

TerveysTieto



Terveytesi asiantuntijat

Lehti

5/2020

Lue vinkkejä terveytesi tueksi

Lue s. 6 mistä
Eevi Teittinen
sai potkua
treeneihin

Tarvitsetko
lisää
C-vitamiinia?
Lue s. 10



**Terveys
Tieto**

TARJOUKSET
VOIMASSA **26.9.2020** ASTI.
TERVETULOA TUTUSTUMAAN
TERVEYSTIETO-MYYMÄLÄSI
TARJOUKSIIN JA
VALIKOIMIIN!



Alkusyksy on hyvä aika tehdä päätöksiä ja toimenpiteitä paremmalle tulevaisuudelle. Terveys on yksi tärkeimmistä mitä omistamme. Panostetaan siis terveyteen! Suoliston 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, rasvasta 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.

PROBIOOTIT PÄIVITTÄISENÄ KUMPPANINA

Bioteekin Probiootti on suosittu maitohappobakteerisarja: laadukas Suomessa suunniteltu sarja suomalaisten käyttöön.



HYVINVOINTI- LUPAUKSENA SUOLISTO KUNTOON

Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille:

Bioteekin Probiootti Comp on vahva ja monipuolinen probioottivalmiste, joka on kehitetty yhteistyössä Suomen johtavien probioottiasiantuntijoiden kanssa. Comp sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa, glutamiini-aminohappoa ja biotiinia, joka on tärkeää suolen limakalvon hyvinvoinnille. Tuote sopii jokapäiväiseen käyttöön, myös vaativimpiin tilanteisiin.

Bioteekin Probiootti Plus sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa ja näiden kasvun apuaineita. Tuotteessa on myös mannoosia, joka heikentää tiettyjen tautibakteereiden kiinnittymistä limakalvolle. Probiootti Plus on loistava yleistuote jokapäiväiseen käyttöön.

Bioteekin Probiootti Strong on erittäin vahva probioottivalmiste, joka sisältää kahta paljon tutkittua maitohappobakteerikantaa. Tuote sopii etenkin kuuriluontoiseen käyttöön vaikeammissa tilanteissa ja lääkemuokien aikana.

Bioteekin Probiootti Baby tippa sisältää vauvan suolistolle sopivaa Bifidobacterium Bb-12 bakteeria. Tuotetta voi

käyttää jo vastasyntyneille, ja käytetystä bakteerista on tutkimuksia kaiken ikäisillä. Probiootti Baby + D sisältää myös päivittäisen annoksen D-vitamiinia.

Bioteekin Probiootti Junior on hyvänmakuinen purutabletti, joka sisältää kaksi paljon tutkittua maitohappobakteerikantaa, sekä C-vitamiinia, joka ylläpitää puolustusjärjestelmän hyvinvointia. Tuote sopii leikki-ikäisille ja sitä vanhemmille, myös aikuisille.

Maitohappobakteerit on hyvä pitää päivittäisenä kumppanina tai ainakin kuuriluontoisena kaverina esim. antibioottikuurien aikana.

HYVINVOINTILUPAUS

Suolisto on terveyden kehto. Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin, ja jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Annetaan siksi itsellemme syksyn aluksi hyvinvointilupaus: pidetään suolistosta parempaa huolta. Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. ●

Leea Peltö, FT
tuotekehityspäällikkö
Suomen Bioteekki Oy

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Suolistobakteeristo tasapainoon
- 4 Suoja-aineita syksyyn
- 5 Mikä on väsymyksen ja uupumuksen ero?
- 6 Eevi Teittisen kokemuksia entsyymijuomasta
- 7 Suojaa silmiäsi siniseltä valolta
- 8 Hellävarainen apu turvotukseen
- 9 Liikettä niveliin
- 10 Monipuolinen ja tärkeä C-vitamiini
- 12 Etanaseerumi ihonhoidon ihmeaine
- 13 Tehokaksikosta hyvinvointia ja lisävirtaa
- 14 Kollageenista buustia iholle ja nivelille
- 15 Monipuolinen piihappogeeli
- 15 Osallistu arvontaan



s. 15

Terveys ja turvallisuus on meille ensiarvoisen tärkeää

Kaikessa toiminnassani otan muut ihmiset huomioon.

Kipeänä jään kotiin.

Terveenäkin käytän tarvittaessa kasvosuojaa kotini ulkopuolella.

Muistan turvavälin.

PS. Kysy tarvittaessa mahdollisesta kotiinkuljetuspalvelusta tai muista tavoista toimittaa ostokset TerveysTieto-myymälästäsi.

Suojaudu koronavirukselta

Yski ja aivasta oikein

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttö-
nenäliinalla, kun yskit tai aivastat.
Jos sinulla ei ole nenäliinaa,
yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan.



Terveiden ja
hyvinvoinnin laitos
www.tti.fi

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, Getty Images, Unsplash.com, Rodeo.fi Kannen kuva: Lili Nissilä

Asiakaslehti 5/2020

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

Ulkoasu Joni Myyriläinen / Aste Helsinki Oy



4041 0948
Painotuote



Valkosipuli tunnetaan vastustuskykyä vahvistavista vaikutuksista. Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste, jossa luomuviljeltyjen valkosipulien luonnolliset tehoaineet on muokattu moninkertaisesti alkuperäistä vahvemmiksi. Huiuman tehon lisäksi se on myös markkinoiden ainoa jälkihajuton ja vatsaystävällinen valkosipuli. Nyt perinteisen Kyolicin rinnalle on luotu erityisesti vastustuskykyä tsemppaava yhdistelmävalmiste – Kyolic Immune

Kyolicin salaisuus on erityisesti ns. kylmäkypsytyksessä. 20 kk kestävä kypsyminen tuloksena syntyy ainutlaatuinen Aged Garlic Extract™ (AGE) -uute. Sen tehoaineina ovat S-allylylikysteiini sekä kymmenet valkosipulista luonnollisesti kehittyneet tehoaineet.

TERVEYSVAIKUTUKSISTA YLI 750 TETEELLISTÄ JULKAISUA

Kyolic on maailman tutkituin valkosipuli-ravintolisä. AGE -uutteen kliiniset tutkimukset ovat kohdistuneet mm. elimistön vastustuskykyyn, tilapäisen stressin hallintaan sekä sydämen ja verenkierron hyvinvointiin. Turvallinen luonnontuote tehostaa vastustuskykyä elimistön omien mekanismien kautta. AGE mm. lisää tutkitusti elimistön omien puolustussolujen määrää ja aktiivisuutta.

VALKOSIPULIN TUkena SIITAKE, MAITAKE, REISHI, PAKURI...

Kyolic Immune on Kyolic -tuoteperheen täsmätuote vastustuskyvyn edistämiseen. Se sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän toisiaan tukevia luonnon tehoaineita. AGE:n tehosteena ovat korkealaatuiset C-vitamiini, oliivinlehti- ja oreganouute, siitakesieni sekä pakuri-, maitake- ja reishi-kääpäjauheet.

