

**Enemmän
energiaa,
vähemmän
väsymystä**

**Esittelyssä
terveys-
tuotealan
voittaja-
tuotteet 2021**

**Tue
paikallista
nyt!**

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



PQQ ANTAA ENERGIAA JA KESKITTYMIS- KYKYÄ

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

MITOKONDRIOT, ELIMISTÖN TÄRKEÄT VOIMALAITOKSET

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

PQQ:N VAIKUTUS MITOKONDRIOIHIN

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

PQQ JA KESKUSHERMOSTO

PQQ lisää mitokondrioiden määrää myös aivoissa ja keskushermostossa. Mitokondrioiden määrä on yhteydessä muistin toimintaan ja PQQ:n käyttö tukeekin kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, keskittymiskykyä, valppautta ja aloitekykyä. PQQ:n on myös havaittu lievittävän ns. aivosumua, joka ilmenee henkisenä väsymyksenä, ajattelun kankeutena ja muistin häiriöinä. PQQ voi edistää aivojen toimintaa usealla mekanismilla, sillä se mm. parantaa aivojen verenkiertoa ja suojaa hermostoa. Se vähentää haitallisten aineiden, kuten raskasmetallien, baktee-

rien toksien, ympäristömyrkköjen ja sokerin vaikutuksia hermostolle. Korkea veren sokeritaso on yhdistetty hermoston häiriöihin ja se vaikuttaa myös aivoverisuonten pinnan toimintaan. PQQ voi myös stimuloida hermosolujen uusiutumista edistävän hermoasvutekijän tuotantoa ja vapautumista.

VITACELL® PQQ – RAVINTOLISÄ AIVOTERVEYDELLE

Vitacell® PQQ sisältää MGCPQQ® pyrrolokinoliinikinonia 10 mg/tabletti. Suositeltu päiväannos on 1–2 tablettia, joka kannattaa ottaa aamuisin, sillä illalla otettuna valmiste saattaa piristää liikaa. MGCPQQ® sai uuselintarvikeluvan EU-alueelle elokuussa 2018. Uuselintarvikeluvassa käyttö on rajoitettu aikuisille, pois lukien raskaana olevat ja imettävät naiset. PQQ-annoksella 10–20 mg on saavutettu mitattavia vaikutuksia mitokondrioiden toiminnassa ja yhdistettynä ubikinoliin molempien aineiden vaikutus vielä tehostuu. Vitacell® PQQ sopii jatkuvaan käyttöön ja erityisesti uupuneille, urheilijoille, vaativaa henkistä työtä tekeville, opiskelijoille, ikääntyville ja toipilaille eli käytännössä kaikille, jotka toivovat lisäenergiaa, parempaa muistia ja keskittymiskykyä. Tuotetta ei suositella raskaana oleville eikä imettäville. ●

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 TerveysSummitista tuttu buustaja
- 4 Nauti kalaöljy puhtaana ja tuoreena
- 5 Suojaa limakalvosi tyrniöljyllä
- 6 Pii vahvistaa muutakin kuin vatsaa
- 7 Buustaa kollageenin tuotanto kuten Helena Ahti-Hallberg
- 8 Kosteuta huoneilmaa diffuuserilla ja taio tunnelmaa eteerisillä öljyillä
- 9 Luusto lujaksi ja verisuonet puhtaiksi
- 10 Tutustu terveystuotalan vuoden 2021 voittajatuotteisiin
- 12 Sinkki suojaa ja tasapainottaa
- 14 Q10 ja seleeni taistelevat uupumusta vastaan
- 15 Liikettä niveliin nopeasti ja vastuullisesti

"Tätähän me olemme aina sanoneet"

Ensimmäiset ketjumme myymälät perustettiin iloisella 1980-luvulla. Toimintaamme ja alaamme leimasi tuolloin vahva viherhörhöilyn-leima, josta toki itse olimme erittäin ylpeitä. Teimme työtä suurella sydämellä ja vahvalla ideologisella otteella. Kuuntelimme innoissamme alan uran uurtajien kuten Toivo Rautavaaran ja sveitsiläisen A.Vogelin näkemyksiä luonnon parantavasta voimasta. Näitä ajatuksia jaoimme kaupoissamme yhtä innokkaalle kuulijakunnallemme. Lempiaiheena oli luonnon tarjoamat mahdollisuudet hoitaa terveyttämme kokonaisvaltaisesti keho ja mieli huomioiden. Vuosien saatossa tieteellinen tutkimustyö vahvisti käsitystämme rikkaasta luonnon aarraitasta ja juuri nyt tämä tieto on ajankohtaisempaa kuin koskaan ennen.

Olemme olleet näköalapaikalla mm., kun tieto mai-tohappobakteerien tehosta vastustuskykyyn ja suoliston hoitoon havaittiin tutkimuksissa. Olemme olleet hyvien rasvojen ja voim puolesta puhujia kauan ennen ketoilu-trendiä. Olemme vihdoinkin saaneet lukea jännittäviä tiedeuutisia siitä, kuinka liikkuminen luonnossa ja puutarhan tonkiminen auttavat hoitamaan stressiä ja kehomme mikrobiomia ja tätä kautta vahvistamaan vastustuskykyämme. Juuri näin olemme opettaneet aikojen alusta asti. Tieto D-vitamiinin tärkeydestä koronan hoidossa ja ehkäisyssä saavutti meidät viime keväänä maailman laajuisten verkostojemme välityksellä viikoissa epidemian alkamisen jälkeen. Toki tuolloin saimme nuhteita disinformaation levittämisestä. Onneksi tieto tutkimuksista maailmalla saavutti myös Suomen virallisen tahon syksyyn mennessä ja nyt asiasta saa ihan julkisestikin puhua.

Olemme edelleen yhtä innostuneita työstämme ja tiedon jakamisesta. Arvostamme luomukontakteja ja henkilökohtaista palvelua. Se on meidän juttumme! Kiitos, kun asioit meillä, olet meille tärkeä ja tuot työllemme merkityksen. Ja kun seuraavan kerran kohtaamme, saatat kuulla suustamme lauseen: "Tätähän me olemme aina sanoneet".

Keväisin terveisin

Tarja Toivonen

TerveysTieto-ketjun puheenjohtaja



s. 10

Esittelyssä terveystuotealan voittajat 2021!

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

Asiakaslehti 2/2021

Julkaisija OSK TerveysTieto
 terveystieto@terveystieto.fi
 www.terveystieto.fi
 Ulkoasu Joni Myyräläinen /
 Aste Helsinki Oy



Painopaikka UPC Vaasa

TERTIE21_02

Elimistömme tarvitsee rasvaa, mutta ei mitä tahansa rasvaa. Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto, EFSA suosittelee, että 20–35 % energian tarpeesta saadaan hyvänlaatuisesta rasvasta. Tämä tarkoittaa sitä, että tyydyttämättömien rasvahappojen osuus ravintorasvoista olisi huomattavasti suurempi kuin tyydyttyneiden rasvojen.

