

## YLLÄTÄ HYVÄN OLON LAATU- LAHJOILLA

**TerveysTieto-**  
myymälöistä hoitavat  
ja hemmottelevat  
lahjaideat läheisille





# TUTUT JA TUTKITUT MAITOHAPPOBAKTEERIT



**NUORILLE JA AIKUISILLE  
YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN**



**LASTEN OMAT MAITOHAPPO-  
BAKTEERIVALMISTEET**

Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. Suoliston hyvien bakteerien toimintaa voi tukea yksilöllisellä terveellisellä ruokavaliolla. Monelle myös maitohappobakteereiden käyttö on osa jokapäiväistä rutiinia. Bioteekin BalanticPro on suosittu ja laadukas Suomessa suunniteltu maitohappobakteerisarja suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille.

## • Bioteekin BalanticPro Plus

Suomalaisten suosikki jo yli 20 vuotta! BalanticPro Plus -kapseli sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa ja näiden kasvun apuaineita. Monipuolinen tuote sisältää myös mannoosia ja inuliinia. BalanticPro Plus on loistava yleistuote jokapäiväiseen käyttöön. Valmistettu Suomessa.

## • Bioteekin BalanticPro Comp

BalanticPro Comp -kapseli on kehitetty yhteistyössä Suomen johtavien probioottiasiantuntijoiden kanssa. Vahva ja monipuolinen Comp sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa, glutamiiniaminohappoa ja biotiinia, joka on tärkeää suolen limakalvon hyvinvoinnille. Tuote sopii jokapäiväiseen käyttöön, myös vaativimpiin tilanteisiin. Valmistettu Suomessa.

## • Bioteekin BalanticPro Baby

Perheen pienimpien oma maitohappobakteeri. BalanticPro Baby -tippa sisältää vauvan suolistolle sopivaa *Bifidobacterium* BB-12® -bakteeria. Tuotetta voi käyttää jo vastasyntyneille. BalanticPro Baby + D sisältää maitohappobakteerien lisäksi myös päivittäisen annoksen (10 µg) D-vitamiinia.

## • Bioteekin BalanticPro Junior

BalanticPro Junior on mansikanmakuinen purutabletti, joka sisältää kaksi paljon tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä C-vitamiinia. Tuote sopii leikki-ikäisille ja sitä vanhemmille, myös aikuisille.

Maitohappobakteerit päivittäisiksi kumppaneiksi tai kuuri-  
luontoisiksi kavereiksi esim. antibioottikuurien aikana.



**BIOTEEKKI**



## Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 4 Butyraatti – uusi suunta suoliston ja terveyden kohentamiseen
- 5 Hidasta solujen ikääntymistä – tuunaa telomeerisi
- 6 Mitä tarkoittaa mikroravinteiden synergia?
- 8 Lahjavinkkejä ihanaisille
- 9 Tehosta ihonhoitoasi – ravitse ihoasi myös sisältäpäin
- 10 Voisiko sinulla olla vuotava suoli?
- 11 Magnesium on tärkeämpi kuin tiedätkään
- 12 Pukinkonttiin laatulahjaideoita
- 13 PQQ:sta energiaa ja vastustuskykyä
- 14 Ruoansulatus kuntoon
- 15 Metsäpölytuotteet – kuivan ihon pelastus



**TUNNELMALLISTA  
ITSENÄISYSPÄIVÄÄ  
6.12.2023!**



Vasemmalta Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n puheenjohtaja **Marja Jokela**, Suomen Terveystuotekauppiain Liiton toiminnanjohtaja **Mika Rönkkö** ja Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n varapuheenjohtaja **Regina Keskinen**.

## Vuoden Luontais- hoitoteko 2023 -palkinto Suomen Terveystuote- kauppiain Liiton toiminnanjohtaja Mika Rönkkö

**L**uonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry jakaa Vuoden Luontaishoitoteko-palkinnon vuosittain henkilölle, joka on teollaan vaikuttanut myönteisesti luontaishoitoalan kenttään, ja tuo uutta tietoa, tai tietoa uudella tavalla esiin luontaisalasta, sekä vaikuttaa positiivisesti kuluttajan turvalliseen luontaishoitojen käyttöön.

Vuonna 2023 palkintoraati valitsi palkinnon saajaksi Suomen Terveystuotekauppiain Liiton toiminnanjohtaja Mika Rönkkön. Hän vaikuttaa positiivisesti Suomen luontaishoitojen kenttään, sekä hyvillä yhteistyötäidoillaan ja tarmolla yhdistää alan järjestöjä ja toimijoita. Mika Rönkkö edistää niin luontaishoitojen, kuin ravintolisienkin turvallista käyttöä.

"Mika Rönkkö on vuosia jakanut aktiivisesti ja ajantasaisesti tietoa verkostoissaan alaa koskevista ajankohtaisista uutisista. Mika Rönkkö ansaitsee tulla palkituksi, koska hänen asiallinen ja tietoon pohjautuva tiedotuksensa tukee luontaisalan kehittämistä", toteaa Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n puheenjohtaja Marja Jokela.

"Kiitos tästä suuresta kunnianosoituksesta. Työssäni Suomen Terveystuotekauppiain Liitossa olen huomannut täydentävien hoitojen merkityksen yhteiskunnassa ja kansalaisten terveydenhoidossa. Uskon vakaasti siihen, että täydentävien hoitojen asemaa tulee Suomessa parantaa ja olen omalta osaltani pyrkinyt tätä tukemaan. Arvostan suuresti Vuoden Luontaishoitoteko 2023-palkinnon saamista ja se kannustaa jatkamaan työntekemistä täydentävien hoitojen järjestöjen ja alan ammattilaisten kanssa", sanoo Suomen Terveystuotekauppiain Liiton toiminnanjohtaja Mika Rönkkö. ●

Asiakaslehti 7/2023

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

Ulkoasu Joni Myyryläinen / Aste Helsinki Oy

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

TERTIE07\_23



4041 0948  
Painotuote

Painopaikka UPC Vaasa





Arviolta 90 % elimistössä olevista soluista on suoliston mikrobeja; niitä on siis huomattavasti enemmän kuin kehossa on omia solujamme. Suoliston mikrobiomin laadulla ja hyvinvoinnilla on suuri merkitys terveydellemme ja suolistoa kutsutaankin toisiksi aivoiksemme. Suoliston bakteerit käyttävät ravinnokseen kuituja ja tuottavat niitä hajottamalla hyödyllisiä aineenvaihduntatuotteita, kuten aminohappoja, maitohappoa ja vitamiineja. Yksi vaikutuksiltaan monipuolisimmista aineenvaihduntatuotteista on nyt tutkimusten keskiöön noussut butyraatti.

#### BUTYRAATTIN MONIPUOLISET VAIKUTUKSET

Butyraatti on lyhytketjuinen rasvahappo, jota suolistobakteerit tuottavat kuiduista. Butyraatti on tärkeä yhdiste, jota suoliston epiteelin solut käyttävät energianlähteenään. Butyraatti edistää suolistoa suojaavan lima-aineen tuotantoa ja auttaa tiivistämään suoliston soluvälejä, jolloin ei-toivotut molekyylit, kuten mikrobit tai vaillinaisesti hajonneet proteiinit, eivät pääse verenkiertoon.