C-vitamiini on tuttu vastustuskykyä vahvistava pirteysvitamiini. Siitakesieni, maitake (koppelokääpä), reishi (lakka-kääpä) ja pakurikääpä ovat mm. Kiinassa, Japanissa ja Venäjällä perinteisesti

käytettyjä terveysvaikutteisia sieniä. Niiden taustalla on runsaasti tieteellistä näyttöä.

Oliivinlehti- ja oreganouutteet ovat vastaavalla tavalla tunnettuja ja tärkeä osa Välimeren maiden terveyskulttuuria. Oreganon lehtiä hyödynnetään mm. hengitysteiden hyvinvoinnin, vastustuskyvyn ja ruuansulatuksen edistämiseen. Oliivinlehdet sisältävät runsaasti ns. polyfenolisia yhdisteitä, joiden tehtävänä on suojata kasvia voimakkaan auringonpaisteen rasituksilta. Oliivin luonnollisten suoja-aineiden on todettu tukevan myös ihmisen hyvinvointia.

AKUUTTIIN TARPEeseen JA SÄÄNNÖLLISEEN KÄYTTÖÖN

Kyolic Immune -kapselit sopivat vastustuskyvyn tukemista tarvitseville; koululaisille, työssä puurtaville ja senioreille. Tuote sopii akuuttiin, yllättäen tulleeeseen tarpeeseen, mutta myös säännölliseen, vastustuskykyä tukevaan käyttöön. Säännöllisestä käytöstä hyötyvät erityisesti aktiiviurheilijat ja seniorit. 100 % kasviperäinen tuote sopii myös vegaaneille. •

Juha Sihvonen, FM
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

Tilapäinen väsymys voi johtua monesta eri syystä. Pitkäaikainen henkinen tai fyysinen stressi, vähäinen uni, huono ruokavalio ja hivenaineiden puutos, ruoansulatushäiriöt ja liikunnan puute aiheuttavat väsymystä. Myös eri sairaudet ja niihin käytettävät lääkkeet voivat aiheuttaa väsymystä. Väsymys voi kuitenkin muuttua uupumukseksi ja silloin siihen on suhtauduttava vakavasti.

Uupumus on kroonistunut pitkään jatkunut väsymystila, mitä ei voida helpottaa nukkumisella tai muulla levolla. Uni on levotonta ja katkonaista ja uupumus häiritsee normaalia elämää. Päivittäisten rutiinien hoitaminen ei onnistu ja pienikin rasitus aiheuttaa voimakkaan elimistön lamaantumisen. Lähimuisti ja keskittymisen heikentyvät ja tyypillinen oire on ”aivosumu”, mikä tekee esim. opiskelun tai työhön keskittymisen mahdottomaksi.

ELIMISTÖMME ENERGIA-LAITOKSET EIVÄT TOIMI

Jokaisessa solussamme on sadoittain tai tuhansittain mitokondrioita, pienempiä voimalaitoksia, jotka tuottavat energiaa elimistön tarpeisiin. Eniten mitokondrioita on sydänlihaksen soluissa ja hyvin runsaasti isojen lihasten soluissa. Mitokondriot tuottavat adenosinitrifosfaattia (ATP), jota solut käyttävät polttoaineenaan elimistön erilaisissa energiaa vaativissa toiminnoissa. Näiden mitokondrioiden toiminnan heikentyminen on syynä elimistömme uupumiseen ja myös olennainen tekijä kaikissa rappeutumissairauksissa. Mitokondrioiden toiminnan ylläpitäminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämässä.

AINUTLAATUINEN ROBUVIT® TEHOSTAA MITOKONDRIOIDEN TOIMINTAA

Tammen puuosa sisältää roburiineja, joita ei löydy mistään muualta. Ne itse asiassa löydettiin tutkittaessa viinejä ja väkeviä alkoholijuomia, joita oli

kypsytetty tammitynnyreissä, ja joihin roburiineja oli liuennut pitkäaikaisen säilytyksen aikana. Robuvit® on patentoitu ja standardoitu uute, joka valmistetaan ranskalaisen tammen puuosasta ja sisältää vakioitun määrän roburiineja sekä muita flavonoideja. Robuvitilla tehdyt ja julkaistut 19 tutkimusta ovat osoittaneet, että tammesta saatavilla yhdisteillä on monia terveysvaikutuksia mm. kroonisen väsymysoireyhtymän ja posttraumaattisen stressireaktion yhteydessä.

Roburiinit tukevat solujen toimintaa elvyttämällä uudestaan mitokondrioita sekä poistamalla vaurioituneita mitokondrioita. Ne toimivat myös voimakaina antioksidanteina sekä tehostavat

maksan toimintaa. Robuvitin valmistaja Horphag Research Ltd on käyttänyt hyväkseen vuosikymmenten kokemustaan kuuluisan Pycnogenolin uuttotekniikasta kehittäessään Robuvit®-uutetta. Uute on standardoitu 40 %:n roburiinipitoisuuteen eikä markkinoilla ole muita vastaavia tuotteita.

Luonnollinen Robuvit® -uute valmistetaan ranskalaisen tammen puuosasta ja tammet kasvavat tarkasti valvotuissa olosuhteissa Ranskan keskiylängön alueella, missä ei käytetä lannoitteita, kasvinsuojeluaineita eikä tuholaismyrkkyjä. Uutteen valmistusprosessi perustuu veteen ilman liuottimia ja tuloksena on puhdas ja turvallinen tuote. ●

Jarmo Hörkkö

MITEN ROBUVIT® TOIMII?

Robuvit® tehostaa toimintaa solujen ribosomeissa, joissa solujen proteiinien synteesi tapahtuu. Ribosomit valmistavat kaikki elimistön proteiinit; lihasproteiinin, kollageenin, entsyymit ja vasta-aineet. Robuvit®-uutteen sisältämät elagitaniniinit muuntuvat elagiseksi hapoksi, joka metaboloituu urolitiineiksi. Urolitiinit puolestaan edesauttavat vanhojen tai viallisten mitokondrioiden tuhoamista eli mitofagiaa soluissa sekä nopeuttavat uusien mitokondrioiden tuotantoa.

VITACELL® ROBUVIT® -YHDISTELMAVALMISTE

Suomalaisen lääketehaan Hankintatukku Oy:n valmistama Vitacell® Robuvit® -ravintolisä sisältää patentoitua ja standardoitua Robuvit® tammen puu-uutetta sekä lisäksi B₁₂-vitamiinia hyvin imeytyvänä metyylikobalamiinina. Stressitilanteissa ja ikääntyessä kehon metyylikobalamiinin tuotanto elimistössä heikkenee ja sen tarvetta lisäävät mm. fyysinen rasitus, stressi, ravinnon imeytymishäiriöt, yksipuolinen ravinto, runsas alkoholinkäyttö ja epäsäännölliset elämäntavat.



PUUTOSTILOJA VASTAAN TRIPLA- FERMENTAATION VOIMALLA!

Eevi Teittinen valitsee tarkoin mitä ravintolisä käyttää ja mitä ei. Regulatpro Metabolic päätyi osaksi Eevin arkea ystävän vinkistä.

naisvaltaisesti. Olihan kehoni ihan terve, eikä minua varsinaisesti vaivannut mikään – vai vaivasiko kuitenkin? Eikö heikentynyt suorituskyky ole vaiva?