Kalaperäinen rasva on pääasiasa juuri sellaista ja siksi viranomaiset suosittelevat rasvaisen kalan syömistä kaksi-kolme kertaa viikossa. Tämä johtuu kalan sisältämien Omega-rasvahappojen terveellisestä vaikutuksesta sydän- ja verisuonijärjestelmän sekä aivojen toimintaan. Ikävä kyllä, kalan syöminen on vähentynyt viimeisten vuosikymmenien kuluessa, varsinkin kaupungeissa. Onneksi kalaperäistä tyydyttämättömää rasvaa on nykyään saatavana luonnollisen, tuoreen kalaöljyn muodossa, joko liuksena tai kapselina. Yksi kaikkein suosituimmista ravintolisistä onkin kylmäpuristettu ASC-sertifioitu neitsytkalaöljy, Ecolomega. Oletko tutustunut tähän ainutlaatuiseseen tuotteeseen?

ECOLOMEGA ON ERILAINEN

Koska Ecolomega on uutettu kylmäpuristamalla, eikä saatua öljyä ole muutettu keinotekoisesti, siinä on jäljellä kaikki rasvaisen kalan terveelliset Omega-rasvahapot. Siitä saadaan suosituksen mukaiset päivittäisannokset Omega-3-rasvahappoja, kuten EPA ja DHA ja sen lisäksi myös muut omega-rasvahapporyhmät, eli omega-6, -7 ja -9 alkuperäisissä määrissään. Tämä johtuu siitä, että koska Ecolomega on uutettu puhtaassa vedessä elävistä, luonnollisella ja terveellisellä ruoalla ravituista kaloista, öljyä ei tarvitse puhdistaa tai käsitellä keinotekoisilla menetelmillä, jotka muuttavat öljyn luonnollista koostumusta. Se sisältää hyvän annoksen myös tyrnimarjasta tuttua Omega-7-rasvahappoa, ja siksi Ecolomegan käyttäjät havaitsevat suotuisia vaikutuksia ihoon ja limakalvoihin tai silmien kuivumiseen.



ECOLOMEGA – HYVÄN RASVAN LÄHDE

Ecolomegan tasapainoinen rasvahappokoostumus johtuu kalojen ainutlaatuisesta kasvatustavasta ja ruokinnasta. Tarkoituksena ei ole tuottaa nopeasti isoja kaloja vaan mahdollisimman puhtaita ja terveellisiä kaloja, siksi niitä ei ruokita tavanomaisella kalanrehulla. Näitä pieniä makean veden rasvaisia kaloja, joita paikalliset kutsuvat pikkuforelleiksi, kasvatetaan kaksi vuotta, jonka jälkeen niistä saadaan 250 g kalafileettä ja 30 g öljyä. Ne saavat ruoaksi kestävän kalastuksen tuulenkaloja ja mustakitturskia, kalafileetutuotannosta jääviä kalanosia, vitamiineja, mineraaleja ja kasviperäistä GMO-vapaata ravintoa, joka jäljittelee luonnonvaraisina elävien makeanveden rasvaisten kalojen ravintoa.

PUHTAUS, TUOREUS JA EKOLOGISUUS OVAT PUOLI RUOKAA

Ecolomega on ainutlaatuisen puhdasta! Kalat elävät luonnonvesistä erotettuna, luonnollisella menetelmällä puhdistetussa, hapetetussa ja kierrätetyssä pohja-

vedessä. Ecolomega on myös täydellisen tuoretta, koska öljy uutetaan vain muutamien tuntien kuluessa kalan nostosta. Ecolomegan tuotannossa kalojen hyvinvointi ja ympäristön suojaaminen on kehitetty huippuunsa, joten siitä aiheutunut hiilijalanjälki on hyvin pieni. Tähän vaikuttavat pienet välimatkat ja se, että kaikki kalasta saatava tulee hyötykäyttöön. Esimerkkejä tästä ovat, että Ecolomega-kapselien valmistusaineena käytetään kalakollageenia ja että jopa kalan uloste käytetään biosähkön tuotantoon.

Ecolomegan puhtautta ja tuoreutta tutkitaan jatkuvasti laboratoriotesteillä, jotka kerta toisensa perään kertovat äärimmäisen alhaisista hapettumis- ja epäpuhtausluvuista. Ecolomegan puhtaudesta ja tuoreudesta todistavat myös siinä jäljellä olevat luonnolliset rasvahapot, jotka helposti tuhoutuvat tavanomaisissa käsittely- ja varastointiprosesseissa. ●

Tatu Leppänen
Aboa Medica Oy

Tuore, raikas ja neutraali Ecolomega® on lastenkin makuun sopiva ravintolisä, ja lisäksi mainio myös salaattiöljynä tai jogurttiin sekoitettuna, vaikkapa marjojen kera.

Tyrnimarja ja etenkin sen sisältämä tyrniöljy on tiettävästi paras ravitsemuksellinen keino limakalvojen hyvinvoinnin ylläpitoon. Tyrnin hyödyntämisellä on pitkät perinteet Kiinassa ja Venäjällä. Meillä Suomessakin on saatu nauttia korkealaatuista tyrniöljyn terveysvaikutuksista lähes 30 vuoden ajan. Ilona ovat olleet suomalaiset Omega7-kaksoistyrniöljykap-selit. Se on edelleen terveys-kauppojen suosituimpia huipputuotteita.

bertil's health (entinen Valioravin-to) on markkinoinut Omega7:ää alusta alkaen ja vastannut ahkerasti tuotteesta esitettyihin kysymyksiin. Tässä niistä muutamia:

1. ONKO OMEGA7:N TOIMIVUUDESTA PÄTEVÄÄ TIETEELLISTÄ NÄYTTÖÄ?

Kyllä. Omega7:n vakioitu SBA24-tyrniöljy on maailman tutkituin tyrniöljy. Valtaosa Suomessa tehdystä tieteellisistä tutkimuksista on kohdistunut kehomme eri limakalvojen hyvinvointiin. Eniten tutkimuksia on intiimialueiden ja silmien limakalvoista. Muita tutkimuskoh-teita ovat mm. iho ja veren rasva-arvot.

2. MIHIN KAKSOISTYRNIÖLJYN TEHO PERUSTUU?

Kaksoistyrniöljy sisältää nimensä mukaan sekä tyrnin hedelmälihaöljyä että siemenöljyä. Siksi siinä on kaikki tyrnin rasvaliukoiset aarteet luonnon määrää-mässä suhteessa. Tyrnin beetakarotee-nista muodostuva A-vitamiini on hy-väksi limakalvoille, mutta myös kaikki hyvät rasvahapot ja suoja-aineet.

3. AUTTAAKO OMEGA7 VASTUS-TUSKYVN TUKEMISESSA?

Kyllä. Kehon ehjät limakalvot muodos-tavat tärkeän suojan ulkoisia taudinai-heuttajia vastaan. Limakalvojen hau-rastuessa virusten ja bakteerien pääsy elimistöömme helpottuu. On siis fiksua pitää huolta limakalvojen tarvitsemien rakennusaineiden saannista.



