahvempi vastustuskyky.
- Terve iho, hiukset ja kynnet.
- Voidetta nivelleille.
- Puhdistaa elimistöä.

# LUULIEMI ON MONIPUOLINEN TERVEYSJUOMA – MYÖS KÄTEVÄNÄ JAUHEENA!

hoitoihin perehtyneet lääkärit ovat jo pitkään suositelleet luuliemen tekoa niille, joilla on suoliston kanssa ongelmia. Sen on huomattu tekevän hyvää huonokuntoiselle vatsalle ja suolistolle ja tätä kautta ravintoaineiden imeytymiselle.

### LUULIEMEN VALMISTUS

Luulientä voi periaatteessa tehdä minkä eläimen luista vain; kanan, naudan, possum, hirven, poron jne. Laadukkaiden luiden hankinta ei aina ole välttämättä helppoa. Ihanteellisinta olisi saada luomueläimen tai vapaana luonnossa kasvaneen eläimen luita, jotka ovat saaneet syödä tuoretta ruokaa ja ulkoilla riittävästi ja joille ei ole syötetty turhia antibiootteja. Lisäksi luiden haudutus on aikaa vievää puuhaa. Jotta saadaan talteen kaikki hyödyllinen aines tulisi niitä keittää vähintään vuorokausi. Kun haluat ”ostaa aikaa” on Biomed valmistanut laadukkaan luuliemen, jota saa terveyskaupoista pakastejäähäpaloina sekä helppokäyttöisenä jauheena. Raaka-aineena on suomalaisen poron luu- ja luuydin haudutettuna pitkään lähdevedessä sekä luomu omenaviinietikka auttamassa mineraalien irtoamisessa. Luulientä voi lisätä päivittäin ruuan ja smoothien sekaan tai liuottaa siitä lämpimän juoman ja maustaa oman maun mukaan, suolaiseksi tai makeaksi juomaksi. ●

**Birgit Stenroos**  
fytonomi  
Biomed Oy



### PAAHDETTU TOMAATTIKEITTO

1 kg	tomaatteja
500 g	kirsikkatomaatteja
6-8	valkosipulinkynttä
2	sipulia
6 tl	luuliemijauhetta
2 rkl	luomuvoita
2 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	puoli punttia basilikaa
	balsamiviinietikkaa
	suolaa
	mustapippuria

Puolita tomaatit (kirsikkatomaatteja ei tarvitse puolittaa), kuori valkosipulit. Kuori ja lohko myös sipulit. Levitä kasvikset pellille, ripottele päälle oliiviöljyä ja paahda 225 °C 20–30 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä ja saaneet kauniin värin.

Anna jäähtyä hetki.

Soseuta paahdetut kasvikset lie-  
mineen joko blenderissä tai isossa kattilassa sauvasekoittimella. Lisää vettä kunnes saat haluamasi konsistenssin.

Blendaa sekaan myös luuliemi-  
jauhe, voi, basilika ja balsamiviinietikka. Mausta suolalla ja pippurilla.  
Nauti!

# TIMANTTIPOIMINNAT KESÄRETKEILIJÄN REPPUUN



## VATSAA HELLIVÄ

### Kombucha

Maitohappobakteerien nauttiminen ei ole ikinä maistunut näin hyvältä! Kombucha on perinteinen, vihreästä teestä hapattamalla valmistettu juoma, joka sisältää maitohappobakteereja. Kombuchalla on vuosituhansia pitkä historia, mutta se on vasta viime vuosina noussut supersuosituksi ympäri maailman. Puhdistamon huippulaadukas Kombucha sopii erinomaisesti mihin tilanteeseen tahansa: ruoka-, jano- tai juhla juomaksi. Erittäin helppo ja luonteva keino korvata perinteiset virvoitusjuomat!

## NAUTINNOLLISTA HYVÄÄ

### Kollageenipatukka

Puhdistamon Kollageeni Protein Bar on aidosti herkullinen ja lisäaineeton

proteiinipatukka. Sen biotiini vahvistaa ihon, hiusten ja kynsien kuntoa. Uudenlainen proteiinipatukka, jonka proteiini on peräisin hydrolysoidusta kollageenista sekä Verisol®-kollageenipeptidistä, jota pidetään maailman laadukkaimpana täsmäkollageenina iholle.