– En voisi liikaa korostaa ravinnon optimaalista imeytymistä kaikessa kehossa tapahtuvassa toiminnassa. Elimistömme ei aina kykene sulattamaan ja imeyttämään kaikkea ravinnon tarjoamia etuja, jonka vuoksi ravintolisät ovat monelle meistä arkipäivää. Ne täydentävät kokonaisuutta. Ensimmäistä kertaa aloin pohtimaan ja tutkimaan mistä ravintolisistä on minulle aidosti hyötyä. Niissäkin imeytyminen on avainasemassa, Eevi Teittinen kertoo

Ravintoaineiden puutostilat voivat ilmetä kehon eri toiminnoissa ja näkyä myös ulkoisesti. Regulatpro Metabolic on ainutlaatuinen entsyymijuoma puutostiloja vastaan. Se valmistetaan triplafermentaatio-menetelmällä, jossa kasvien ravintoaineet pilkkoutuvat maitohappobakteerien avulla. Kolminkertaisen hapattamisen ansiosta ravintoaineiden imeytyminen alkaa jo suun limakalvoilta. Menetelmän vaiheet jäljittelevät kehon omaa ruuansulatusprosessia, jossa kasvikset pilkkoutuvat pienempiin ja paremmin imeytyviin osiin.

Vaihe 1: raaka-aineet pilkkotaan maitohappobakteerien avulla pieniksi.

Vaihe 2: raaka-aineet hajotetaan maitohappobakteerien avulla makromolekyyleiksi.

Vaihe 3: kasvien sisältämät entsyymit ja proteiinit pilkkoutuvat mikromolekyyleiksi käyttämistä kiihdyttävien mikrobien avustuksella. ●

Harmonia Life Oy

• Regulatpron terveyshyödyt ovat hyvin monipuolisia ja se on valittu kertaalleen vuoden terveystuotteeksi.

• Fermentoidut tuotteet ovat monelle tänä päivänä jo tuttuja, ja niiden positiiviset vaikutukset hyvinvointiin on yleisesti tiedossa jo vuosikausien ajalta. Ota ainutlaatuinen Regulatpro Metabolic käyttöön, kun tarvitset lisäenergiaa kaamosväsymyksen kautena tai vahvistusta vastustuskykyyn syksyn kynnyksellä. Appelsiinin makuisen Regulatpro Metabolicin monipuolisessa koostumuksessa on entsyymijuoman lisäksi C-, D-, B1-, B2-, B3-, B5- B6- ja B12-vitamiinia, magnesiumia, mangaania, sinkkiä ja kromia.

• Heiveröiset hiukset ja liuskoittuvat kynnet saavat apua Regulatpro Metabolic -tuotteen ravintoaineista kasvaakseen taas normaalisti. Säännöllinen käyttö tukee solujen hyvinvointia ja on hyväksi iholle.

-Valittelin väsymystä viime vuoden lopulla. Oli niin kovin pimeää ja tuntui, että energiatasot ja vastustuskyky kävi jatkuvaa kamppailua. Olo oli veltto ja vatsa ei toiminut hyvin. Ystävänä vinkkasi minulle silloin tuotteesta, josta hän oli itse aikoinaan saanut paljon suosituksia ja ottanut tämän sitten sitä kautta myös omaan päivittäiseen käyttöönsä. Alkuun ajattelin, että vedän jo kaiken maailman vitamiineja suomalaisten suositusten mukaan ja ruokavaliokin on kunnossa – tarvitsisinko oikeasti jotta uutta ravintolisää kaiken tämän lisäksi? Hetken hommaa katseltuani lähti ensimmäinen pullo Regulatia testiin.

– Hyvä olotila ja energiatasot korkealla. Tuntui että treenit alkoivat kulkea ihan uudella vaihteella. Vaikka koin oman kokonaiskuvan niin ravinnon, unen kuin liikunnankin osalta olleen tasapainossa, en silloin ajatellut, että yksi ravintolisä voisi auttaa niin koko-

Hyvinkäällä Terveyskauppa Baldrianissa työskentelevä Meri Sirkiä painottaa silmien karotenoidipitoisuuden tärkeyttä. Meri itse käyttää useita ravintolisiä, jotka toimivat elimistöä suojaavina, mutta erityisesti hän on saanut silmänpohjiinsa lisää suojakerrosta Visiobalance® Opti luteiini-zeaksantiinitabletteista ja AstaCaps astaksantiinikapseleista.

SILMÄNPOHJANI SUOJAKERROS KASVOI

– Kävin Hankintatukun järjestämässä silmänpohjan karotenoidi-suojakerroksen mittauksessa ja arvoni olivat kyllä melko hyvät molemmissa silmissä. Päätin kuitenkin ottaa selvää, voisivatko ne vielä kohentua ja aloin syödä silmien hyvinvointiin kehitettyjä Visiobalance® Opti -tabletteja sekä AstaCaps -kapseleita, jotka sisältävät astaksantiinia ja E-vitamiinia.

– Mittautin silmänpohjani karotenoidikerroksen paksuuden uudestaan reilun puolen vuoden kuluttua. Pitoisuutta kuvaavat arvot olivat kasvaneet oikeassa silmässä hieman (0,58:sta 0,62:een) ja vasemmassa silmässä selkeästi (0,62:sta 0,86:een). Maksimiarvo on 1 ja harvoin ihmisten mittausarvot ovat lähellä sitä, joten saamani arvot olivat erinomaiset, kertoo Meri Sirkiä.

KUIN SILMÄN SISÄISET AURINKOLASIT

Silmät ikääntyvät iän myötä ja oikeiden ravintoaineiden riittävä saanti muodostuu yhä tärkeämmäksi silmien terveyttä ylläpitäväksi tekijäksi. Silmänpohjan tarkan näön alueella makulassa eli keltatäplässä on vain tiettyjä karotenoidia, luteiinia ja zeaksantiinia. Ne suojaavat silmien herkkiä osia siniseltä valolta, sillä ne lisäävät makulan pigmentin määrää ja asettuvat sinne suojaavaksi kerrokseksi.

– Olen työskennellyt tällä alalla yli 10 vuotta ja sinä aikana oppinut käyttämään monia ravintolisiä edistämään terveyttäni. Olen jo yli 60-vuotias ja siksi koen hyödylliseksi syödä ravintolisiä, jotka sisältävät silmänpohjalle tärkeitä aineita kuten luteiinia, zeaksantiinia ja astaksantiinia, Meri toteaa.



SUOJAA SILMIÄSI SINISELTÄ VALOLTA

– Silmät herkkinä aistieliminä on tärkeää suojata sinistä valoa vastaan, jota esimerkiksi digitaalisten laitteiden kuten tietokoneen, älypuhelimien, tabletin ja television ruutu sekä auringonvalo ja energiatehokkaat led-valaistukset heijastavat. Meistä suurin osa altistuu päivittäin yhä enemmän ja yhä nuorempina siniselle valolle. Siksi kaikenikäisten on hyvä pitää huolta silmistään ja suojata niitä. Silmänpohjan karotenoidikerros on silmien sisäinen suoja – kuin silmän sisäiset aurinkolasit, Meri muistuttaa.