Butyraatin positiiviset vaikutukset eivät kuitenkaan rajoitu suolistoon. Butyraatti voi toimia signaalimolekyylinä tarttumalla vapaiden rasvahappojen reseptoriin, joka on

## *Butyraatti –* uusi suunta suoliston ja terveyden kohentamiseen

G-proteiinikytkentäisen reseptorin alalaji. Näitä reseptoreja löytyy ympäri kehoamme mm. hermostosta, suolen pinnalta, maksasta ja immuunijärjestelmän soluista. Kun butyraatti tarttuu solun pinnalla olevaan reseptoriin, käynnistyy solussa prosessi, joka ohjaa solun toimintaa.

Dysbioosi eli suolistobakteerien epätasapainotila, voi vaikuttaa jopa hermoston toimintaan. Runsaasti kuitua sisältävän ruokavalion, butyraatin tuotannon ja hermoston suojaamisen välillä on selkeä yhteys, vaikka mekanismi onkin epäselvä. Onkin ehdotettu, että butyraatti voisi säädellä suolistoa-aivo-akselin avulla hermostomme toimintaa ja mm. unenlaatua ja mielialaa.

Lyhytketjuiset rasvahapot myös liittyvät rasva- ja energia-aineenvaihduntaan. Butyraatti voi edistää painonhallintaa vähentämällä näläntunnetta, sillä se lisää kylläisyyttä säätelevien hormonien eritystä. Butyraatti voi lievittää myös insuliiniresistenssiä. Suoliston mikrobiomilla on lisäksi

yhteys sydän- ja verisuonielimistön terveyteen. Lisääntynyt butyraatin määrä paksusuolella on yhdistetty normaaliin verenpaineeseen.

#### COLONIC PLUS® MIKROBIOMI

Colonic Plus® Mikrobiomi on uutuuksuoliston ja sitä kautta koko kehon hyvinvointiin. Valmiste sisältää ButyOil®-tributyriinia ja B2-vitamiinia. Tributyriini pilkkoutuu ohutsuolessa lipaasin ja paksusuolella bakteerien avulla yhdeksi glyseroli- ja kolmeksi butyraattimolekyyliksi. Butyraatilla on tunnusomainen tuoksu, jota voisi kuvata vanhan voinin hajuksi; siksi ButyOil® sisältää banaaniaromia, joka peittää tätä tuoksua. ButyOil® on lisäksi päällystetty, ja se vapautuu vasta siellä missä pitääkin; ohutsuolessa. B2-vitamiini auttaa limakalvojen ja ihon pysymistä normaalina sekä suoja soluja hapetusstressiltä. Suositeltu päiväannos kolme kapselia päivässä tarjoaa tasapainoa koko elimistölle. ●

**Hankintatukku Oy**

Telomeerit ovat DNA-jaksoja kromosomien päissä ja suojaavat kromosomeja kulumiselta sekä vaurioilta. Telomeerit pitävän sisällään vastauksia moniin prosesseihin, kuten ikääntymiseen, syöpään ja kuolemaan.

**A**iemmin uskottiin, että solut voivat jakautua äärettömästi, mutta nyt tiedetään, että solut jakautuvat vain tietyn määrän ja kuolevat sitten. Telomeerien pituus määrittää sen, kuinka nopeasti solut kuolevat. Telomeerit lyhenevät solunjakautumisen aikana, niiden pituus pienenee asteittain ja lyhentymisen on merkittävin syy solujen vanhenemiselle. Geenit määräävät, minkä pituisia telomeerit ovat syntymähetkellä. Kun solun telomeerit ovat lyhentyneet tiettyyn rajaan asti, niin solun uusiutumiskyky on silloin ohi. Vanhentuneet solut eivät kykene hoitamaan niille määrättyjä tehtäviä, niiden sisäiset voimailtokset eli mitokondriot menevät epäkuntoon ja solua kohtaa energiakriisi.

## TELOMERAASI

Lääketieteen 2009 Nobel-palkinto myönnettiin tutkijoille heidän selvitettyään telomeerien ja telomeraasin toiminnan ja niiden vaikutuksen vanhenemiseen. Telomeraasi on entsyymi, joka palauttaa telomeerin jakautumisessa katoavan DNA:n sekä rakentaa ja täydentää telomeerejä. Kun solussa on runsaasti telomeraasia, telomeerit pysyvät hyvässä kunnossa ja solut jakautuvat vaivattomasti. Jos telomeraasia on liian vähän geenien, elämäntapojen, stressin tai muiden syiden takia niin telomeerit lyhenevät nopeasti ja solut lakkaavat jakautumasta. Voimme avustaa telomeraasin lyhenemistä omaksumalla elämäntavat, jotka edistävät solujen uusiutumista.

## ELINTAVAT, RAVITSEMUS JA RAVINTOLISÄT

Telomeereja suojaavat mm. terveellinen ruokavalio, stressin hallinta, riittävä lepo ja säännöllinen liikunta. Stressiä lievittäviä ja telomeerejä huoltavia menetelmiä ovat meditaatio, mindfulness, jooga ja suomalaisille tutustautumajametsä. Liikuntalisää solujen telomeraasipitoisuutta ja palautumiskykyä sekä suojelee telomeerejä stressiltä. Kohtuullinen aerobinen liikunta, jota harjoitettiin kolme kertaa viikossa 45 minuuttia kerrallaan kuuden kuukauden ajan, kaksinkertaisti telomeraasin aktiivisuuden, samalla tavalla vaikuttaa kovatehoinen intervalliharjoittelu (HIIT). Voimaharjoittelu ei lisää telomeerien aktiivisuutta merkittävästi, mutta se täydentää kestävyysharjoittelua.

Pitkät unet tarkoittavat pitkiä telomeerejä, vähintään seitsemän tunnin yöunet on



# Hidasta solujen ikääntymistä – tuunaa telomeerisi

yhdistetty pitempiin telomeereihin etenkin ikäihmisillä. Unen laatu, säännöllisyys ja rytmi on tärkeää ja kaikkia unen tyypejä tarvitaan, sinistä valoa on vältettävä ja uniapneaan sekä kuorsaukseen on puututtava.

Ravintolisillä voidaan vaimentaa hapeusstressiä ja laskea tulehdustasoa sekä lisätä typpioksidin tuotantoa. Solujen ja telomeerien kolme vihollista ovat tulehdusstressi, hapeusstressi ja insuliiniresistenssi. Tulehduksen ja vaurioituneiden telomeerien välillä on tuhoisa suhde, ne pahentavat toinen toistaan. Elimistön vapaaradikaalien aiheuttama hapeusstressi vaarantaa telomeerit ja sokerin nauttiminen saa haiman erittämään insuliinia, jotta glukoosi pääsee soluihin. Toistuva runsas sokerin käyttö johtaa insuliiniresistenssiin, tutkimusten mukaan esim. päivittäinen kuuden desilitran limsa-annos lyhentää telomeerejä yhtä paljon kuin 4,6 vuoden biologinen vanheneminen.

Ravintolisät vaikuttavat telomeerien pituuteen ja telomeraasin määrään. Tulehdusta, hapeutusta ja insuliiniresistenssiä laskevia ravintolisä ovat mm. koentsyymi Q10 (ubikinoni, ubikinoli), kasvi-antioksidantit (Pycnogenol, resveratrol), vitamiinit (A, B, C, D, E, K2), Omega-3, magnesium, seleeni ja sinkki.

Ruotsissa ubikinonin ja seleenin yhteiskäyttöä tutkineiden tiedemiesten vuonna 2013 julkaiseman tutkimuksen yhteydessä otetuista ja säilytettyistä verinäytteistä mitattiin tutkimusajankautana tapahtunut muutos telomeerien pituudessa myöhemmin vuonna 2022.