KUUSI KYSYMYSTÄ OMEGA7:STÄ

4. OLEN VEGAANI. VOINKO KÄYTTÄÄ OMEGA7:ÄÄ?

Kyllä. Sekä öljy että pehmeiden kaps-leiden kuorilot ovat 100 % kasviperaisia.

5. VOIKO TYRNIÖLJYÄ NAUTTIA RASKAUDEN AIKANA?

Kyllä. Omega7:n SBA24-tyrniöljy val-mistetaan ainoastaan villeistä tai luomu-viljellyistä tyrnimarjoista. Taatusti puhdas ja turvallinen tyrniöljy ei sisällä torjunta-ainejäämiä. Lisäksi tyrniöljy sisältää erinomaisia ravintoaineita niin äidille kuin äidin vatsassa kasvavalle vauvallekin.

6. VOIKO TYRNIÖLJYÄ KÄYTTÄÄ YHDESSÄ VERENOHENNUS-LÄÄKITYKSEN KANSSA?

Kyllä voi. SBA24-tyrniöljy auttaa tutki-tusti pitämään verta normaalin juokse-

vana. Vaikutus on maltillinen ja ilmenee vähitellen pitkäaikaisen käytön myötä. Ainoana poikkeuksena ovat henkilöt, joilla verenohennuslääkitys on säädetty niin herkälle vaihteluvälille, että jopa rasvaisen kalan ja vihreiden vihannesten syömistä on erikseen rajoitettu. ●

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
beril's health oy

ROHTUNEILLE HUULILLE OMEGA7-HUULIVOIDE!

Pakkanen, viima ja voimakas aurin-gonpaiste kuivattavat helposti huu-lia. Omega7-Huulivoide on täysin vedetön, tyrniöljyä ja luomulaatui-sia kasviöljyjä sisältävä tehotuote. Valloittava vaniljan maku.

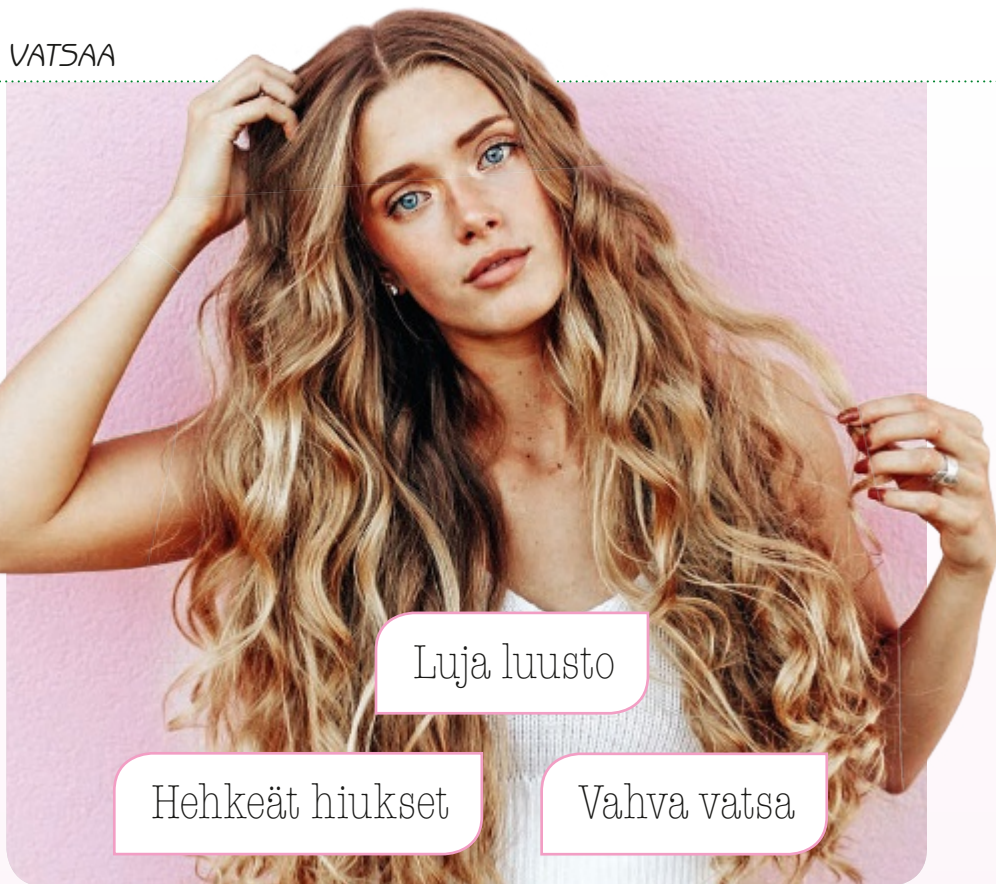
Pii on ehkä vähemmän tunnettu hivenalkuaine, mineraali, jota jokainen ihminen kuitenkin tarvitsee. Pii on välttämätön myös eläimille ja kasvienkin hyvinvointi on riippuvainen siitä. Piitä esiintyy luonnossa kasveissa, merivedessä ja kallioperässä. Pii vapautuu kivestä silikaattibakteerin toiminnan tuloksena, ja se imeytyy maaperästä kasveihin. Pii onkin hapen jälkeen maapallon yleisin alkuaine ja se on myös ihmiselle välttämätöntä.

MISTÄ SAAMME PIITÄ?

Piitä on luonnossa lähes joka paikassa; kasveissa, merivedessä ja kallioperässä hapteen sitoutuneena. Ruoka-aineissa sitä saa parhaiten kasvikunnan tuotteista. Vihannekset kuten parsat, kaali, retiisi, palsternakka, sipuli, maissi, paprika ja salaatti sisältävät suuria määriä piitä. Niin kutsutuissa villiyrteissä piitä on runsaasti muun muassa peltokortessa. Ravintolisinä piitä löytyy tabletteina, jauheina sekä nestemäisenä geelinä. 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. Suurillakaan pii annoksilla ei tiedetä olevan haittavaikutuksia.

MITEN TERVEYSHYÖTYJÄ PIISTÄ SAA?

Pii on tärkeä iholle, hiuksille, kynsille ja luustolle. Pii osallistuu luukudosten ja rustojen rakennustyöhön ja se onkin välttämätön luiden, nivelten ja mukopolysakkaridien esimerkiksi kollageenin muodostukselle. Ateroskleroosin muodostuessa valtimoiden seinämien piitason on todettu vähenevän. Siksi piin on esitetty voivan ehkäistä ihmisessä mahdollisen valtimonkovettumataudin muodostumista. Pii auttaa myös ylläpitämään verisuonien kimmoisuutta. Piin puutos johtaa eläimillä pitkien luiden, esim. sääriluiden, epämuodostumiin. Nestemäiset piivalmisteet ovat osoittautuneet erinomaisiksi vatsan ja suoliston rauhoittajiksi. Yksi mielenkiintoinen havainto on myös se, että



Luja luusto

Hehkeät hiukset

Vahva vatsa

Notkeat nivelet

Kestävät kynnet

– SITÄ KAIKKEA PII VOI SAADA AIKAAN

niille, joilla on taipumus saada mustelmia voi piistä olla tähän apua.