– Visiobalance® Opti -ravintolisä on hyvä luteiinin ja zeaksantiinin lähde, päiväannos 2 tablettia sisältää 10 mg luteiinia ja zeaksantiinia 0,5 mg ja niiden lisäksi silmien hyvinvoinnille tärkeitä ravintoaineita: Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuutetta, sinkkiä, mangaania sekä C-, E- ja B-vitamiinia. Tabletit ovat pienikokoisia, joten ne on helppo niellä. Tuote on kehitetty yhteistyössä silmälääkärien kanssa ja valmistetaan Hankintatukku Oy:n lääketehaassa Karkkilassa. Tuote sopii kaikille, jotka haluavat suojata silmiänsä mm. iän mukanaan tuomilta rasitteilta ja älylaitteiden siniseltä valolta, joten Visiobalance® Opti -ravintolisää on helppo suositella asiakkailleenikin, kertoo Meri.

– Astaksantiini on myös karotenoidi, ja siitäkin on hyötyä silmille, sillä se vähentää silmien kuivumista ja väsymistä ja edistää veren virtausta verkkokalvon hiusuonissa. AstaCaps -kapselit sisältävät E-vitamiinia sekä kasviperäistä astaksantiinia, joka valmistetaan tarkoin valvotuissa olosuhteissa makeassa vedes-

sä kasvatetusta *Haematococcus pluvialis* -mikrolevästä.

LUTEIINI JA ZEAKSANTIINI SILMÄSSÄ

Luteiini ja zeaksantiini ovat ainoita luonnon noin 600:sta karotenoidista, joita löytyy silmästä. Silmässä myös niiden pitoisuus on huomattavasti korkeampi kuin muualla elimistössä. Elimistö ei itse valmista karotenoidia, joten ne on saatava ravinnosta. Pinaatti ja muut tummanvihreät kasvikset sisältävät jonkin verran luteiinia ja zeaksantiinia, mutta erityisen runsaasti niitä on kehäkukassa, josta myös ravintolisien sisältämä luteiini ja zeaksantiini ovat peräisin.

Luteiinin ja zeaksantiinin vaikutuksia silmiin on tutkittu laajalti ja niiden on havaittu suojaavan silmien herkkiä osia siniseltä valolta. Luteiini ja zeaksantiini lisäävät tarkan näön keskuksen makulan eli keltatäplän pigmentin määrää ja asettuvat sinne suojaavaksi kerrokseksi. Ne ovat voimakkaita antioksidanteja, jotka edistävät näön tarkkuutta ja silmien hyvinvointia. Luteiini ja zeaksantiini edistävät myös silmän mukautumista vaihtelevaan valon määrään, kohentavat hämäränäköä ja kontrastinäköä sekä vähentävät sokaistumista esim. pimeässä autoilla. ●

Huolehdi
silmiesi
hyvinvoinnista!

HELLÄVARAINEN MUTTA TEHOKAS APU TURVOTUKSEEN

Nesteen kulkua edistävät yrtit kultapiisku ja koivunlehti ovat luonnollinen keino nesteenpoiston edistämiseen ja turvotuksen laskemiseen.

Olo on tukalan turvonnut, sormukset eivät ole mahtua sormeen ja erityisesti päivän päätteeksi esimerkiksi sukanvarret kiristävät. Kuulostaako turhauttavan tutulta? Turvotus on yleinen vaiva muun muassa helteillä, matkustaessa ja vaihdevuosien yhteydessä. Monille naisille se on myös tuttu PMS-oire.

Turvotuksen lievittämisessä voi auttaa A.Vogelin nesteenpoiston edistämiseen tarkoitettu uutuustuote Fluid Balance, joka sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän kahta tuoretta kasvia: kultapiiskua (*Solidago virgaurea*) ja koivunlehteä (*Betula pendula folium*). Kultapiisku edistää normaalia virtsaamista ja koivunlehti tukee munuaisten erittävää toimintaa. Ne ovat niin sanottuja akvareettisia eli mm. nesteen kulkua edistäviä yrttejä, jotka lisäävät virtsan virtausta ja auttavat nesteen kulkua munuaisissa häiritsemättä kaliumtasapainoa ja poistamatta elektrolyyttejä ja mineraaleja. Tämä erottaa akvareettiset yrtit perinteisistä diureeteista eli nestettä poistavista aineista.

Hellävarainen, mutta tehokas Fluid Balance on laktoositon, gluteeniton ja vegaaninen eikä sisällä alkoholia tai soijaa. Se soveltuu myös erilaisiin puhdistaviin kuureihin.

HERATIIVISTE HELLII VATSAA

Myös vatsaa voi turvottaa, mutta sen takana ovat useimmiten ruoansulatusongelmat. Maitohappokäytetyistä elintarvikkeista on usein apua niiden helpottamisessa. Molkosan Original on maitohappokäytetty heratiiviste, joka on valmistettu vapaana laiduntavien sveitsiläisten alppilehmien luomumaidosta ja jota on käytetty perinteisesti vatsaa hellivänä juomana. Se on laktoositon ja kaloriton ja sisältää runsaasti hapatetuissa tuotteissa esiintyvää ja vatsalle hyvää tekevää L+-maitohappoa.

Hedelmäisemmän maun ystävät saattavat pitää enemmän raikkaasta Molkosan Fruitista, jossa on maitohappokäytetyn heratiivisteen lisäksi antioksidanttitoista marja-aroniaa ja granaattiomenaa. Lisätty kalsium edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa.

Molkosan-tuotteet on helppo nauttia veteen laimennettuna, mutta niitä voi myös hyödyntää monissa herkullisissa juomasekoituksissa. Niitä on kätevä lorauttaa vaikkapa aamusmoothien tai lempimehun sekaan, ja niistä valmistuvat myös vatsaa hemmottelevat mocktailit! ●

A.Vogel Oy



HEDELMÄINEN MOCKTAIL-RESEPTI

Vesimelonista ja Molkosan Fruitista syntyy raikas juoma, joka virkistää oloa ja rauhoittaa vatsaa – täydellinen juoma moneen tilanteeseen!

Ainesosat:

1 vesimeloni
4 rkl Molkosan Fruit -heratiivistettä
½ dl sitruunamehua
2-3 rkl hunajaa tai siirappia
3 dl kivennäisvettä

Tarjoiluun voi haluttaessa käyttää:
jääpaloja
vesimelonipaloja

Leikkaa vesimeloni paloiksi. Laita ainesosat tehosekoittimeen ja halutessasi jääpalat. Pyöräytä tasaiseksi juomaksi. Koristele halutessasi vesimelonipaloilla. Tarjoa heti ja nauti!