Ubikinonia ja seleeniä saaneessa tutkimusryhmässä havaittiin huomattavasti pitempiä telomeerejä verrattuna lumeval-

mistetta saaneiden ryhmään. Ubikinonin (Bio-Qinon 100 mg) ja seleenin (Seleno-Precise 100 µg) yhdistelmä pidensi solujen elinaikaa ja sillä oli suuri vaikutus niiden ikääntymisen hidastamisessa.

Pycnogenolilla on useita mekanismeja, jotka tehostavat telomeereja suojaavia mekanismeja. Se on hyvin voimakas antioksidantti ja estää elimistön hapettumista ja hidastaa ikääntymistä. Se on myös tulehdusta hillitsevä sekä lisää elimistön typpioksidin tuotantoa. Tämä rentouttaa verisuonia estäen veren kokaroitumista, laskee verenpainetta ja ehkäisee veritulpan muodostumista. Pycnogenol myös vaimentaa alfa-glukosidaasientsyymien aktiivisuutta tasapainottaen ja laskien verensokerin tasoja.

Kalaöljyn EPA-rasvahaposta muodostuu elimistössä vahvoja tulehdusta ehkäiseviä ja vaimentavia yhdisteitä. EPA muuntuu aivoissa osittain DHA:ksi, josta syntyy myös tulehdusta sammuttavia molekyylejä. Tehokkain on EPA:n ja DHA:n yhdistelmä.

D-vitamiini on hyvin tärkeä telomeerien suojaamisessa, koska se vaikuttaa tulehdukseen, hapeutukseen sekä immunitettiin. Ihmisen valkosoluja viljeltiin eri D-vitamiinin pitoisuuksissa ja altistettiin lipopolysakkaridille, joka aiheuttaa voimakkaan tulehdusreaktion, havaittiin korkeamman veren D-vitamiinipitoisuuden estävän reaktiota tehokkaasti. Korkeampi D-vitamiiniannos pidentää telomeerejä.

Telomeerejä suojaavia elämäntapamuutoksia ovat painonhallinta, ruokavalio (hiilihydraattien vähentäminen), kasvisten lisääminen ruokavalioon), liikunta, stressin hallinta ja hyvä yöuni sekä tupakoinnin lopettaminen. ●

Jarmo Hörkkö

Vitamiinien, hivenaineiden ja muiden ravintolisien teho voimistuu niiden samanaikaisella käytöllä ja niitä yhdistelemällä, koska ne vahvistavat ja tukevat toistensa vaikutusta. Tämä synergia toteutuu, kun kaksi tai useampi eri ainesosa saa aikaan vaikutuksen, joka on enemmän kuin kunkin yksittäisen ainesosan yhteenlaskettu summa – esimerkiksi kun kaksi plus kaksi ei olekaan neljä vaan viisi tai enemmän.

**R**avitsemuksen vaikutukseen liittyen synergialla tarkoitetaan niitä tuhansia kehossa tapahtuvia biokemiallisia reaktioita, esimerkiksi vitamiinien, hivenaineiden, monien apuaineiden ja entsyymien välillä. Kehon elintoimintojen ylläpito vaatii lukuisia ravitsemuksellisia synergian yhteisiä vaikutuksia. Elintoimintojen ylläpito ei tapahdu pelkästään yksittäisillä ainesosilla. Jokainen mikroravinne on riippuvainen monista muista vastaavista yhdisteistä, jotta ne voisivat toimia ihanteellisesti.

Tämän synergiavaikutuksen saavuttamiseksi on huolehdittava siitä, että kunkin valmistein ainesosat mahdollistavat riittävän tehokkaan aineiden aktivoitumisen, imeytymisen, hyväksikäytön ja muuntumisen tähän tarkoitukseen. Pelkkä ainesosien imeytyminen on vain osa tätä kokonaisuutta.

#### C- JA E-VITAMIININ YHTEISTYÖ

C-vitamiini lisää sidekudoksen eli kollageenin muodostumista, hermoston välittäjäaineiden valmistusta sekä tukee kehon immunologisia mekanismeja. Se myös edistää raudan imeytymistä ja estää haitallisten raskasmetallien imeytymistä. C-vitamiini on myös voimakas vesiliukoinen antioksidantti ja välttämätön elimistömme suojaamiseksi.

E-vitamiini puolestaan rasvaliukoisena antioksidanttina torjuu soluvaurioita ja estää kehomme rasvasolujen hapettumista.

Se tehostaa solujen hapensaantia, mikä on tärkeää mm. urheilijoille. Sillä on myös lukuisia muita tehtäviä. Vaikka E-vitamiini on rasvaliukoinen, sen vaikutusaika kehossa on lyhyt, johtuen jatkuvista happiradikaalien reaktioista. Tutkijat ovat osoittaneet, että juuri happiradikaalit ovat suurin syy kroonille rappeutumis sairauksille. E-vitamiinin tehtävä on hillitä tätä radikaalitoimintaa.

C-vitamiini puolestaan suojaa E-vitamiinia ja antioksidantit yleensäkin suojaavat

toisiaan ja uhraavat itseään toisten antioksidanttien puolesta. Tämän takia on tärkeää, että yhtä aikaa on käytössä useita antioksidantteja, tämä mahdollistaa parhaan antioksidanttisuojaan ylläpidon.

#### PYCNOGENOLIN VAIKUTUS E- JA C-VITAMIINIIN

Pycnogenolia pidetään "superantioksidanttina". Tämä johtuu siitä, että sen omien itsenäisten antioksidantti vaikutusten lisäksi

**Yhdessä olemme  
vielä vahvempia – *mitä  
tarkoittaa mikro-  
ravinteiden synergia?***





se parantaa myös muiden antioksidanttien, kuten C- ja E-vitamiinin, tehokkuutta. Sen tärkein tehtävä on auttaa muita antioksidantteja pysymään kehossa pidempään ja näin ylläpitämään niiden vaikutusta.

### **PYCNOGENOL® JA SELEENI**

Pycnogenol® on voimakkain tunnettu vesiliukoinen ja luontainen antioksidantti, joka voidaan hyvin yhdistää kaikkiin muihin sekä vesi- että rasvaliukoisiin antioksidantteihin ja näin voimistaa niiden yhteisvaikutusta. Seleenin puolestaan on voimakas antioksidantti, se torjuu hapetusstressiä ja suojaa varsinkin aivoja ja hermostoa. Juuri hapetusstressi ja aktiiviset hapen muodot lisäävät voimakkaasti hermojärjestelmän häiriöitä, kuten halvauksia, Alzheimerin tautia, Parkinsonin tautia ja masennusta. Seleenin myös tukee tehokkaasti kehon omaa immuunipuolustusjärjestelmää.

Ruotsissa Karoliinisen Instituutin tekemässä tutkimuksessa Pycnogenolin yhdis-

täminen aktiivisen seleenin kanssa voimisti kehon kykyä torjua happiradikaalien syntyä ja näin laskea rappeuttavien sairauksien kehittymistä. Tutkijoiden mukaan haitalliset mekanismit aktivoituvat erilaisissa patologisissa tiloissa, mukaan lukien kasvaimet ja tulehdustilat. Tällöin turvallisen aineen, kuten Pycnogenolin aikaansaama heikentynyt aktiivisuus olisi hyödyllinen ja tarjoaa selityksen Pycnogenolin vaikutukselle.