PII TUTKIMUSTEN VALOSSA

Tutkimusten ja kiinnostuksen kohteena on ollut piin vaikutus osteoporoosin ehkäisyssä sekä erilaisissa nivelten ja rustojen ongelmassa. Piin onkin huomattu auttavan luunmurtumien paranemista. Vuonna 1972 tehtiin tutkimuksia, joissa piin puutteen todettiin aiheuttavan liian aikaista vanhentumista. Tässä tarkoitettiin ulkoisia asioita kuten ihon kuntoa ja kimmoisuutta.

Hampurin yliopistosairaalassa tehtiin tutkimus vuonna 2006 joka osoitti hius-ten paksuuntuneen 13 %, kun käytettiin piivalmistetta kuusi kuukautta. Tutkimus osoitti myös, että käytön jatkues- sa hiukset paksunivat entisestään. Eläimillä tehdyissä tutkimuksissa on voitu osoittaa, että nuorilla rotilla piin puute aiheutti selkeästi kasvun hidastumista ja

luuston kehittymiseen häiriöitä. Lisäksi piin puute altisti valtimonkovetustaudin eli ateroskleroosin syntyyn. Ihmisillä tehdyissä tutkimuksissa ainakin ihon ja hiusten kunnon paranemisesta on paljon hyviä tuloksia.

SUOMALAINEN PIIHAPPOGEELI

Silicum Tonic on suomalainen piihappogeeli, jota käytetään täydentämään elimistön piin saantia. Silicum Tonic on jo vuosia ollut monien suomalaisten suosikki erilaisissa vatsan ja suoliston murinoissa ja kurinoissa. Piigeelin nauttimisella voidaan vaikuttaa myös ihon, hiusten ja kynsien kuntoon. Jos kärsit alati liuskoittuvista kynsistä, kokeile parin kuukauden piigeelikuuria. Nauti geeliä kolme ruokalusikallista päivässä ja voit hämmästyä sen tehosta! ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy

Helena Ahti-Hallberg luottaa Skingain-kollageenituotteen, joka on hänen kauneutensa ja notkeutensa salaisuus. Hän tietää, että kauniin ja terveen ihon edellytyksenä on sen tasapaino, mikä ilmenee iholamme monella tavalla. Ihon kollageenikuidut muodostavat 70 % sen rakenteesta ja antavat sille voimaa ja sitkeyttä ja ylläpitävät nivelten tervettä toimintaa. Helena on käyttänyt Skingainia jo yli 6 vuoden ajan ja nauttii sen hyvästä mausta.



HELENAN SUOSIKKI – AITO JA ALKUPERÄINEN SKINGAIN

Skingainin hyvä maku selittyy sen sisältämien tunnettujen Eurooppalaisten raaka-ainetoimittajien (Peptan® ja Abyss®) laadukkaista 1 ja 2 tyypin hydrolysoiduista kollageeneista. Kannattaa tarkistaa aina kollageenituotteen raaka-aineen alkuperä, koska näin varmistat tuotteen laadun. Kun maistat Skingainia, tiedät valinneesi laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun valmisteen.

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.

Hydrolysoitua kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä. Tutkimukset osoittavat kollageenipeptidien parantavan ihon kimmoisuutta ja kiinteyttä ja voivat myös lisätä sidekudoksen tiheyttä ja verinahan säikeiden paksuutta sekä parantaa ihon mekaanista vahvuutta lisäämällä sen proteiinia.

SKINGAIN SISÄLTÄÄ MOLEMPIA KOLLAGEENITYYPPEJÄ

Skingain on ainoa markkinoilla oleva valmiste, mikä sisältää 1 tyypin kollageenin lisäksi myös tyypin 2 kollagee-

nia. 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.

SISÄISEN KOLLAGEENIN HUOLTOA TUKEE LAADUKAS IHOKOSMETIIKKA

Skingain Seerumi on ihoa uudistava ja kohottava seerumi kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Se tekee ihon vahvemmaksi, kiinteämmäksi ja pehmeämmäksi. Se antaa syvälle ulottuvan ja pitkäkestoisen kosteutuksen ja parantaa ihon uudistumista. Skingain Seerumi vähentää ihon juonteita ja tekee ihon

näkyvästi kiinteämmäksi ja nuoremmaksi.

SKINGAIN SEERUMI VAIKUTTA MONELLA TAVALLA

Skingain Seerumi sisältää useita erittäin korkealuokkaisia ja tutkittuja vaikuttavia aineita. Se tasoittaa ryppyjä ja juonteita tehokkaasti ja pitkäkestoisesti sekä korostaa kasvojen muotoja, kosteuttaa ihoa, estää ihosolujen kuivumista sekä suojaa ihoa sään vaikutuksilta. Se tehostaa ihon kollageenin muodostumista ja ihon mikroverenkiertoa sekä kosteuttaa ja näkyvästi uudistaa ihoa. Sen sisältämä hyaluronihappo tasoittaa heti juonteita ja ryppyjä, kosteuttaa ja pehmentää ihoa. Seerumi myös suojaa ihoa ulkopuolisilta haitoilta ja UV-säteilyltä. ●

Jarmo Hörkkö

PROBIOOTTI

Suomessa suunniteltu maitohappobakteerisarja

TASAPAINOA JA HYVINVOINTIA!

Bioteekin Probiootti -sarja on laadukas, Suomessa suunniteltu ja suunnattu etenkin suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyy sopivat tuotteet kaiken ikäisille.

UUTUUS!

Monipuolisesti maitohappobakteereita ja C+D vastustus-kyvyllä!



*C + D-vitamiinit edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



BIOTEEKKIVIKKO

8.3.-14.3.2021



KAIKKI
BIOTEKIN
TUOTTEET
-20%
ALENNUKSELLA



Vain TerveysTieto-ketjun myymälöissä.



KOSTEUTA HUONEILMAA JA TAIO TUNNELMAA

Käytä Bulba diffuuseria yöpöydälläsi, työpisteelläsi tai vaikka olohuoneen nurkassa tunnelmaa luomassa. Diffuuserit ovat kauniita kodin ilmastuttimia, jotka toimivat verkkovirralla. Lisää vesisäiliöön muutama tippa eteeristä öljyä ja tuoksu levittyy ilman mukana tasaisesti ympäristöön. Diffuuseri sammuu automaattisesti vesisäiliön tyhjennettyä.



BULBA KUPU

Bulba diffuuserit ovat erittäin hiljaisia; käytettäessä kuuluu pieni rauhoittava höyryn virtaus.