Nivelet kuluvat iän myötä. Sormien ja polvien oikuttelu ei silti kiusaa ainoastaan senioreita. Nivelten notkeus on koetuksella myös nuorilla aktiiviliikkuja kuten salihirumuilla ja jalkapalloilijoilla. Kotimaisista NivelActive -tableteista saa markkinoiden nopeimman ja eettisesti vahvan tuen kaikenikäisten nivelten hyvinvointiin.

LIKETTÄ NIVELIIN USKOMATTOMAN NOPEASTI JA VASTUULLISESTI

Monon nuoren himoliikkujaan treeniohjelma karkaa usein liiankin rankaksi. Ylimoitettu treeni kangistaa lihasten ohella myös niveliä. Nivelten kankeus ja arkuus ei johdu silloin kulumisesta, vaan nivelten poikkeuksellisesta rasitustilasta. Koettujen oireiden syyt ovat silti samat kuin nivelrikossa; nivelen tulehdustila, kolotus ja edelleen turvotuksen aiheuttama kankeus.

KLIINISESTI TUTKITTU: PUHDAS, TURVALLINEN JA TOIMIVA NEM®

Natural Eggshell Membrane NEM® on maailman tutkituin kanamunan membraaniuute. Se sisältää kananmunan kuoren alla olevan nahkean kalvon nivelille tärkeät ravintoaineet. Upeinta uutteenä on toimivuus. Kliinisten tutkimusten* perusteella NEM®:ä voi käyttää turvalisin mielin sekä tilapäiseen että pitkä-

aikaiseen tarpeeseen. Luonnollisen uutteen tärkeitä laatuominaisuuksia ovat lisäksi puhtaus ja raaka-aineen jäljitettävyyttä.

KÄYTTÄJÄT KIITTÄVÄT NOPEAA TEHOA JA VASTUULLISUUTTA

bertil's healthin asiantuntijoiden kehittämä ja valmistama NivelActive on ainoa tuote maailmassa, jossa NEM® on yhdistetty Boswellia serratana ja pirunkynnen kanssa. Em. kasviuutteet ovat suosittuja Keski-Euroopassa, jossa niitä käytetään laajasti perinteisinä kasvirohdosvalmisteina.

NivelActiven sisältämä mangaani edistää sidekudoksen normaalia muodostumista nivelissä. Käyttäjät kehuvat NivelActivea ensimmäiseksi nopeavaikeutiseksi niveltuotteeksi. Teho huomataan usein jo reilun viikon käytön myötä.

NivelActivea otetaan 2 tablettia päivässä. Tuote sopii kala- ja äyriäisallergikoille.

MUISTA MYÖS NIVELACTIVE KIPUGEELI!

NivelActive Kipugeeli on yrttipohjainen hoitogeeli rasittuneille nivelille ja lihaksille. Sillä on ensin viilentävä ja sitten pitkään lämmittävä vaikutus.

NivelActive Kipugeeli sisältää eteerisiä öljyjä 11 rohdoskasvista sekä metyyliäsisälyä ja kamferia. Kokonaisuus vilkastuttaa verenkiertoa kipualueella, rentouttaa lihasjännitystä sekä lievittää tulehdusta ja kipua. Sopii mm. rasittuneille nivelille, tenniskynärpäälle, hiirikädelle, rasittuneille lihaksille, nyrjähdysiin ja revähdyksiin. ●

Juha Sihvonen
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

*) Danesch et al. Open label German clinical study, J. Arthritis 2014; 3(3).

C-vitamiini on B-vitamiinin ohella tärkeimpiä vesiliukoisia vitamiineja. Se on tunnettu jo lähes sata vuotta ja tutkimuksia on kertynyt jo yli 80 vuoden ajalta. Pääasiallisesti C-vitamiinia on käytetty keripukin estämiseen, mutta paljon myös virustautien, hengitystieinfektioiden, sepsiksen hoitoon. Sitä on käytetty lääketieteessä yli 80 vuotta suun kautta, lihakseen pistettynä tai suonensisäisesti.

Jotkut eläimet tuottavat itse C-vitamiinia, mutta ihmiset tarvitsevat sen ravinnosta. C-vitamiinin käyttö on hyvin turvallista, eikä se juurikaan aiheuta kehossa ongelmia. Joillakin isommat yli 1 gramman annokset suun kautta kerralla otettuna voivat ärsyttää suolistoa, siksi isommat päivittäiset annokset suositellaan jakamaan useam-

C-VITAMIINI IMMUUNIPUOLUSTUKSEN JA MONEN MUUN APUNA

paan annokseen. Päivittäinen virallinen (THL 2014) saantisuositus on 75 mg/vrk aikuisille. Kuitenkin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan turvallisen C-vitamiinin saannin ylärajaksi on asetettu 1 000 mg/vrk. Kansainväliset suositukset ovat yleisesti 400–2 000 mg/vrk. Lääkkeelliset annokset ovat monikertaisia. Isoja annoksia tarvitaan poikkeusoloissa, kun hapettumisstressi kudoksissa äkillisesti nousee. Niille, joilla on taipumista munuais kivien saantiin, ei suositella ainakaan yli 1 000 mg:n annoksia.

Ruuan kautta sekä ravintolisänä käytettävälle C-vitamiinille on hyväksytty EU:ssa useita terveysväittämiä: C-vita-

miini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, solujen suojaamista hapetusstressiltä, normaalia kollageenin muodostumista, normaalia energia-aineenvaihduntaa, hermoston normaalia toimintaa, normaaleja psykologisia toimintoja, se auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta sekä edistää immuunijärjestelmän toiminnan pysymistä normaalina raskaan liikunnan aikana ja sen jälkeen, jos C-vitamiinia saadaan 200 mg suositeltavan päiväsaannin lisäksi. Edellä olevat ovat ravitsemuksellisen C-vitamiinin normaaleja tehtäviä.

Turvalliset D-vitamiinin saannin ylärajat ovat **1–10-vuotiailla 50 µg ja yli 10-vuotiailla 100 µg päivässä!**

Väitämme, että D-vitamiinin virallinen saantisuositus, 10 µg päivässä, on

liian vähän!

Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia 50–100 µg päivässä. Jos et usko käy mittauttamassa oma D-vitamiinitasosi!

Uutuus!

150 µg:n vahvuutta suositellaan henkilöille, jotka tietävät oman D-vitamiinitasonsa.



Näiden lisäksi C-vitamiini edistää foliaatin ja B₁₂-vitamiinin sekä kalsiumin ja raudan imeytymistä. Sillä on vaikutusta haavojen paranemiseen, ja muutenkin parantaa sidekudoksen normaalia toimintaa. Se pitää osaltaan huolta verisuonten, luiden, ihon ja hiusten kunnosta. Se vaikuttaa monien aineiden kuten sappihappojen ja erilaisten hormonien tuottamiseen. Pidä siis huolta, että saat C-vitamiinia monipuolisesti ravinnosta.