## VIRKEYTTÄ JA KESKITTYMISKYKYÄ LISÄAINEETTOMASTI Energy Drink

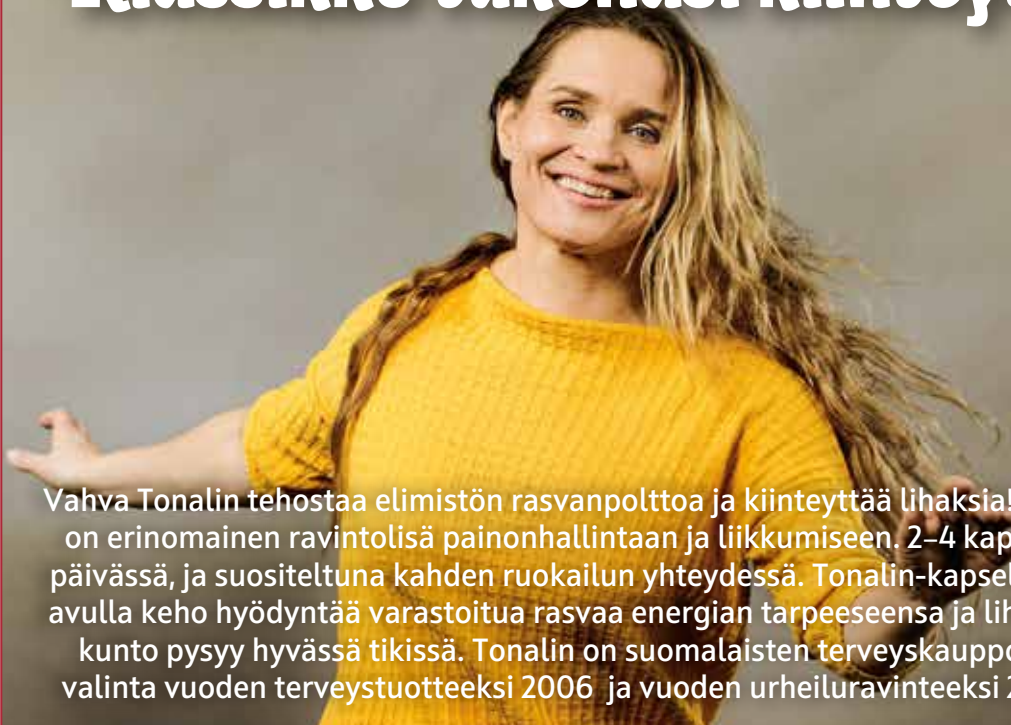
Puhdistamon uuden ajan energiajuomat virkistävät ja auttavat keskittymään, kun haluat pysyä vireessä. Kaikki ainesosat ovat peräisin luonnosta. Kepeän raikkaat maut syntyvät aidoista marjoista ja luonnollisista aromeista, vihreätee-, guarana- ja yerba mate -uutteet tarjoavat kofeiinin.

Olo on kirkas, ja L-teaniinin ansiosta mieli pysyy terävänä tasaisesti ilman

vireystilan vuoristorataa. Kokeile itse, tunnet kyllä eron. Sopivat erinomaisesti mihin tilanteeseen tahansa, kun tarvitset luonnollista voimaa! Parhaimmillaan kylmänä. Suositellaan päivittäiseen käyttöön max 3. tölkkiä päivässä. ●



## Klassikko tukenasi kiinteyttämisessä!



Vahva Tonalin tehostaa elimistön rasvanpolttoa ja kiinteyttää lihaksia! Tässä on erinomainen ravintolisä painonhallintaan ja liikkumiseen. 2-4 kapselia päivässä, ja suositeltuna kahden ruokailun yhteydessä. Tonalin-kapseleiden avulla keho hyödyntää varastoitua rasvaa energian tarpeeseensa ja lihasten kunto pysyy hyvässä tikissä. Tonalin on suomalaisten terveyskauppojen valinta vuoden terveystuotteeksi 2006 ja vuoden urheiluravinteeksi 2010!





# KESÄN VOIMAANNUTTAVAT ROHTOKASVIT

## ORAPIHLAJAA SYDÄNTÄ VAHVISTAMAAN

Punamarjaista, piikikästä orapihlajaa *Crataegus oxyacantha* tiedetään käytetyn sydäntä vahvistavana rohtona jo 1400-luvulta. Nykyään se on yksi parhaiten tutkituista miedoista rohtokasveista ja sen monipuoliset, sydäntä ja verenkiertoa vahvistavat ominaisuudet tunnetaan hyvin.