BULBA KUMPU

Diffuuserissa on pieni valo, jonka voit valita vaihtamaan väriä jatkuvasti, pysymään yhdessä värissä tai säätää valon kokonaan pois päältä.

Frantsila HERBFARM

PÄIVIESI PIRISTÄJÄ

Appelsiiniöljy piristää ja lisää rohkeutta, mutta samalla myös rauhoittaa ja hillitsee stressiä. Kannattaa kokeilla myös tasapainottamaan hormonitoimintaa kuukautiskipujen ja kuumien aaltojen aikana.



suvivahteista, jotka voivat myös lievittää hengitysoireita ja tukkoisuutta.

KIIREISEN KAVERI

Kokeile laventelia tasapainottamaan ailahtelevaa mielialaa, rauhoittamaan ennen nukkumaanmenoa ja vatsan toiminnan tasapainottamiseen. Laventelia käytetään myös helpottaa päänsärkyä. Ei jatkuvaan käyttöön henkilöille, joilla matala verenpaine.



HUONEILMAN RAIKASTAJA

Nauti eukalyptuksen virkistävästä ja hengitystä avaavista tuok-



MILLAINEN ON TÄYDELLINEN KALKKI- VALMISTE?

MITEN VALITSEN KALKKIVALMISTEENI OIKEIN?

Kauppojen hyllyt pursuavat erilaisia kalkkivalmisteita. On erilaisia vahvuuksia, on erilaisia kalkin lähteitä, on D-vitamiinilla ja magnesiumilla höystettyjä. Hinnosakin on eroja. Ennen valintaa on hyvä ymmärtää, miksi luusto haurastuu ja miten haurastumista voi hidastaa ja ehkäistä.

LUUSTON HAURASTUMINEN

Luusto on elävää kudosta. Sitä rakennetaan ja hajotetaan jatkuvasti noin 30 vuo-

den ikään asti. 35 ikävuoden jälkeen luun massa alkaa vähentyä n. 0,5 % vuodessa. Luusto heikkenee, kun luuta hajottavat solut (osteoklastit) toimivat tehokkaammin kuin rakentavat solut (osteoblastit). Luun ohetessa murtumien vaara kasvaa.

Luun massan kehitykseen ja heikkenemiseen voi vaikuttaa oikealla ravinnolla. On esimerkiksi todettu, että lonkkamurtuman saaneilla iäkkäimmillä naisilla on alhaiset K-vitamiinitasot. Naisilla luun massa on alhaisempi kuin miehillä ja hormonaalisista syistä luuston heikkeneminen kiihtyy vanhemmiten. Luumassan 30 vuoden ikään kestävässä rakentumisessa tulisi pyrkiä maksimoimaan luun tiheys. Luuston maksimaalinen tiheys varmistaa sen kunnossa pysymisen myös vanhemmalla iällä.

OIKEA KALKIN VALINTA EI SITTENKÄÄN OLE NIIN VAIKEAA

Oikean kalkkivalmisteen valinnassa on tärkeää, että se tehoaa kolmella tasolla: varmistaa riittävän kalkin saannin, imeyttää ja kiinnittää kalkin luustoon pitäen samalla verisuonet puhtaina kalkkikertymistä. Käytännössä tämä onnistuu sellaisten valmisteiden avulla, jotka sisältävät riittävän määrän kalsiumia, imeytymisen ja kalsiumin kuljettamisen kannalta välttämätöntä D3-vitamiinia sekä kalsiumin

kiinnittymisen varmistavaa K2-vitamiinia. Lisäksi luuston hyvinvoinnin kannalta on hyvä varmistua riittävän sinkin, mangaanin ja C-vitamiinin saannista.

UUSI OSTEOLIS PREMIUM TEHOAA KOLMELLA TASOLLA

Osteolis on erityisen laadukas kalsiumvalmiste, joka sisältää kalsiumin lisäksi tärkeitä luustovitamiineja. K2- ja D3-vitamiinit huolehtivat kalkin kulkeutumisesta ja kiinnittymisestä luustoon ja ehkäisevät näin verisuonten kalkkiker-tyymiä.

D3-vitamiinin tehtävä on kuljettaa ja imeyttää kalkki, jonka K2-vitamiini kiinnittää paikalleen luun pintaan. Osteolis tehostaa elimistön kykyä hyödyntää myös ruuasta saatavaa kalkkia: luonnollinen K2-vitamiini on pitkävaikutteinen ja sen ansiosta kalkki ei kiinnity verisuoniin. Uuden Osteolis Premiumin avulla voit varmistua myös luuston hyvinvoinnin kannalta tärkeiden sinkin, mangaanin ja C-vitamiinin saannista.

Osteolis sopii erityisesti sellaisille aikuisille ja lapsille, jotka eivät saa ravinnosta tarpeeksi kalkkia, K-vitamiinia ja D-vitamiinia. Osteoloksen käyttö on vaivatonta; vain kolme kapselia päivässä pitää luuston lujana ja verisuonet puhtaana.

UUSI ENTISTÄ TEHOKKAAMPI JA MONIPUOLISEMPI KOOSTUMUS

Osteoloksen koostumusta on uusittu noudattamaan entistä paremmin uutta tutkimustietoa. Osteolis Premium sisältää kalsiumin, D- ja K2-vitamiinin lisäksi sinkkiä, mangaania ja C-vitamiinia. Uudessa Osteolis Premiumissa K2-vitamiini on erittäin laadukasta ja tutkittua Kappa Bioscience K2vital™ K2-vitamiinia. ●

Sanna Pennanen
terveydenhoitaja AMK
Polar Pharma Oy

Osteolis tehoaa kolmella tasolla: varmistaa riittävän kalkin saannin, imeyttää elimistösi tarvitseman kalkin ja kiinnittää sen luustoon pitäen samalla verisuonet puhtaina kalkkikertymistä.

Varmista että kalkkivalmisteesi:

- sisältää riittävän määrän kalsiumia (800 mg / päiväannos)
- sisältää riittävän määrän D-vitamiinia (10–20 µg / päiväannos)
- sisältää K2-vitamiinia
- sisältää luustolle tärkeitä C-vitamiinia, sinkkiä ja mangaania

VUODEN 2021 TERVEYSTUOTE- ALAN VOITTAJA- TUOTTEET

TUOTTEET VALITAAN SEURAAVIN KRITEREIN:

- takana on tutkimustietoa ja onnistunutta tuotekehitystä
- laaja positiivinen kuluttajapalaute
- tuote on terveystuotealan tavoitteiden ja hengen mukainen; – se soveltuu itsehoitotuotteeksi
- terveydestään huolehtivalle kuluttajalle
- tuote on laadukas ja luotettava

Suomen Terveystuotekauppiain Liitto on valinnut jo vuodesta 1987 parhaat terveystuotealan tuotteet. Nykyisin sarjoja on kolme; vuoden terveystuote, vuoden superruoka ja vuoden hoitotuote. Useat voittajatuotteet ovat edelleen menestystuotteina markkinoilla, ja osasta on tullut alan klassikoita.