Uusimmissa puolustusjärjestelmän tutkimuksissa on osoitettu, että se parantaa erilaisten puolustussolujen toimintaa monin keinoin. Se parantaa myös monia kehon antioksidanttisesti toimivien entsyymien toimintaa sekä normaalia apoptoosia. C-vitamiini parantaa hengitysteiden epiteelin toimintaa. Se tasapainottaa myös hankittua immunitettia sekä tulehdusvälittäjäaineita. Kaiken muun lisäksi C-vitamiini toimii hyvänä antioksidanttina ja sillä on antibakteerisia, antiviraalisia ja anti-nykoottisia vaikutuksia. Pidä siis huol-

ta, että saat C-vitamiinia monipuolisesti ravinnosta.

KETKÄ ERITYISESTI SAATTAVAT TARVITA LISÄÄ C-VITAMIINIA?

Kroonisesti tai muuten sairaat, joiden oksidatiivinen stressi on korkeampi, tarvitsevat hiukan isompia annoksia C-vitamiinia. Samoin henkilöt, joiden ruokavalio on rajoittunut kuten vanhukset ja syömishäiriöiset tai joilla on syystä tai toisesta imeytymishäiriöitä saattavat tarvita C-vitamiinilisää. Myös henkilöt, jotka altistuvat tupakansavulle tai erilaisille ympäristömyrkyille tarvitsevat lisäapuja maksan entsyymeille näiden neutraloimiseen ja poistamiseen kehosta.

C-VITAMIINILÄHTEET

Tärkeimmät C-vitamiinilähteet ovat tutut ruusunmarja, tyrni, mustaherukka, punakaali, paprika, kiivi ja appelsiini, mutta myös vihreät persilja, nokkonen, parsakaali, lehtikaali, ruusukaali, ja pinaatti ovat hyviä lähteitä. Hieman vie-

raampia, mutta isoja lähteitä ovat Amla ja Camu camu, joiden C-vitamiinipitoisuudet ovat todella korkeita.

C-vitamiinia voidaan saada esim. erilaisista marja- ja viherjauheista. Varsinaisia C-vitamiinivalmisteita on jauheina, kapseleina, tabletteina sekä myös tehokkaana liposomaalisena muotona. Kannattaa kysyä neuvoja terveystieteiden ammattilaiselta.

On hyvä muistaa, että C-vitamiini ei yksin pidä terveenä, vaan kokonaisuus on tärkeä. Sitä tukee monipuolinen kasvisvoittainen ruokavalio, jossa on viittä väriä lautasella ja sateenkaari päivän aikana. Se sisältää myös hyviä proteiineja ja hyviä rasvoja. Jos immuunijärjestelmämme on haastavassa tilanteessa, tarvitsemme myös ekstra annoksen D-vitamiinia, sinkkiä ja omega-3:a. Kenties B-vitamiineja, probiootteja ja jotain muuta vahvistavaa. Lepoa, unta ja hyvää seuraa unohtamatta. ●

Maili Lepola

IFMCP, CGFP, CFSP

NAC Complex – Ainutlaatuinen supertuote jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseen!

Mikä on NAC? N-asetyylikysteini eli NAC on elimistölle tärkeän kysteini-aminohapon vahva ravintolisämuoto.

Mikä tekee Puhdistamon NAC Complexista erityisen?

Puhdistamon korkealaatuinen NAC Complex -valmiste sisältää markkinoiden puhtaimman N-asetyyli-L-kysteinin lisäksi tarpeellista R-lipoiinihappoa, seleeniä ja molybdeeniä. NAC Complex -valmiste tukee jaksamista ja hyvinvointiasi kiireisen arjen keskellä.

NAC Complexin sisältämä seleeni vahvistaa immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, minkä lisäksi se tukee hiusten ja kynsien hyvinvointia sekä suojaa soluja hapettumisstressiltä. Molybdeeni taas edistää elimistön normaalia rikkiaineenvaihduntaa.

- ✓ **Vahvistaa immuunipuolustusta**
- ✓ **Täysin laktoositon, maidoton, gluteeniton, lisä- ja täyteaineeton**
- ✓ **Ei sisällä liivatetta eikä eläinperäisiä ainesosia**



Kaikki sai alkunsa noin neljäkymmentä vuotta sitten, Bascunan perheen tilalta Chilessä, missä kasvatettiin etanoita- eli tarhakotiloita syötäväksi. Maataloustöissä kädet joutuvat koetukselle, mutta työntekijät huomasivat pienten ihon vammojen parantuvan miltei saman tein ja käsien tulevan päivä päivältä pehmeämmäksi ja sileämmäksi.

Imiötä alettiin tutkia Chilen ja Kolumbian yliopistoissa. Tutkimukset vahvistivat, että *Helix aspersa Müller* -tarhakotiloiden seerumi sisälsi ainutlaatuisen yhdistelmän luonnollisia aineita, jotka nopeuttavat ihon parane- misprosessia ja edistävät sen hyvinvoin- tia. Loppu on historiaa.

”ETANAVOITEIDEN” KLASSIKKO BABA DE CARACOL

Etanaseerumin tunnetuksi tekijänä ja tuotteiden valmistajana Suomen ykkö- nen on Natura Media, jonka Baba de Caracol etanaseerumi -sarjan Regenera- ting Cream valittiin Suomen Terveys- tuotekauppiaiden Liiton vuoden hoito- tuotteeksi kaksi vuotta peräkkäin viime vuosikymmenen alkuvuosina. Tähän mennessä tuo luonnon ihmeaine on saanut kymmeniätuhansia suomalaisia ystäviä. Baba de Caracol uudistaa ihoa, häivyttää arpia, ryppyjä ja maksaläiskii sekä korjaa aknen aiheuttamia arpia ja parantaa ihotulehduksia. Iän myötä mo- nille ilmestyvät ruskeat läiskät vaale- nevat ja pysyvät poissa.

Baba de Caracol -voiteita hankkineet ovat ihastuneet niihin heti ensi koske- tuksesta lähtien. Yliopistotutkimuk- set osoittavat, että *Helix aspersa Müller* -tarhakotilon erittämä seerumi sisältää luonnostaan samoja aineita kuin ihmisen iho. Sen lisäksi siinä on entsyymejä, jotka saavat ihon pysähtyneet uudistu- misprosessit käynnistymään uudelleen, ja näin todellisuudessa kääntävät ihon aikakelloa taaksepäin. Baba de Caracol- sarjassa on Regenerating perusvoiteen lisäksi yövoide, päivä- ja yövoide sekä Active-geeli.



ETANASEERUMI - IHONHOIDON IHMEAINE



PARANTAA HAAVOJA JA POISTAA ARPIA

Monet käyttäjäkokemukset Suomesta todistavat Baba de Caracol Regenera- ting Creamin edistävän haavojen no- peaa paranemista ja ehkäisevän arprien muodostumista. Käyttäjät ovat ihaste- leet sen uskomattoman nopeaa tehoa ihon tummien raskaus- ja venymisar- pien ja selluliittivaurioiden korjaami- sessa.