Seleenillä on suuri merkitys kehon biologisille systeemeille, koska meillä on 25 erilaista selenoentsyymiä, jotka vaikuttavat kehon eri toimintoihin. Myös seleeni toimii synergiassa antioksidanttitiamiinien, C-vitamiinin ja E-vitamiinin kanssa ja näin edistää hyvää antioksidanttisuojausta.

### **RUOAN ANTIOKSIDANTIT?**

Meidän on hyvä muistaa, että myös nauttimamme ruoka sisältää elimistöä suojaavia antioksidantteja ja niitä löytyy erityisesti värikkäistä vihanneksista, kasviksista,

hedelmistä ja marjoista. Voidaan sanoa, että mitä värikkäämpiä nämä ovat, sitä enemmän ne sisältävät antioksidantteja.

Hyvänä tavoitteena on nähdä päivittäin lautasellaan viittä eri väriä näitä antioksidantteja ja jo kolme liikennevalojen väriä antaa mukavan latauksen päivittäistä suojaa. Näitä on myös saatava riittävä päivittäinen määrä eli 800 grammasta yhteen kiloon on sopiva määrä, mikä jaettuna jokaiselle aterialle antaa tarvittavan määrän sekä antioksidantteja että terveellistä kuitua terveytemme ylläpitämiseksi. ●

**Jarmo Hörkkö**



# Lahjaideoita nautinnollisiin hemmottelu- ja hoitohetkiin!

Valikoimat  
vaihtelevat  
myymälöittäin

## 100% EKOLOGINEN

### Bambu kuivaharja

Kuivaharjaus edistää solujen uusiutumista ja vaikuttaa hyvinvointiin solutasolta saakka. Kuivaharjaus auttaa myös ruoansulatusta ja munuaisia toimimaan paremmin. Se vaikuttaa myös hermoston toimintaan ihon hermopäätteiden stimuloinnin kautta.



## ARJEN LUKSUSTA

### Ruusu suihkugeeli

Kotimaista ruusua ja ruusun eteeristä öljyä sisältävä suihkugeeli puhdistaa ja pehmentää ihoa hellävaraisesti samalla rentouttaen mielen.  
**200 ml**



## HAJUSTEETON SUOSIKKIKOSTEUTTAJA Perusvoide

Luomukasviöljyjä sisältävä hajusteeton perusvoide ravitsee ihoa ja tekee siitä samettisen pehmeän. Voiteessa on Frantsilassa viljeltyä ratamoa, joka uudistaa ihoa hellävaraisesti. Sopii erittäin kuivalle ja kaikkein herkkimmällekin iholle, niin atoopikoille kuin lapsillekin.  
**200 ml**



## VIRKISTYSTÄ VÄSYNEILLE JALOILLE

### LUOMU JALKAVOIDE

Kun askel painaa, virkistävä jalkavoide auttaa jalkojasi jaksamaan. Voide hoitaa ja ennaltaehkäisee suonikohjuongelmia, virkistää väsyneitä jalkoja tehden jaloista samalla raikkaat ja pehmeät.  
**100 ml**



## TAIKATIPPA TALVI-IHOLLE

### Blue Velvet Ceramide - seerumi

Päivittäiseen käyttöön suunniteltu kuivan ja herkän ihon seerumi, joka ravitsee ja korjaa ihon omaa suojakerrosta sekä rauhoittaa ihoa. Seerumissa on silkkinen koostumus ja se imeytyy nopeasti jättäen ihon hehkuvaksi.



## SUOLA SOPII MONEEN

Tiesitkö, että merisuolaa ja himalajansuolaa käytetään myös terveyden- ja ihonhoidossa, kuten nenäkannussa, höyryhengityksessä sekä saippuan seassa ja kosmetiikassa? Suolasta valmistettu kuorinta on suosittu "tee-se-itse" -tuote terveydestään huolehtivien ja luonnollista ihonhoitoa suosivien keskuudessa. Suolakkuorinta sopii hyvin vartalolle, hieronta aktivoi verenkiertoa ja lymfaa. Suolakkuorinta ei kuitenkaan sovi herkkäihoisille ja herkkiä alueita, kuten rikkimennyt ihoa pitää välttää. Kuorinnan jälkeen iho on puhdas ja silkinpehmeä.

## HUNAJA-SUOLAKUORINTA

1 dl hunajaa  
1 rkl hienoa meri- tai himalajansuolaa  
(1 rkl öljyä)

### Tee näin:

1. Sekoita kaikki aineet yhteen tasaiseksi tahnaksi.
2. Hiero käsiin ja koko vartalolle saunassa.
3. Anna vaikuttaa 10–20 minuuttia.
4. Huuhtelee haalealla vedellä.
5. Ei kasvoille.





Erityisesti talvella iho kuivuu pakkasten ja kuivan huoneilman vuoksi. Tällöin voi tuntua, ettei mikään kosteusvoide riitä – iho vain kiristää, kutisee ja voi hilseilläkin. Totuus onkin, että mikään voide ei yksin korjaakaan tilannetta, ellei iho saa tarvitsemiaan ravintoaineita sisältäpäin.

**S**uomalaisen ohuen ja kosteutta heikosti pidättävän ihotyypin suurin ongelma on kuivuus tai ainakin pinta-kuivuus. Tämä vanhentaa ihon ulkonäköä ikävästi ja usein pahentaa erilaisia jo olemassa olevia iho-ongelmia. Ihon pinnan kuivuminen johtaa esimerkiksi helposti epäpuhtauksien syntyyn, kun iho on pinnastaan tukossa. Hoitamalla ihoa epäpuhtaan ihon tuotteilla moni tietämättään sitten pahentaa tilannetta, kun iho kuivuu entisestään.

#### AINOASTAAN TILAPÄISTÄ APUA VOITEISTA – PITKÄKESTOISTA RAVINNOSTA

Kosteusvoiteilla ihon kosteutta voi lisätä tilapäisesti – niiden rasvat sitovat kosteutta ihoon silloin kun siitä puuttuvat omat rasvat. Jotta ihon oma kyky sitoa kosteutta paranisi, on ihon saatava rakennusaineet päivittäisestä ravinnosta, sillä iho uudistuu ja rakentuu jatkuvasti. Mikäli tähän tarvittavia hyviä rasvoja ei saada, iho kuivuu ja sen suoja niin kosteuden haihtumista kuin ulkoisia ärsytystekijöitäkin vastaan heikenee entisestään. Varsinkin talviaikaan omien rasvojen puute korostuu eikä mikään voide tosiaan tunnu riittävän iholle.

#### MARJANSIEMENÖLJYISTÄ PARHAAT RAKENNUSAIINEET IHOILLE

Mahdollinen juurisyy ihon kuivumiseen voi olla iholle tärkeiden omega-3- ja omega-6-rasvahappojen vähäinen tai epäsuhtainen saanti. Näitä harvan ruokavalio sisältää riittävästi ja oikeassa suhteessa. Molemmat rasvahapot osallistuvat ihon rakenteen muodostumiseen ja auttavat ihon ulointa kerrosta, epidermistä, toimimaan tehokkaana kosteuden haihtumista ehkäisevänä esteenä. Erityisesti mustaherukan- ja tyrninsiemenöljy sisältävät omega-3- ja omega-6-rasvahappoja juuri iholle ihanteellisissa suhteissa.