VUODEN 2021 TERVEYSTUOTE: KARIN HAVUPUU-UUTEJUOMA (RAVINTORENGAS OY)

Ravintorengas Oy:n Karin Havupuu-uutejuoma valittiin vuoden 2021 terveystuotesarjan voittajaksi yleisöäänestyksellä Suomen Terveystuotekauppiain Liiton asiantuntijaraadin valitsemista finalistituotteista. Äänestys toteutettiin terveyskaupoissa ympäri Suomen.

Karin Havupuu-uutejuoma valmistetaan nuoren luomumännyn kuoresta ja nilasta sekä puhtaasta lähdevedestä. Karin Havupuu-uutejuoma on ollut markkinoilla jo vuodesta 1975 saakka. Karin Havupuu-uutejuoman menestyksestä kertoo se, että tuote on valittu vuoden luontaiselintarvikkeeksi vuosina 2003 ja 2010 ja nyt vuoden 2021 terveystuotteeksi Suomessa.



VUODEN 2021 SUPERRUOKA: RIKAS AHIFLOWER-ÖLJY (BERTIL'S HEALTH OY)

Suomen Terveystuotekauppiain Liiton hallituksesta koostunut asiantuntijaraadi valitsi bertil's health oy:n Rikas Ahiflower® -öljyn vuoden 2021 superruoka-sarjan voittajaksi.

bertil's health oy:n Rikas Ahiflower® -öljy sisältää peltorusojuuren (*Buglossoides arvensis*) siemenistä puristetun öljyn lisäksi luomulaatuista oliiviöljyä. Rikas Ahiflower® -öljyssä on ainutlaatuisen monipuolinen rasvahappokoostumus. Ahiflower-öljyn sisältämästä omega-3-sarjan alfa-linoleenihaposta elimistömme muokkaa nelinkertaisen määrän sydämelle tärkeää EPA:a verrattuna pellavansiemenöljyyn. Ahiflower-öljyssä on runsaasti jättihelokkiöljystä tuttua gammalinoleenihappoa (GLA) sekä omega-3-sarjan stearidonihappoa, jota ei tavata muissa kasviöljyissä yhtä suurina määrinä. Neutraalin makunsa ansiosta Rikas Ahiflower® -öljy sopii nautittavaksi sellaisenaan tai lisättynä esimerkiksi jogurttiin, viiliin, puuroon, salaattiin.



VUODEN 2021 HOITOTUOTE: COPPER INSIDE KUPARIMASKI (IMMITEC SVERIGE AB)

Terveyskaupan ammattilaiset valitsivat Immitec Sverige Ab:n Copper inside -kuparimaskin vuoden 2021 hoitotuotteeksi.

Immitec Sverige Ab:n maahantuoma Copper Inside -kuparimaski on täysin uusi innovaatio, jossa yhdistyy kuparioksidin antiviraalinen ja antimikrobinen teho sekä fysikaalinen suojaus. Copper Inside -kuparimaski on CE-luokan 1 lääkinällinen laite, saksalaisen TUV:n tarkastama ja testaama sekä FDA:n hyväksymä kirurginen suunenäsuojain. Käytön jälkeen Copper Inside -kuparimaskia ei pestä. Copper Inside -kuparimaski on kuparioksidin mikrobeja ja viruksia tuhoavan/inaktivoivan vaikutusten vuoksi hygieenisempi pidemmäksikin käytössä. ●

Mika Rönkkö

Toiminnanjohtaja

Suomen Terveystuotekauppiain
Liitto Oy

TERVEYSTUOTEALAN VALINNAT KAUTTA AIKOJEN

VUODEN TERVEYSTUOTE

1987	Echinaforce auringonhattu-uute	A. Vogel Oy
1988	Carmolis yrttiuute	Oy Valioravinto Ab
1989	Piimax-C piivalmiste	Hankintatukku Oy
1990	Efamol helokkiöljy	Suomen Rohdos (nyk. Midsona Oy)
1991	Bio Strath hiivavalmiste	Reformi-Keskus (nyk. A. Vogel Oy)
1992	Imedeen kalaproteiinipuriste	Larste-Yhtiöt
1993	Zell Oxygen hiivavalmiste	Fenno Natura Oy
1994	Kingo Vital neidonhiuspuu-puriste	Oy Valioravinto Ab
1995	Viviscal kalaproteiinipuriste	Orendo Oy
1996	Colon Clear suolistonpuhdistusjauhe	LB Product Oy (nyk. Midsona Oy)
1997	Lactibiane maitohappobakteerit	Suomen Bioteekki Oy
1998	Kyolic / valkosipulivalmiste	Oy Valioravinto Ab
1999	Floradix Kräuterblutsaft	Reformi-Keskus (nyk. Midsona Oy)
2000	Omega 7 tyrniöljykapseli	Oy Valioravinto Ab
2001	Colon tonic (nyk. MethodDrain Detox)	Fenno Natura Oy (nyk. Harmonia Life Oy)
2002	Fosfoser Memory	Hankintatukku Oy
2003	Mivitotal Plus	Fitline Oy (nyk. Midsona Oy)
2004	Bio-Carnosin (nyk. Carnosin forte)	Bio-Vita Oy (nyk. Midsona Oy)
2005	Hainrusto-vihersimpukka	Suomen Bioteekki Oy
2006	Tonalin	Polar Pharma Oy
2007	Eye-q	Harmonia Life Oy
2008	Probiootti Plus	Suomen Bioteekki Oy
2009	Teho D Plus	Suomen Bioteekki Oy
2010	KarpaLact	Oy Valioravinto Ab
2011	Iho-Omega	Oy Valioravinto Ab
2012	Serrapeptaasi 100.000	Natura Media Oy
2013	Regulat	Harmonia Life Oy
2014	Bio-Qinon Q10 Gold	Pharma Nord Oy
2015	NivelTeho	Terveyskaista Oy
2016	Omega7-eye	Oy Valioravinto Ab
2017	Probiootti comp	Suomen Bioteekki Oy
2018	NivelActive	Oy Valioravinto Ab
2019	Vahva kurkumiini	Biomed Oy
2020	Luulimijauhe	Biomed Oy
2021	Karin Havupuu-uutejuoma	Ravintorengas Oy

VUODEN HOITOTUOTE

1998	Vivida 24 h hoitovoide	Orendo Oy
1999	Elokuu-sarja	Suomen Bioteekki Oy (nyk. Elokuu Luonnontuote Oy)
2000	Eximin- Curcuma Amada ihovoide	Harmonia Oy
2001	Relaxant hoitogeeli	Detria Oy
2002	Arbutin	Detria Oy
2003	Relaxant jalkavoide	Detria Oy
2004	Omega7 tyrni-ternivoide	Oy Valioravinto Ab
2005	Super Glandin	Oriola Oy Reformi-Keskus
2006	Atrogel	A. Vogel Oy