ETANATKIN VOIVAT LOISTAVASTI

Tarhakotiloista saatava seerumi on osoittautunut varsinaiseksi ihmeaineek- si, ja on helppo ymmärtää, että se on ta-

vattoman arvokasta. Siksi kotilot, joista sitä saadaan saavat elää pitkän elämänsä hellässä hoidossa. Seerumia lypsetään varovaisesti käsin, ja sen jälkeen etanat pääsevät takaisin omiin oloihinsa odot- tamaan seuraavaa lypsyä. ●

Tatu Leppänen
Natura Media

Baba de Caracol Regenerating Cream on täyteläinen etanaseeru- mia sisältävä hoitovoide. Se sisäl- tää lisäksi ubikinonia (koentsyymi Q10), allantoiniinia, kollageenia ja A-vitamiinia kokonaisvaikutuksen tehostamiseksi.



TEHOKAKSIKOSTA HYVINVOINTIA JA LISÄVIRTAA SYKSYYN

Kuluneen kevään ja kesän aikana monien mielissä ovat myllertäneet uudenlaiset huolenaiheet. Elämä on keskittynyt aiempaa enemmän kodin ympärille, joillain jopa kokonaan. Huoli omasta ja läheisten terveydestä sekä uudenlainen elämäntilanne ovat saaneet monet tuntemaan itsensä tavallista väsyneemmäksi.

Lisää virtaa voi tuoda koentsyymi Q10, eli ubikinoni, jota kutsutaan myös elimistön energia-laturiksi. Ubikinoni on elimistön energia-aineenvaihdunnalle välttämättömän vitamiinin kaltainen yhdiste, jota esiintyy ihmisen kaikissa soluissa.

Keho tuottaa ubikinonia itsekin, mutta maksassa tapahtuva tuotanto alkaa hidastumaan ikääntymisen myötä. Myös stressi ja eräiden lääkeaineiden kuten statiinien käyttö tyhjentävät kehon ubikinonivarastoja. Ubikinonin puute havaitaan usein ensimmäiseksi väsymyksenä, heikkoutena ja lihaskipuina.

Seleeni on elimistölle välttämätön hivenaine ja tärkeä mm. immunitetille. Yli 25 elimistön entsyymiä tarvitsee seleeniä pystyäkseen toimimaan eri tehtävissään. Seleeni myös toimii tehokaksikkona ubikinonin kanssa.

Tutkijat ovat viime aikoina kiinnostuneet seleenin ja ubikinonin pitkäaikaisvaikutuksista. Esimerkiksi ruotsalaisessa KiSel-10-tutkimuksessa (Alehagen 2018) tutkittiin ubikinonin ja seleenin pitkäaikaisvaikutuksia. Tutkimuksessa verrattiin ubikinonia ja seleeniä käyttäneiden ryhmän ja lumevalmistetta käyttäneiden verrokkiryhmän osanottajien terveydentilaa. Ryhmien välillä

havaittiin merkittävä ero terveydessä ja hyvinvoinnissa. Ero on ollut nähtävissä edelleen 12 vuotta alkuperäisen tutkimuksen päättymisen jälkeen (Alehagen ym. 2018). Tutkimukseen valittiin Bio-Qinon® Active Q10 Gold 100 mg -ubikinonivalmiste ja SelenoPrecise -seleenivalmiste, sillä ne ovat dokumentoitu luotettavasti ja todettu toimivaksi jo lukuisissa aiemmissa tutkimuksissa. ●

Katja Saarikoski

ETM,
Pharma Nord

Lähteet:

Alehagen U, et al. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. *Int J Cardiol.* 2012.

Alehagen U, Aaseth J, Alexander J, Johansson P. (2018), Still reduced cardiovascular mortality 12 years after supplementation with selenium and coenzyme Q10 for four years: A validation of previous 10-year follow-up results of a prospective randomized double-blind placebo-controlled trial in elderly. *PLoS One.* 2018 Apr 11;13(4):e0193120

Bio-Qinon Q10 on ravintolisä, joka sisältää korkealaatuista koentsyymi Q10:tä ja B2-vitamiinia, joka tukee normaalia solujen energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

SelenoPrecise sisältää orgaanista seleenihiivaa ja on todella hyvin imeytyvä, sillä 88,7 prosenttia sen seleenisisällöstä imeytyy elimistön hyödynnettäväksi. Seleeni tukee kilpirauhasen normaalia toimintaa ja immuunijärjestelmää.

Tuotteet ovat laajassa käytössä sellaisilla ihmisillä, jotka toivovat säilyttävänsä energiatasonsa normaaleina luonnollisella tavalla, jotta he voisivat suoriutua päivän askareista ja nauttia aktiivisesta elämästä.

Tarkista aina kollageenituotteesi raaka-aineen alkuperä, näin varmistat tuotteen laadun. Käyttäessäsi Skingainia, tiedät valinneesi laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun valmiin. Skingainin laatu selittyy sen sisältämien tunnettujen eurooppalaisten raaka-ainetositteiden (Peptan® ja Abyss®) laadukkaista 1. ja 2. tyypin hydrolysoiduista kollageeneista.

KAKSI KOLLAGEENITYYPPIÄ

Kollageeni 1 on nautaan nahasta valmistettu kollageeni, jota meillä on mm. ihossa. Naudasta valmistetun kollageenin sisältämien aminohappojen lukumäärä ja järjestys vastaa parhaiten ihmisen aminohappojen määrää ja järjestystä.

Kollageeni 2 valmistetaan viljellyistä kalalajeista ja ihmisellä sitä esiintyy mm. jänteissä ja nivelsiteissä. Kliiniset tutkimukset osoittavat tämän kollageenin imeytyvän ohutsuolesta dipeptideinä, tripeptideinä tai vapaina aminohappoina.

SKINGAIN SISÄLTÄÄ MOLEMPIA IHOILLE VÄLTÄMÄTTÖMIÄ KOLLAGEENITYYPPEJÄ

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

SKINGAININ VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

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

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

Skingainit ovat Helena Ahti-Hallbergin luottotuotteita.



TUTTU JA TURVALLINEN SKINGAIN – LAATUA IHOILLES

Hydrolysoitua kollageeniin yhdistetty C-vitamiini ja muut ravintoaineet pystyvät vähentämään ihon pigmentaatiota, koska kollageenisynteesin lisäksi nämä säätelevät melaniinisynteesiä ja tällä tavoin vähentävät maksaläiskien muodostumista.

On myös pystytty osoittamaan, että hydrolysoitu kollageeniin yhdistetty C-vitamiini ja muut ravintoaineet pystyvät vähentämään ihon pigmentaatiota, koska kollageenisynteesin lisäksi nämä säätelevät melaniinisynteesiä ja tällä tavoin vähentävät maksaläiskien muodostumista.

IHON UUDISTUMINEN EDELLYTTÄÄ RAVINTOAINEITA

Viime vuosien aikana kollageenin ja muiden ihon rakennusaineiden saamisen ravintolisien muodossa on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi torjua ihon ennenaikaista vanhenemista ja rappeutumista. Tästä aiheesta on julkaistu useita kliinisiä tutkimuksia. Norjassa tehdyn kliinisen tutkimuksen tulosten mukaan hydrolysoitua kollageenia ja C-vitamiinia sisältävä Skingain voi parantaa ihon ikääntymisen tekijöitä naisilla.