#### ANTIOKSIDANTIT SUOJAAVAT IHOSOLUJA VANHENEMIS- MUUTOKSILTA

Ihosolujen hapettuminen on yksi ihoa ennenaikaisesti vanhentava tekijä ja tämän ehkäisy on ihon nuorekkuuden säilyttämisen kannalta olennaista. Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyt sisältävät luonnostaan



## Tehosta ihonhoitoasi talveksi – *siirrä huomio sisäänpäin*

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

#### OMEGA7 SKIN -TESTIRYHMÄLÄISEN KOKEMUS VIIME TALVELTA:

"Kasvojen ihon kireys ja kuivuus helpotti kahden ja puolen levyllisen jälkeen. Aikaisemmin tuntui kireyttä ja kuivuutta vaikka laitoin mitä voidetta.

Vartalon ihoa ei ole tarvinnut rasvata yhtä usein kuin aiemmin. Aion jatkaa käyttöä!"

Jaana 45 v.

runsaasti antioksidanttisia eli solujen hapettumista ehkäiseviä A- ja E-vitamiineja. Kotimaisissa, 100 % kasviperäisissä Omega7 Skin -kapseleissa yhdistyvät nämä kaksi ihonhoidon tutkitusti tehokkainta marjansiemenöljyä. Kliinisesti tutkittujen BC634-mustaherukan- ja SBA24-tyrninsiemenöljyjen yhdistelmä ravitsee ihoa tehokkaammin ja pitkäkestoisemmin kuin mikään ihovalmiste yksinään.

#### SUURIN HYÖTY OIKEIN KÄSITELLYISTÄ ÖLJYISTÄ

Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyjen hyödyntäminen pelkästään marjoja syömällä on haasteellista, sillä siemenet kulkeutuvat usein hajoamatta ruoansulatuksen läpi. Suurimman hyödyn saa nauttimalla oikein käsiteltyä öljyä. Koska öljyt ovat erittäin herkkiä hapettumiselle, Omega7 Skin -kapseleiden marjansiemenöljyt valmistetaan ilman kemiallisia liuottimia tai korkeita lämpötiloja. Näin tehoaineet säilyvät iholle parhaiten hyödynnettävässä muodossa. Omega7 Skin sopii erinomaisesti kuivalle ihotyypille, ihon nuorekkuutta ylläpitäville ja erilaisista iho-ongelmista kärsiville. Aloitusannostus 2 kapselia 2:sti päivässä, jatkossa ihon kunnon mukaan ylläpitoannostus 2 kapselia päivässä. ●

**Johanna Ronkainen**  
tuoteasiantuntija  
Midsona Finland Oy



Kun suoliston pintasolukko ja nukka vaurioituvat, voi seurauksena olla sisäsyntyisten tai ulkoa tulevien myrkköjen imeytyminen. Kun suoliston limakalvo on terve, vesi ja ravinteet läpäisevät sen, mutta terve limakalvo estää antigeenien ja myrkköjen imeytymisen. Vuotavan suolen oireyhtymä tarkoittaa tilannetta, jossa suolen läpäisevyys on lisääntynyt. Vuotava suoli on yhteydessä moniin vaivoihin.

### MITEN VUOTAVAN SUOLEN OIREYHTYMÄ SYNTYY?

Kun suolen normaalille toiminnalle tärkeät maitohappobakteerikannat vähenevät tulee tilaa lukuisille haitallisille bakteereille ja hiivoille. Suolen seinämien vauriot etenevät johtaen suolen läpäisevyyden lisääntymiseen. Tilaa kutsutaan vuotavan suolen oireyhtymäksi (leaky gut syndrome). Suolisto-oireiden lisääntyessä saattaa alkaa ilmetä erilaisia ruoka-aine yliherkkyyksiä, ripulia, vatsakipuja sekä enenevässä määrin närästys- ja happovaivoja. Tällöin elimistössä jyllää hajottava aineenvaihdunta eli katabolia jolloin elimistö käyttää omia kudoksiaan entistä enemmän ravintoaineena. Paino saattaa laskea rajusti. Monella vallitsee tällöin suolistossa myös haitallinen suolistomikrobi; Candida hiiva. Suoliston hyvän mikrobiston vahvistami-

## Voisiko sinulla olla "vuotava suoli"?

nen on tärkeää tehokkailla probioottivalmisteilla.

### TEHOKAS YHDISTELMÄ LUONNONAINEITA TOIMII "MAHALAASTARINA"

Biomedin Sinkki + Karnosiini + Glutamiini on nopeavaikutteinen juomajauhe ruoansulatuskanavan limakalvon kunnolle. Jauheen kaikki ainesosat ovat vesiliukoisissa ja nopeasti vaikuttavassa muodossa. Juomajauhe voidaan sekoittaa veteen, teeheen, kahviin tai muuhun lämpimään nesteeseen.

- L-Glutamiini Suoliston pintakerros tukeutuu glutamiiniin uuden pintasolukon rakennusaineena. Tuote sisältää laadukasta glutamiinia, joka on miellyttävän makuinen ja hyvin liukeneva.
- L-Karnosiini Karnosiinia esiintyy elimistössä mm. sydänlihaksessa, aivoissa, ihossa ja limakalvolla.
- Sinkki Lämpimään nesteeseen liuenneena sinkkisulfaatti löytää hyvin perille limakalvolle sekä edistää happo-emästasapainoa. Se on tärkeä vastustuskyvylle ja toimii tehokkaana antioksidanttina suojaen soluja.
- Lakritsinjuuriuute (DGL) (deglykyrritsinoitu) lakritsinjuuriuute ei nosta

verenpainetta, mutta sisältää limakalvoa hoitavat ominaisuudet. Se edistää ruoansulatuskanavan terveyttä sekä edistää suolen normaalia toimintaa.

- Rohtosalkoruusun juuriuute *Althaea Officinalis* -uute (engl. Marshmallow Root) on sekä perinteinen että runsaasti tieteellisesti tutkittu yrtti, joka muodostaa ohuen suojaavan kalvon limakalvolle. Sitä on käytetty useimpiin ruoansulatuskanavan ongelmiin, mutta myös yskän ärsyttämään kurkkuun.

- Punajalavan kuoriuute *Ulmus Rubra* -uute. Englanniksi Slippery Elm joka viittaa puun kuoreen joka on "liukas" pureskeltaessa. Liukkaus on seurausta polysakkarideista jotka muuttuvat limaksi kosketuksissaan veden kanssa. Lima on luonteeltaan suojaavaa ja hoitavaa päästessään limakalvolle. Tukee suoliston terveyttä ja rauhoittaa ruoansulatuskanavaa.

- Aloe Veran kuivattu mehu Aloe on tunnettu limakalvoa suojaavista vaikutuksista ja lukuisista muista terveyttä edistävistä ominaisuuksistaan. ●

**Birgit Stenroos**  
fytonomi  
Biomed Oy





Magnesium on yksi elimistön tärkeimmistä ravintoaineista. Magnesiumia on solujen sisällä, mm. luustossa ja lihaksissa. Magnesium osallistuu elimistössä yli 300 eri entsyymaattiseen prosessiin. Magnesiumin riittävästä saannista on tärkeä huolehtia, jotta elimistö pystyy toimimaan ihanteellisesti psyko-fyysisenä kokonaisuutena.

## Magnesium on tärkeämpi kuin tiedätkään

### HENKISTÄ HYVINVOINTIA

Magnesium on keskeinen kivennäisaine psyykkiselle hyvinvoinnille. Magnesium osallistuu monien aivojen välittäjäaineiden muodostamiseen ja sitä tarvitaan myös stressihormonien toimintaan. Jotta tämä monimutkainen hormonivälitteinen järjestelmä toimisi stressin aikana oikein, on riittävästä magnesiumin saannista erittäin tärkeä pitää huolta.