VUODEN SUPERRUOKA

1994	Provamel -soijamaito	Fenno Natura Oy (nyk. Ekolo Oy)
1995	Kylmäpuristettu Pellavansiemenöljy	Oy Valioravinto Ab
1996	Vehnänorasmehu	Biomed Oy
1997	Reform lesitiinirae	Oy Valioravinto Ab
1998	Femisoija Plus	Oriola Oy Reformi-Keskus
1999	Apteekkarin omenaviinietikka	Oy Valioravinto Ab
2000	Tosi Hyvä Soijaruoka-aines	Fenno Natura Oy
2001	Pellax pellavarouhe	Oy Valioravinto Ab
2002	Luomu, vihreä tee	Fenno Natura Oy
2003	Karin Havupuu-uutejuoma	Fenno Natura Oy (nyk. Ravintorengas Oy)
2004	Valmarin	Valmarin Oy
2005	Teholaxa (nyk. Fructolax)	Fenno Natura Oy (nyk. Harmonia Life Oy)
2006	Linomix	Biomed Oy
2007	Molkosan Vitality	A. Vogel Oy
2008	Luomu aloe vera juoma	Fenno Natura Oy
2009	Pascoe-emäsjaue	Vitacom Pharma Oy (nyk. HCA Health Concept Oy)
2010	Karin Havupuu-uutejuoma	Ravintorengas Oy
2011	Aurinkovoima	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2012	Linum Plus	Oy Valioravinto Ab
2013	Pakuri-Instant	Puhdistamo Real Foods Oy
2014	Green-kapseli	Biomed Oy
2015	Strath	A. Vogel Oy
2016	Actiwhey	Biomed Oy
2017	Sunwic IBS -juomajauhe	Oy Valioravinto Ab
2018	MikroVeda Life	HCA Health Concept Oy
2019	Kombucha	Puhdistamo – Real Foods Oy
2020	Rikas Oluthiivahiutale	Oy Valioravinto Ab
2021	Rikas Ahiflower -öljy	bertil's health oy (ent. Oy Valioravinto Ab)
2007	Acomax-hiustenhoitosarja	M. Aimo Oy
2008	Zona ihonhoitotuotteet	Oy Valioravinto Ab
2009	Lemminkäisen äidin Terva pihka-salva	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2010	Baba de Caracol etanaseerumivoide	NaturaMedia Oy
2011	Baba de Caracol etanaseerumivoidesarja	NaturaMedia Oy
2012	Evonia-sarja	Hankintatukku Oy
2013	Ojan isännän muistolinimentti	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2014	Skingain	Med-Eq Oy (nyk. Immitec Sverige Ab)
2015	Aloe Fresh -hammasgeeli+bambuhammasarja	Aboa Medica Oy
2016	Kehäkukkavoide	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2017	Ihohoidon ihmesieni Konjac Sponge	Hyvän Olon Maailma Oy
2018	Silmätipat	A. Vogel Oy
2019	Eteeriset öljyt	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2020	Skingain seerumi	Immitec Sverige Ab
2021	Copper Inside kuparimaski	Immitec Sverige Ab

SINKKISTÄ SUOJAA SOLUILLE JA TASAPAINOA HORMONITOIMINTAAN

Sinkki on erittäin tärkeä mineraali kasvulle ja kehitymiselle, ja varsinkin immuunijärjestelmällemme ja hormonitoiminnalle.

Sinkki on mukana yli 300 avainentsyymin toiminnassa. Se säätelee myös geenien ilmenemää yli tuhannessa kohdassa proteiinien rakentumisessa ja korjaamisessa. Tutkimusten mukaan suomalaisilla keskimääräinen saanti on riittävä naisilla (9 mg/vrk) ja miehillä (11 mg), mutta elämän eri vaiheissa ja tautitilanteissa sen tarve useinkin

on suurempi. Joillakin saattaa olla heikentynyt sinkin imeytyminen suolistossa esim. ruuan runsaan fytaattipitoisuuden kuten jyvien ja palkokasvien vuoksi. Kaikilla tätä ei ilmene. Suositeltu turvallinen saantissuositus (THL/VRN) on 25 mg.

SINKKI ON KRIITTINEN IMMUUNITERVEYDELLE

On tärkeää, että immuunijärjestelmää toimii tehokkaasti, muttei kuitenkaan liian voimakkaasti tai tarpeettoman pitkään. Varsinkin Th1/Th2 tasapainon ylläpitämisessä sinkki on tärkeä. Se tehostaa joidenkin tulehdusvälittäjäaineiden toimintaa esim. interferoni alfan,

joka estää virusten monistumista elimistössä. Se vähentää myös hapetusstressiä ja osaltaan jarruttaa puolustusjärjestelmän liiallista rajuutta tasapainottaen sitä. Sinkki on tärkeä mm. SOD-entsyymin toiminnassa. SOD on voimakas solun sisäinen antioksidantti, joka suojaa solun perimää, estää virusinfektioita ja myrkyllisten jätteiden kertymistä soluun. SOD entsyymin toiminnassa on isoja yksilöllisiä geneettisiä toimintaeroja.

Sinkki vähentää tulehdusta kehos-
sa. Kun keho tunnistaa taudinaiheuttajan, luontainen immuunivaste aktivoituu. Yksi sen tärkeimmistä tekijöistä on NF-kappaB. Sinkki sitoutuu siihen ja

NAC Complex – Ainutlaatuinen yhdistelmätuote immuuni- puolustuksen vahvistamiseen

Mikä on NAC? N-asetyyli-L-kysteiini eli NAC on elimistölle tärkeän kysteiini-aminohapon vahva ravintolisämuoto.

Mikä tekee Puhdistamon NAC Complexista erityisen?

Puhdistamon korkealaatuinen NAC Complex -valmiste sisältää markkinoiden puhtaimman N-asetyyli-L-kysteiinin lisäksi tarpeellista R-lipoiinihappoa, seleeniä ja molybdeeniä. NAC Complex -valmiste tukee jaksamista ja hyvinvointia 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**
- ✓ **Kehitetty ja valmistettu Suomessa, Puhdistamon toimitiloissa Lempäälässä**



ohjelmoidusti sulkee ko. reitin oikeassa vaiheessa ja estää liiallisen NF-kappaB:n aktiivisuuden. Jos sinkkiä ei ole riittävästi, tätä ei tapahdu ja voi syntyä kroonisia elimistöä rappeuttavia tulehdustiloja. Se reagoi myös epänormaaleihin soluihin ja lisää apoptoosia. Apoptoosi on ohjelmoitua solukuolemaa, jolla "siivotaan" pois haitalliset tai muuten epäkelvot solut.