On myös pystytty osoittamaan, että hydrolysoitu kollageeniin yhdistetty C-vitamiini ja muut ravintoaineet pystyvät vähentämään ihon pigmentaatiota, koska kollageenisynteesin lisäksi nämä säätelevät melaniinisynteesiä ja tällä tavoin vähentävät maksaläiskien muodostumista.

ULKONEN IHONHOITO ON TÄRKEÄÄ

Skingain Seerumi on ihoa uudistava ja kohottava seerumi kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Tuotteen on todettu parantavan ihon kosteutta jopa 140 %, kohottavan kasvoja 28 % ja vähentävän juonteita 48 %. Ihon uudistuminen oli 80 % ja parantunut ihon pehmeys 88 %.

Skingain Seerumi sisältää useita erittäin korkealaatuisia ja tutkittuja vaikuttavia aineita. Sen sisältämä Argan-hedelmän proteiini tasoittaa ryppyjä ja juonteita tehokkaasti ja pitkäkestoisesti sekä antaa välittömän kasvojen kohottavan vaikutuksen. FUCOGEL®-polysakkaridi kosteuttaa ihoa ja suojaaa sitä haitallisilta sään vaikutuksilta. RIGIN™-peptidi tehostaa ihon kollageenin muodostumista ja ihon mikroverenkiertoa sekä kosteuttaa ihoa ja torjuu sen vanhenemista. Hyaluronihappo tasoittaa heti juonteita ja ryppyjä sekä tuo esiin kasvojen muotoa. REPAIR COMPLEX CLR™-fermentoitu lysaatti suojaa ihoa ulkopuolisilta haitoilta ja UV-säteilyltä.

YHTEISKÄYTTÖ TEHOSTAA VAIKUTUSTA
Skingain ja Skingain Seerumi soveltuvat hyvin käytettäväksi yhdessä ja niitä voidaan käyttää myös erikseen, riippuen kunkin käyttäjän henkilökohtaisesta ihonhoidon tarpeesta. Toinen tuote huolehtii ihon terveydestä ja kollageenin tarpeesta sisäisesti ja toinen antaa tehokkaan ja paikallisen elvyttävän vaikutuksen. ●

Jarmo Hörkkö

Pii on yksi maapallon yleisimmistä alkuaineista ja se on myös ihmiselle välttämätön. Ihmisen piin tarvetta ei tarkkaan tunneta, mutta arvioitu päivittäinen saantisuositus on noin 25–50 mg. Vanhemmiten piin muodostus kehossa vähenee, joten piin saantisuositus on korkeampi vanhemmilla ihmisillä. Piitä on luonnossa kasveissa, merivedessä ja kallioperässä hapteen sitoutuneena. Pii vapautuu kivistä silikaattibakteerien toiminnan tuloksena, ja se imeytyy maaperästä kasveihin. Suomalainen piihappogeeli Silicum Tonic on nestemäistä hyvin imeytyvää piitä sisältävä suosittu ravintolisä.

TOP 5 KÄYTTÖKOhteet

1. Neutralointi. Monet kärsivät happamista röyhtäisistä ja närästyksistä, jotka voivat johtua vatsahapoista. Vatsalaukussa muodostuvat vatsahapot ovat välttämättömiä, jotta syömämme ruoka sulaisi. Samalla juuri liialliset vatsahapot voivat aiheuttaa polttavaa närästystä ja happamia röyhtäisyjä sekä estää suoliston entsyymien toimintaa ja tuhota suolen kudoksia. Ne voivat ruokatorveen

MONIPUOLINEN PIIHAPPOGEELI – SUOMALAISTEN KESTOSUOSIKKI

päästessään vahingoittaa sen limakalvoa. Vatsahappojen nouseminen ruokatorveen aiheuttaa syöpymisestä johtuvan ikävän poltteen ja lisäksi nielun limaisuutta, jonka seurauksena voi joutua jatkuvasti rykimään ja selvittämään kurkkuaan. Mausteinen ja rasvainen ruoka lisäävät vatsahappojen tuottoa, samoin esimerkiksi kahvi, hiilihappoiset juomat ja alkoholi.

2. Turvotus ja ilmavaivat. Piihappogeeli sitoo suolistokaasuja ja vähentää turvotukseen liittyviä vaivoja. Liiallisen kaasun poistuttua mahasuolikanavavasta olo helpottuu ja paraneminen voi alkaa.

3. Luusto. Piigeeliä voi myös käyttää täydentämään elimistön piin saantia. Piin tehtäviin kuuluu tehostaa kalsiumin sitoutumista luustoon. Pii on myös luuston sidekudoksen rakenneosa. Pii osal-

listuu luukudosten ja rustojen rakennustyöhön ja se on tärkeänä osana luiden, nivelten ja mukopolysakkaridien esi-merkiksi kollageenin muodostuksessa.

4. Hiukset, kynnet ja iho. Tutkimuksissa on havaittu, että nestemäisen piihappogeelin käytöllä ihon, hiusten ja kynsien kunto parani. Ihon karheus väheni ja edullisia muutoksia havaittiin kynsissä ja hiuksissa.

5. Selluliitti, suonikohjut, haavojen ja vammojen hidas paraneminen sekä nivelsiteiden toistuvat revähdykset voivat myös osittain johtua piin puutteesta.

Piihappogeeli on neutraalin makuista. Annosteluohje on 1–3 rkl päivässä mutta sitä voi nauttia useitakin kertoja päivässä tarpeen mukaan. ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy

Omega7®

Omega7®-kaksoistyrniöljy on ihanteellinen ihon ja limakalvojen hyvinvointiin.

Osallistu arvontaan!

Voita Känken-reppu,
jossa Omega7®-tuotteita!

Nimi _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Palauta oheinen lipuke Terveystieto-myyrmälään **26.9.** mennessä niin olet mukana arvonnassa! Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Yhteystietoja ei käytetä markkinointiin, tutustu tietosuojaselosteeseen osoitteessa www.bertilshealth.fi

BIOMED

Carolus Mixtura

Kahdeksan yrttiä hellimään hengitysteitä ja kurkkua mm. anisöljy ja timjamiöljy auttavat pitämään yllä limakalvojen normaalia hyvinvointia muuttamalla paksua limaa juoksevammaksi.

Kihokki, lakritsanjuuri, piparminttu, anis, salvia, laventeli, neilikka ja timjami toimivat hyvin yhdessä!

Ota heti ensioireisiin tai käytä ennaltaehkäisevästi

VANHAN AJAN
MIXTUURA
KOKO PERHEELLE!



ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KERAVA	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	LAPUA	Kristiinan Kauppa Kauppakatu 6	050 432 9344
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa , Kaivokatu 3	044 515 3366	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkäantie 2	019 687 1499
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	PIETARSAARI	Terveysaita / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7	029 3400 254	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627		Lakeuden Terveyslähde Ostoskulma, Puskantie 13	044 362 1003
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	SIPOO	Luontaishelmi , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
KARKKILA	Terveyskauppa Iisoppi Mäntylänkatu 1	044 569 3560		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



Terveytesi asiantuntijat
www.terveystieto.fi