Orapihlaja sopii hyvin lieviin hermostoperäisiin sydäntuntemuksiin, jotka saattavat häiritä esimerkiksi unen saamista illalla.

## RUUSUJUURTA JA KAURAN- VERSOA JAKSAMISTA LISÄÄMÄÄN

Maksaruohokasveihin kuuluva ruusujuuri *Rhodiola rosea* on yksi tunnetuimmista kasviadaptogeneista. Adaptogeenit ovat kasveja, jotka auttavat elimistöä sopeutumaan stressiin vahvistamalla immuunijärjestelmän, hermoston ja eri rauhasien toimintaa.

Stressin sietoa ja jaksamista lisää myös kauranverso *Avena sativa*. Se samoin kuin ruusujuuri sopii hyvin tasapainottamaan ja mukauttamaan elimistöä hermo- ja voimavaroja kysyviin muutoksiin.

## SALVIAA YÖHIKOILUUN JA KUUMIIN AALTOIHIN

Rohtosalvia *Salvia officinalis* on yleisesti käytetty mausteyrtti. Se on myös ikivanha rohtoyrtti, joka tunnetaan ennen muuta elimistön eritystoimintaa, mm. liikahikoilua hillitsevästä vaikutuksestaan.

## AURINGONHATTUA VASTUSTUSKYVYLLE

Kaunopunahattu eli punahattu *Echinacea purpurea* tuttavallisemmin auringonhattu on uutteenä monelle vanha tuttu luottotuote. Sisäisesti käytettynä auringonhattu-uute tukee luonnollista vastustuskykyä ja oiva apu kurkkukipua, nuhaa tai yskää poteville henkilöille. Ulkoisesti punahattua käytetään pienten haavojen hoitoon. Lisäksi sitä voidaan käyttää esim. finneihin ja hyönteisten pistoihin. 🌱



# ENERGIAA -luonnollisesti

Ubikinoni on välttämätön aine solujen toiminnalle. Sen pitoisuudet alkavat laskea jo 20-25 -vuotiaana. Korkealaatuinen ubikinonivalmiste Bio-Qinon Q10, joka sisältää B<sub>2</sub>-vitamiinia voi palauttaa ubikinonitasoja, elinvoimaa ja nuorekkuutta.



Aito ja luonnollinen, tutkitusti dokumentoitu ubikinoni imeytyy hyvin. Bio-Qinon Q10 sisältää ubikinonia ja B<sub>2</sub>-vitamiinia, joka

- edistää energia-aineenvaihduntaa
- auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta
- suojaaa soluja hapettumisstressiltä

 **Pharma Nord**

Rajatorpantie 41 C • 01640 Vantaa  
puh. (09) 8520 2215 • [www.pharmanord.fi](http://www.pharmanord.fi)

Tilaa uutiskirje osoitteessa [www.pharmanord.fi](http://www.pharmanord.fi)

**Boosterilla helposti  
tehoa ihonhoito-  
rutiineihisi**

**KUIVALLE IHOILLE  
BOOSTIA MANSIKAN-  
SIEMENISTÄ**

**Bybi Beauty Strawberry  
Booster** on 100 % kylmäpu-  
ristettua mansikansiemenöl-  
jyä. Öljyseerumi on täynnä  
pehmentäviä omega 6 ja 3  
rasvahappoja, jotka parantavat  
pintakuivan, kiristävän ja her-  
kän ihon kosteuspitoisuutta.



**SUOJAA SINISTÄ  
VALOA VASTAAN  
MUSTIKANSIEMENISTÄ**

**Bybi Blueberry Booster**  
mustikkabooster öljysee-  
rumi, joka suojaa ihoasi  
älylaitteiden, tietokoneiden  
ja auringon säteilemän si-  
nisen valon aiheuttamia  
ihovaurioita vastaan. Edis-  
tää lisäksi ihon kosteutusta, ravitsemista  
ja ihon yleistä kuntoa betakaroteenin ja  
rasvahappojen avulla.



**RETINOLI BOOSTERI ON  
VÄSÄHTÄNEEN IHO  
TÄYDELLINEN RAVINNEPOMMI**

**Bybi Beauty Bakuchiol Booster** on  
luonnollinen vaihtoehto A-vitamiinille  
eli retinolille. Bakuchiol on yhdistetty  
kollageenin tuotannon lisääntymis-  
seen ja voi dramaattisesti pa-  
rantaa ihon kuntoa. Tuloksena  
nuorekas, sileä iho, jossa juon-  
teet ovat tasoittuneet ja väsymyk-  
sen merkit hälventyneet.