Magnesium edistää normaaleja psykologisia toimintoja. Siksi magnesiumin puutos saattaa altistaa monenlaisille oireille, mm. alakuloisuudelle, ärtyneisyydelle ja ahdistuneisuudelle. Sen lisäksi, että magnesium osallistuu aivojen, hormonijärjestelmien toiminnan sekä stressivasteiden säätelyyn, on sillä tärkeä rooli hermoimpulssien säätelyssä. Hermoston normaaliin toimintaan tarvitaan siis magnesiumia.

### LAADUKASTA UNTA

Magnesiumin edistäessä lihasten normaalia toimintaa liikunnasta muodostuu mielekästä ja mukavaa, mikä vapauttaa endorfiineja ja vaikuttaa siten positiivisesti unen laatuun. Hermoston normaali toiminta rauhoittaa mielen lisäksi myös lihaksia luoden niille mahdollisuuden palautua päivän toimista. Jotta levolle asettuminen olisi mahdollisimman vaivatonta, suositellaan magnesiumin ottamista iltaisin.

### MITEN SAAN RIITTÄVÄSTI MAGNESIUMIA?

Elintärkeää magnesiumia virtaa elimistön käytettäväksi päivittäin ravinnon mukana. Ravinnosta magnesiumia saa monesta eri lähteestä, esimerkiksi täysjyvävilja, siemenet ja pähkinät sekä vihreät lehtikasvikset ovat mainioita magnesiumin lähteitä.

Riittävän magnesiumimäärän saaminen ravinnosta vaatii kuitenkin huolellista ruokavalion koostamista. Joskus ravinto ei sisällä tarpeeksi magnesiumia, jos esimerkiksi ruokavalio on kovin yksipuolinen tai sisältää paljon prosessoituja ruokia. Syynä riittämättömälle magnesiumin saannille voi olla myös se, että elimistö kuluttaa magnesiumia keskimääräistä enemmän, jolloin tarvekin kasvaa. Tällaisia runsaan kulutuksen tilanteita ovat esimerkiksi runsas urheilu tai hikoilu, pitkäaikainen stressi tai alkoholin käyttö.

Varsinkin aktiivisesti liikkuville ja urheileville riittävän magnesiumin saannin takaaminen pelkän ruokavalion avulla voi olla mahdoton tehtävä. Lisätankkaus laadukkaalla ja hyvin imeytyvällä ravintolisällä saattaa siis todella olla tarpeen paitsi liikuntaharrastuksen jatkumisen ja siinä kehittymisen myös riittävän unen ja palautumisen kannalta.

### KOLMITEHOINEN BIO-MAGNESIUM™

Bio-Magnesium™ on erinomainen valinta magnesiumvalmisteeiksi, sillä on korkea biologinen hyötyosuus ja se koostuu kolmesta eri magnesiumsuolasta: magnesiumhydroksidista, magnesiumkarbonaatista ja magnesiumasetaatista. Tuotteen erityisominaisuus on sen hyvä liukoisuus, joka takaa myös nopean ja tehokkaan imeytyvyyden jopa hapottomassa tai vähä-happoisessa mahassa. Tabletin voi hyvin tipauttaa vesilasiin, sillä se liukenee veteen täysin muutamassa minuutissa. Bio-Magnesium-tabletit voi myös niellä kokonaisuina tai vaikkapa pureskella, mutta lasiin liuottamalla saa nautittua kätevästi myös annoksen vettä. Mikään ei estä nauttimasta neutraalin makuista Bio-Magnesiumia juomapullosta jo urheilusuorituksen aikana! ●

**Katja Saarikoski**  
ETM  
Pharma Nord

Bio-Magnesium  
tabletit voi hyvin  
tipauttaa vesilasiin,  
sillä ne liukenevat  
nopeasti veteen.



# Laatulahjat pukinkonttiin!

## TUNNELMAA TUOKSUILLA

Valitse Frantsilan laadukas aito eteerinen öljy haluamasi vaikutuksen mukaan ja käytä esimerkiksi tuoksulyhdyssä, diffuuserissa, kylvyssä tai lisää vaikkapa hieronta-öljyn joukkoon. **10 ml**

Valikoimat  
vaihtelevat  
myymälöittäin

Varma  
valinta  
vaarille!



## HETKI HEMMOTTELULLE PARAS YSTÄVÄ hoitotyyny

Hoitopakkaus on helppokäyttöinen ja sopii lämpimänä rentouttamaan ja helpottamaan hartia-, niska-, lihas- ja nivelalueita sekä alaselkää. Sitä voidaan käyttää myös kylmänä pakkauksena päänsärkyyn, venähdysiin ja revähdyksiin. Hoitotehoa lisää lempeä hieronta yrttilinimentillä. Kääriydy "parhaaseen ystäväsi" ja rentoudu.

## VIIKINKIEN VOIMANLÄHDE Kardemumma

Kardemummaöljystä voi olla apua yllärituksen oireiden ja henkisen väsymyksen lievittämiseen. Lisää myös aistikkua ja seksuaalista halukkuutta.

## KIPUILEVAN KIVA KAVERI Piparminttu

Piparminttua käytetään pahoinvointiin, vatsa- ja ilmavaivoihin, kuukautiskramppeihin ja päänsärkyyn. Piparminttu myös vilkastuttaa miellyttävästi verenkiertoa. Hoida väsyneitä jalkoja ihanalla jalkakylvyllä.

## ILOPILLERIN IHASTUS Mandariini

Lempeä mandariini tasapainottaa stressaantunutta ja saa hymyn huulille. Vartalovoiteeseen tai hierontaöljyyn sekoitettuna mandariiniöljy helpottaa raskaana olevan oloa ja hoitaa raskausarpia.

Isoäidin  
ilostuttaja!

## HARMOONISTA JOULUILOA JOKA KOTIIN Suola-aroma diffuuseri

Suolaterapia vahvistaa hengitysteiden vastustuskykyä, suojaa flunssalta ja helpottaa oireita hengityselinsairauksissa. Suola-aromalla saat samalla suola- ja aromaterapian hyödyt. Suola-aroma on diffuuseri, huonetuoksu, ilmankostutin ja suolaterapialaite yhdessä.

**Huom!** Tavallinen diffuuseri ei kestä suolan käyttöä.

## TEE ITSE PYYKKIETIKKA

Sekoita puolen litran lasipulloon 1 dl vettä, 4 dl väkiviinaetikkaa ja vähintään 20 tippaa eteeristä öljyä. Jos olet viitseliäs, askartelee pulloon etiketti. Kauniisti pullotettu pyykkietikka on hyödyllinen joululahja.

LAHJAKORTTI  
TOIMII AINA!



## TUKKOISEEN OLOON Nuhanenä

Tuoksuseos sisältää eukalyptuksen, timjamin, laventelin ja männyn eteerisiä öljyjä.

Mainio valinta avaamaan hengitysteitä. Lisää vain muutama tippa diffuuseriin tai vartaloöljyn sekaan helpottamaan oloa. **30 ml**







PQQ eli pyrrokinoliinikini on vitamiinin kaltainen aine, jota on ehdotettu jopa kuuluvaksi B-vitamiinien ryhmään. PQQ löydettiin vuonna 1979 maaperän mikrobeista. Ihminen ja muut nisäkkäät eivät pysty itse tuottamaan PQQ:ta, ja vaikka suolistobakteerit tuottavatkin sitä pieniä määriä, on pääosa saatava ravinnon kautta. Kasvit imevät bakteerien tuottaman PQQ:n kasvunsa aikana maaperästä muiden ravintoaineiden ohella. Hyviä PQQ:n lähteitä ovat mm. persilja, kiwi, vihreä paprika, papaija ja tofu.