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

# LUXUS IHON- HOITOA LUONNON- KOSMETIIKALLA

Luonnollisuus on uutta luxusta. Hoida ihoasi superravitsevilla raaka-  
aineilla ja hemmottele itseäsi ylellisillä ihonhoitotuotteilla helposti ko-  
tona. Suojaamalla ja hoitamalla ihoa hyvin oikeanlaisilla tuotteilla, tuet  
ihosi kaunista ikääntymistä ja vältät ennenaikaisilta ihomuutoksilta.

**Turvallisesti  
auringosta nauttien**

**ALGA MARIS  
AURINKOVOIDE-  
SPRAY SK30**

Helposti levittyvä spray  
imeytyy ihoon nopeasti  
tuoden erinomaisen au-  
rinkosuojaan sekä samalla  
kesäisen kookoksen tuoksun  
iholle.



**ALGA MARIS  
AURINKOVOIDE  
KASVOILLE SK30**

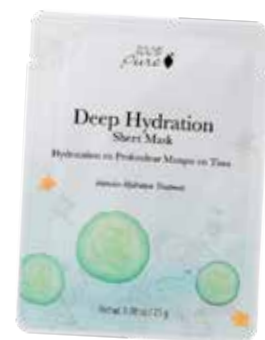
Tehokas aurinkosuoja ja  
ihoahoitava koostumus eh-  
käisevät auringon aiheutta-  
mat vauriot kasvoilla.



**Hemmottelua  
ihollesi kotisohvalla**

**100% PURE  
DEEP HYDRATION**

Superkosteuttava kan-  
gasnaamio tuo terveen  
hehkun iholle.



**100% PURE  
WRINKLE SMOOTH**

Nopea tehohoito kas-  
voille kangasnaamiol-  
la, joka tasoittaa ihon  
juonteita.



**Hoitavaa väriä  
kutreille**

**CULTIVATOR'S**

Cultivator's kasviväreillä saat  
luonnollisen vivahteikkaan  
sävyä ja upean kiillon hiuksiisi.







Elämme stressaavia aikoja ja kohtaamme uusia huolenaiheita, mitkä kohottavat elimistömme henkisen ja fyysisen stressin tasoja. Keho alkaa tuottaa stressihormoneita, jotka käynnistävät ihmisen elimistön puolustusmekanismien. Jatkuva stressi pitää ihmisen hermostoa jännitystilassa ja lisää sydämen toimintahäiriön riskiä.

**V**erenpaine nousee myös iän myötä ja sitä nostavat ylipaino, epäterveellinen ruokavalio, liika suola, vähäinen liikunta, tupakointi ja liiallinen alkoholi. Yli 700 000 suomalaista käyttää verenpainelääkkeitä. Ihanteellisena verenpaineen tasona pidetään 120/80 mmHg ja sen kohotessa verenkiertoelinten sairauksien riski nousee voimakkaasti. Liikunta on avainasemassa kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja päivittäisissä toiminnoissa. Kannattaakin esimerkiksi valita portaat hissin sijaan, korvata auto pyörällä sekä tehdä pihatöitä.

### MENNÄÄN METSÄÄN!

Liikkumisrajoitusten ja etätyöskentelyn takia meidän täytyy erityisesti panostaa henkilökohtaisen liikunnan lisäämiseen. Meillä on hyvät mahdollisuudet lenkkeilyyn, pyöräilyyn ja luonnossa liikkumiseen. Metsä on hyvin rauhoittava paikka ja jo puolen tunnin oleskelu metsässä vähentää merkittävästi stressiä.

Luonto vaikuttaa samalla periaatteella kuin jooga, mindfulness ja muut mie-

Ravintolisät  
yhdistettynä  
elämäntapojen  
muutoksiin  
edistävät yhdessä  
normaalia  
verenpainetta.

# HILLITSE STRESSIÄSI, HALLITSE VEREN- PAINETTASI

lenhallinnan menetelmät. Säännöllinen luonnossa liikkuminen helpottaa stressiä ja hoitaa mieltä ja kehoa. Stressi ja ahdistus vähenevät, verenpaine ja sydämen syke laskevat ja mieliala kohenee. Metsässä ihminen aistii ympäristöään eri tavoin, katselemalla, kuuntelemalla, haistamalla ja myös koskettelemalla.