## PQQ:sta energiaa ja keskittymiskykyä!

### PQQ JA MITOKONDRIOT

PQQ tehostaa mitokondrioiden toimintaa. Mitokondrio on pieni soluelin, joita löytyy lähes kaikista elimistön soluista. Mitokondrio tuottaa lähes kaiken elimistön tarvitsemasta energiasta ja mitä enemmän kudokset tarvitsevat energiaa, sitä enemmän sen soluista löytyykin mitokondrioita. Eri-tyisen paljon mitokondrioita löytyykin lihaksista, sydäimestä ja aivoista. Vaikka aivot muodostavatkin vain muutaman prosentin elimistön painosta, niiden energian kulutus voi olla jopa 20 % elimistön käyttämästä energiasta. Mitokondriot valmistavat adenosinitrifosfaattia eli ATP:ta, useita kiloja päivässä, joten kierrätys on voimakasta. Parantunut ATP:n tuotanto näkyy parempana energiatasona ja vähentyneenä väsymyksenä.

PQQ tehostaa mitokondrioiden toimintaa aktivoivien entsyymien toimintaa. Se on myös vahva antioksidantti, joka suojaa mitokondrioita hapetusstressiltä. Mitokondriossa syntyy runsaasti pro-oksiantteja energian tuotannon yhteydessä.

### MITOKONDRIOIDEN ALHAINEN MÄÄRÄ JA HEIKKO TOIMINTA

PQQ voi aktivoida AMP-kinaasia, joka on elimistömme entsyymijärjestelmä ja tärkeä solujemme energian tuotannon ja aineenvaihdunnan säätelijä. AMPK:ta voidaan verrata aineenvaihdunnan pääkäskäsimen, joka tunnustelee solujen stressiä ja pyrkii korjaamaan tasapainon häiriöitä. AMPK:n aktiivisuus vähenee iän myötä ja erityisesti monissa aineenvaihduntasairauksien ohella.

PQQ lisää mitokondrioiden määrää aivoissa ja keskushermostossa. PQQ:n käyttö tukee kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, keskittymiskykyä, valppautta ja aloitekykyä. Tuote sopii opiskelijoille, vaativaa henkistä tekeville, ikääntyville;

kenelle tahansa, joka toivoo saavansa parempaa aivotoimintaa.

### VITACELL® PQQ SOPII HENKILÖILLE, JOTKA TOIVOVAT SAAVANSA LISÄENERGIAA TAI KESKITTÄMISKYKYÄ

Vitacell® PQQ sisältää 10 mg PQQ:ta tablettissa. Suositeltu päiväannos on 1–2 tablettia, joka suositellaan ottamaan aamuisin, sillä valmiste saattaa piristää liikaakin. Tuote sisältää EU-alueella sallittua MGCPQQ®:ta. 10–20 mg annoksella on saatu mitattavia vasteita mitokondrioiden toiminnassa. PQQ yhdistettynä ubikinoliin tehostaa molempien aineiden vaikutusta. Sopii jatkuvaan käyttöön. Luvassa käyttö on rajoitettu aikuisille, ei raskaana oleville tai imettäville. ●

**Hankintatukku Oy**

## ENTSYYMIT

Ravintomme koostuu kolmesta tärkeimmästä ravintoaineesta: hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista.

Elimistömme tuottaa erilaisia entsyymejä, jotka ovat erikoistuneet näiden ravintoaineiden hajottamiseen pienemmiksi hiukkasiksi, jotka kehomme voi hyödyntää.

Nämä entsyymit ovat:

- Amylaasi – hajottaa hiilihydraatit
- Proteaasi – hajottaa proteiinit
- Lipaasi – hajottaa rasvat

Ruokamme sisältää myös entsyymejä. Väitetään, että nykyinen elintarvikkeiden käsittely vähentää tai poistaa näitä entsyymejä. Oxytarm plus sisältää tasapainoisen määrän luonnollisia entsyymejä, jotka on uutettu hedelmistä ja kasviksista.

## YSTÄVÄLLISET BAKTEERIT

Suolisto välittää kehollemme tarvittavat ravintoaineet ja toimii myös puskurina haitallisia aineita vastaan. Hyvien ja huonojen bakteerien välinen epätasapaino suolistossa voi aiheuttaa erilaisia vatsavaivoja.

Tasapainoinen määrä hyviä bakteereja on hyvin tärkeää, koska se torjuu vieraiden bakteerien, virusten ja muiden mikro-organismien lisääntymistä. Ne myös ylläpitävät vitamiinien ja maitoa pilkkovan laktaasi-entsyymin tuotantoa. Oxytarm plus sisältää laajan valikoiman hyviä maitohappobakteereja, jotka ylläpitävät hyvää paksusuolen toimintaa.

## MAGNESIUM JA KALSIUM

Oxytarm plus sisältää magnesiumia. Tätä mineraalia on jo pitkään käytetty säätelemään vatsan toimintaa ja siksi sitä usein kutsutaan ”Englannin suolaksi”. Magnesium sitoo vettä ja pehmentää paksusuolen sisältöä niin, että se kulkee helpommin suoliston läpi. Magnesium on myös tärkeä osa useissa entsyymijärjestelmissä sekä kehon energian tuotannossa. Kalsium puolestaan edistää ruoansulatus-entsyymien normaalia toimintaa. Oxytarm plus sisältää magnesiumia oksidi muodossa ja kalsiumkarbonaattia.

## RUOANSULATUS

Ruoansulatus on prosessi, jolla ruoansulatuskanava välittää tärkeitä ravinteita



# Kohti parempaa *ruoansulatusta!*

keholle ja kemiallisesti muokkaa hyödyntämättömän ruoan jätteeksi. Ruoan pureskeleminen on ensimmäinen vaihe ruoansulatusprosessissa. Sylki, joka sisältää entsyymejä, käynnistää ruoansulatuksen ja ruoan pureskelu muuttaa ruoan pehmeäksi massaksi. Sylki muuttaa massan sileäksi ja helpommin nieltäväksi, jotta se voi helpommin liukua nieluun ja ruokatorveen.

## VATSA

Massa kulkeutuu alemmas ruokatorveen ja ohittaa sulkijalihaksen, kunnes se saavuttaa vatsan. Vatsassa vapautuva suolahappoa sisältävä mahahappo hajottaa suuria ruokamolekyylejä pienempiin osiin ja muuttaa sen rakennetta liemimäiseen muotoon.

## OHUTSUOLI

Nestemäinen massa kulkee mahalaukun läpi mahaportin kautta pohjukaissuoleen, mikä on ensimmäinen osa ohutsuolta. Täällä haiman, maksan ja sappirakon tuottamat entsyymit pilkkovat ruokaa edelleen pienempiin osiin, jotka voivat helposti imeytyä ohutsuolesta elimistön käyttöön. Ohutsuolen sisäpintaa peittää limakalvo, jossa on villuksia eli pieniä sormimaisia

nukkalisäkkeitä. Pilkkoutunut ruoka imeytyy elimistön verenkiertoon näiden villuksien kautta. Kaikki ravintoaineet ja vitamiinit imeytyvät ohutsuolesta.

## PAKSUSUOLI

Ruokamassa kulkeutuu jopa 7 metrin pitkän ohutsuolen läpi, ennen kuin se kulkee paksusuolen läpän kautta paksusuoleen. Paksusuolella tapahtuu hyvin vähän ruoansulatusta. Paksusuoleen tuleva sulamaton massa on jätettä. Tämä kiinteytyy kulkiesaan paksusuolen läpi, koska siitä poistuu jatkuvasti nestettä. Jäte eli uloste kerääntyy peräsuoleen, kunnes aivot antavat viestin sen poistamiseksi elimistöstä.

## RUOANSULATUSHÄIRIÖT

Ruoansulatusvaivat ovat hyvin yleisiä ja näitä oireita ovat:

- ripuli
- ummetus
- epämääräiset vatsakivut
- närästys
- ruoka-allergia
- ruokayliherkkyys
- ilmavaivat
- turvotus ●

**Jarmo Hörkkö**



Talvella iho kaipaa erityisesti kosteutta ja suojaa sään rasituksia vastaan. Metsäpölytuotteistaan tutun suomalaisen Moi Forestin tuotteet ovatkin täydellisiä talvi-iholle, sillä ne sisältävät kosteuttavaa koivunmahlaa, hoitavia ja suojaavia kasviöljyjä sekä suomalaisten yliopistojen kehittämää metsämikrobiuutetta mikrobiomin tueksi. Tuotteet sopivat myös herkälle tai iho-ongelmista kärsivälle iholle. Poimi joulun ihanimmat ihonhoidon lahjavinkit Moi Forestilta!



## KUIVAN IHON PELASTUS

### Microbiome Magic Oil

Tämä taikaöljy tekee karheimmastakin ihosta silkkinen pehmeän. Öljyn sisältämät omegasavahapot ja luonnollinen E-vitamiini tukevat ihosolujen toimintaa. Maarianatuoksuheinä rauhoittaa ja kosteuttaa ihoa ja metsäpöly vahvistaa mikrobiomia.

Ravista öljy aina hyvin ennen käyttöä, jotta metsämikrobiuute sekoittuu tasaisesti öljyyn.



# Vahvista ja helli talvi-ihoa suomalaisen metsän superraaka-aineilla

### Voit käyttää tätä monitoimiöljyä:

- Ylellisenä kasvoöljynä – levitä öljy hieman kostealle iholle puhdistuksen ja kasvoveden jälkeen. Öljy sopii myös gua shaan tai kasvohierontaan sekä huulten hoitoon.
- Vartalolle – voit levittää öljyn suoraan iholle suihkun tai kyllyn jälkeen, jolloin ihon pinnalla oleva kosteus sitoutuu ihoon ja tehostaa öljyn imeytymistä. Öljy sopii sekä lapsen, että aikuisen iholle.
- Kuivan päänahan hoitoon tai partaöljynä – jos päänahka on kuiva, voit annostella öljyä pipetillä päänahkaan ja levittää sen hieroen sormenpäillä. Jätä öljy vaikuttamaan vähintään 30 minuutin ajaksi tai yön yli ja pese hiukset sen jälkeen miehdolla shampooolla. Öljy sopii myös parran hoitoon. Hiero öljy parran tyveen saakka, jolloin se hellii myös ihoa.
- Rauhoittamaan ihoa sheivauksen jälkeen – iho tuntuu usein kiristävältä tai kuivalta ihokarvojen ajamisen jälkeen. Voit levittää öljyn sheivauksen jälkeen rauhoittamaan esimerkiksi parran, säärin tai bikinirajan ihoa. Hajusteeton öljy sopii myös intiimialueelle käytettäväksi.

## SYVÄKOSTEUTTA JA IHANA GLOW TALVI-IHOLLE

### Forest Rain Face Mist

90 % Moi Forestin uutuustuotteen Forest Rain Face Mistin superraaka-aineista on suomalaisia. Kosteuttava kasvosuihke ei sisällä metsäpölyä mutta se toimii täydellisenä tukituotteena Moi Forestin metsäpölytuotteiden kanssa ja tehostaa niiden raaka-aineiden vaikutusta. Mistin vaikutus perustuu mineraalipitoiseen Lapin lähdeveeseen, koivunmahlaan, kuusenkerkkäauutteeseen, maarianatuoksuheinäauutteeseen sekä kauraxylitoliiin. Mistin sisältämät mineraalit tukevat ihosolujen toimintaa ja antioksidantit, kuten C-vitamiini, katekiinit ja A-vitamiinin esiasteet antavat suojaa hapetusstressiä vastaan. Xylitolit tuo kosteutta iholle ja antaa hehkeän glown kasvoille.

**Extravinkki:** Ota Forest Rain Face Mistiä kämmenelle ja tiputa joukkoon muutama tippa Microbiome Magic Oilia. Levitä seos



kasvoillesi päivä- tai yövoiteen asemesta. Jos ihosi on kuiva, sekoita Mistin joukkoon enemmän öljyä ja jos taas rasvoittuva, niin laita silloin öljyä vähemmän. Halutessasi voit myös kerrostaa Mistiä ja öljyä vuorotellen kasvoille korealaisen ihonhoitorutiinin tapaan.

## KYLMÄN KAUDEN TEHOHOITO KÄSILLE JA JALOILLE

### After Care Hand Cream

Laventelin tuoksuinen käsi-voide antaa täyteläistä hoitoa ja vahvistaa koko kehon mikrobiomia. Voit käyttää tätä tehovoidetta sekä kivi-ien käsien, että jalkojen hoitoon. Samalla saat luontoyhteyttä vahvistavaa metsäpölyä ihollesi säännöllisesti. ●

**Maria Varon**  
Moi Forest





# Vastuulliset ja luomulaatuiset joululahjat ja -herkut löydät **TerveysTieto** -myymälöistä.

Toivotamme sinulle,  
hyvä asiakkaamme ja  
yhteistyökumppanimme  
sydämellistä ja rauhaista  
joulun aikaa!



## ASTELE OSTOKSILLE - MEILTÄ HYÖDYLLISET NEUVOT KAUPAN PÄÄLLE!

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

**Ulpukka Terveyskauppa &  
Hoitola**  
Sinikalliontie 1  
(K-Supermarket Mankkaa)  
puh. 040 482 3338

**FORSSA**  
Terveyskauppa Helokki  
Tapulikuja 6  
(Prisma-keskus)  
puh. 03 435 5545

**TerveysTieto-  
myymälät:**

**HELSINKI**  
Luontaistuotekeskus  
Käpyläntie 8  
puh. 09 792 090

**Terveyskauppa  
TerveysMajakka / HälsoFyren**  
Eerikinkatu 1  
puh. 044 980 5830

**PUR Hyvinvointikauppa**  
Urho Kekkosen katu 8  
puh. 029 340 0261

**PIETARSAARI**  
Terveysaitta / Hälsoboden  
Kanavapuuistikko 16  
puh. 06 723 6824

**SEINÄJOKI**  
Terveyskauppa &  
Hoitola Kaunosoppi  
Suupohjantie 57  
(Ideapark)  
puh. 050 355 1901

**YLÖJÄRVI**  
Terveyskauppa Misteli  
Elotie 1  
(Kauppakeskus Elo)  
puh. 010 423 5772



Tue  
paikallista  
yrittäjää!



[www.terveystieto.fi](http://www.terveystieto.fi)