### VOIDAANKO RAVINTOLISILLÄ VAIKUTTAA VERENPAINEESEEN?

Ravintolisät yhdistettynä elämäntapojen muutoksiin edistävät yhdessä normaalia verenpainetta. Tämä yhdistelmä ubikinoni Q10:ää, Pycnogenolia, D-vitamiinia ja kaliumia, nimeltään "Bio-Paine®+Kalium", tukee tätä prosessia. Sen vaikutusmekanismit ovat seuraavia:

#### Pycnogenol®

- vilkastuttaa verenkiertoa
- vähentää verisuonia supistavien tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa
- vähentää verisuonia supistavien stressihormonien vaikutusta
- suojaa ihoa auringon haittavaikutuksilta

#### Ubikinoni Q10

- antaa uutta energiaa elimistölle
- vähentää verisuonia supistavien stressihormonien vaikutusta

- parantaa sydänlihaksen energia-aineenvaihduntaa ja vahvistaa sydänlihaksen pumppausvoimaa
- toimii solujen "energialaturina"

#### D-vitamiini

- vahvistaa lihasten ja varsinkin sydämen toimintaa
- vähentää verisuonia supistavien angiotensiini II:n ja tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa
- suojaa tehokkaasti elimistöä
- puute lisää tulehdusta elimistössä

#### Kalium

- on tärkeä sydänlihaksen normaalille toiminnalle
- edistää verenpaineen pysymistä normaalina
- elimistön säätelyjärjestelmä pyrkii poistamaan ylimääräisen suolan elimistöstä munuaisten kautta kohottamalla verenpainetta. Kaliumin riittävä saanti on tärkeää verenpaineen alentamisessa erityisesti silloin, kun suolan saanti on runsasta

Luontokokemukset, liikunta, terveellinen ruokavalio ja "Bio-Paine®+Kalium" ovat paras tapa välttää kesästressi ja ylläpitää tervettä verenpainetta! ●

Jarmo Hörkkö

# EIKÖ UNI TULE?

Ainutlaatuinen  
UUTUUS



## Luontaisesti rauhoittava ILTA MAGNESIUM

Mieltä tyynnyttävä magnesium-yrttiuute-  
valmiste sisältää luonnollista 5-HTP aminohappoa,  
joka on sekä serotoniinin että melatoniinin lähde.

- Hermostolle
- Rentoutumiseen
- Vatsaystävällinen
- Lisä- ja täyteaineeton



<b>ESPOO</b>	<b>Terveyskauppa &amp; Hoitola Ulpukka</b> Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	<b>KERAVA</b>	<b>Kamomilla</b> Kauppakaari 1	09 242 6040
<b>FORSSA</b>	<b>Terveyskauppa Helokki</b> Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	<b>LAPUA</b>	<b>Kristiinan Kauppa</b> Kauppakatu 6	050 432 9344
<b>HEINOLA</b>	<b>Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa</b> , Kaivokatu 3	044 515 3366	<b>LOIMAA</b>	<b>Luontaistuote Minttu</b> Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
<b>HELSINKI</b>	<b>Luontaistuotekeskus</b> Käpyläntie 8	09 792 090	<b>MÄNTSÄLÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sälinkäantie 2	019 687 1499
	<b>PUR Hyvinvointikauppa Kamppi</b> Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	<b>PIETARSAARI</b>	<b>Terveysaitta / Hälsoboden</b> Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	<b>PUR Farmasia Hakaniemi</b> Hämeentie 7	029 3400 254	<b>SEINÄJOKI</b>	<b>Terveyskauppa &amp; Hoitola Kaunosoppi</b> Ideapark, Suupohjantie 57	050 3551901
<b>HYVINKÄÄ</b>	<b>Baldrian</b> Hämeenkatu 13-17	019 439 627		<b>Lakeuden Terveyslähde</b> Ostoskulma, Puskantie 13	044 362 1003
<b>JÄRVENPÄÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	<b>SIPOO</b>	<b>Luontaishelmi</b> , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
<b>KANGASALA</b>	<b>Kangasalan Luontaistuote</b> Keskusaukio 2	03 377 0476	<b>YLÖJÄRVI</b>	<b>Terveyskauppa Misteli</b> Mikkolantie 2	010 423 5771
<b>KARKKILA</b>	<b>Terveyskauppa Iisoppi</b> Mäntylänkatu 1	09 225 8994		<b>Terveyskauppa Misteli</b> Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



*Terveystesi asiantuntijat*  
*www.terveystieto.fi*