MUITA MERKITTÄVIÄ VAIKUTUKSIA

Sinkkiä tarvitaan terveiden solujen rakentumiseen ja sen puutokset näkyvät myös luuston, ihon, hiusten ja kynsien terveydessä. Esim. kynsien pienet valkoiset pilkut voivat viestiä sinkin puutteesta. Esimerkiksi aknessa tai haavojen paranemisessa voi saada apua sinkistä. Sinkkiä tarvitaan myös punasolujen rakentumiseen sekä A-vitamiiniaineenvaihduntaan. Ilman riittävää sinkkiä ei muodostu riittävästi ruuansulatukselle tärkeää suolahappoa. Sitä tarvitaan myös suolessa solujen välisten tiiviiden liitosten toimintaan yhdessä D-vitamiinin kanssa. Esim. vuotavan suolen oireyhtymässä sen tarve

on kasvanut. Joillakin kasveissa olevan fytaatin voivat häiritä sinkin imeytymistä. Fytaatteja voi vähentää tai hajottaa esim. idättämällä tai hapattamalla ruokia.

Yksi merkittävä alue on vielä hormonit, joihin sinkillä on vaikutusta. Sinkki auttaa progesteronin tuotannossa ja hyödyntämisessä. Sinkki ja toisaalta kupari, boori ja kalsium ovat riippuvaisia toisistaan ja varsinkin näiden välinen epätasapaino herkistää helpommin estrogeenin haitoille. Sinkki vaikuttaa monessa vaiheessa steroidogeenisten hormonien aineenvaihdunnassa. Näitä ovat kortisoli, progesteroni, estrogeenit sekä testosteroni. Sinkki on miehille tärkeä testosteronituotannon ja eturauhasen kannalta, kuin myös estrogeeni/testosteronitasapainoon. Runsaasti sinkkiä sisältäviä ostereita pidetäänkin yhtenä afrodisiakkina eli lemменruokana.

MISTÄ SAAMME SINKKIÄ JA KETKÄ SITÄ TARVITSEVAT LISÄÄ?

Sinkin tarve on isompi kasvissyöjällä, koska kasveissa oleva sinkki imeytyy heikommin kuin eläinkunnan tuotteista.

Raskauden ja imetyksen aikana tarve on suurempi. Infektioiden ja varsinkin ruuansulatuselimistön sairauksien aikana tarvitsemme enemmän sinkkiä, jolloin tarvitsemme sitä myös ravintolisänä.

Suomalaisille tärkeimmät sinkin peruslähteet ovat viljat, liha ja maitotuotteet. Toisaalta rauta, kalsium ja maitoproteiinin saattavat vähentää sinkin imeytymistä. Parhaita sinkin lähteitä ovat osterit ja äyriäiset, kunhan ne ovat puhtaista lähteistä samoin naudan- ja poronliha ja maksa. Siemenet ja pähkinät varsinkin idätettyinä ovat hyviä. Hyviä sinkkilähteitä ovat kurpitsan, hampun, auringonkukan ja chian siemenet. Myös kaakao ja tumma suklaa sisältävät sinkkiä.

Sinkki ravintolisänä on suhteellisen edullinen ja turvallinen käyttää. Sitä on saatavissa eri yhdistelmänä eri käyttötarkpeen mukaan. Esim. tietyt imeskelytabletit ovat kohdennettu suojaamaan nielun limakalvoja tutkimusten mukaan. ●

Maili Lepola
IFMCP, CGFP, CFSP

Vireyttä ja vastustuskykyä!

PYCNOGENOL® Strong

Rannikkomännyn kuoriuute

Monivaikutteinen luonnon
bioflavonoidi elimistösi tueksi

Valmistettu
Suomessa



Saatavana myös
kätevä suusuihke!

Pirkko Mannola
Suosittelen!



VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia. Suositellaan käytettäväksi erityisesti siitepölyaikana.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa ihoa säilyttämään nuorekkuutensa.

KEVÄT KARKOTTA UUPUMUKSEN

Kuluva talvi ja mennyt vuosi ovat olleet äärettömän raskaita ja uuvuttavia. Kokemamme henkinen ja fyysinen väsymys, pelko virustartunnasta, sulkutoimenpiteistä ja normaalin elämän hallinnan puuttuminen on lamauttanut ihmisiä. Olemme nyt matkalla kohti kevättä ja valoisempia sekä lämpimämpiä aikoja. Tarvitsemme lisävoimaa ja siksi kannattaa turvautua elimistöllemme energiaa antavaan ravintolisään, mikä lisää mitokondrioiden, kehomme solujen voimalaitosten energiantuotantoa. On tärkeä huolehtia, että tähän käytetyt ravintolisät ovat valmistettu korkeita laatuvaatimuksia noudattaen tutkituista ja turvallisista raaka-aineista.

Mitokondrioiden toiminnan heikentyminen on syynä elimistömme uupumiseen ja myös olennainen tekijä kaikissa rappeutumissairauksissa. Mitokondrioiden toiminnan ylläpitäminen ja energiantuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämiseksi.

Q10 ON VÄLTÄMÄTÖNTÄ ELIMISTÖLLE

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on elimistön itse tuottama rasvaliukoinen antioksidantti ja välttämätön lihassolujen energia-aineenvaihdunnalle. Elimistömme tuottaa itse ubikinonia ja kehon oma synteesi muuntaa sen ubikinoliksi, joka on sen imeytyvä muoto. Tämän synteesin aktiivisuus vähenee iän myötä. Kun elimistön oma ubikinonin tuotanto vähenee, energian taso elimistössä laskee. Aineenvaihduntamme myös hidastuu iän myötä ja kehon oma ubikinonin tuotantokyky laskee voimakkaasti. Esimerkiksi 40-vuotiaalla on noin 30 % vä-

hemmän ubikinonia sydänlihaksessaan kuin 20-vuotiaalla, ubikinonipitoisuus jatkaa laskemistaan ja lihasten toimintakyky heikkenee.

Q10 myös suojelee LDL-kolesterolia hapettumiselta, laskee kokonaiskolesterolia ja suojelee statiinien käyttäjiä niiden aiheuttamalta lihasvauriolta. Ubikinonin tultua markkinoille 70-luvulla, se määritettiin lääkkeeksi. Esimerkiksi Suomessa ubikinoni oli reseptilääke vuoteen 1996 asti, käyttötarkoituksena ”sydämen heikkous”. Myöhemmin ubikinoni vapautettiin Suomessa lääkesäätelystä ja siitä tuli ravintolisä.

Ubikinoni
Q10 + seleeni
solujen energia-
aineenvaihdunnalle

*

Ubikinoli
erityistarpeeseen

UBIKINONI JA SELEENI TOIMIVAT YHDESSÄ

Elimistömme toimintoja ohjaa 25 eri selenoentsyymiä, jotka ovat välttämättömiä kehomme terveydelle. Yhtä näistä entsyymeistä tarvitaan ubikinonin muuntamiseen imeytyvää muotoon ja siksi ubikinonia ja seleeniä suositellaan käytettäväksi yhdessä. Seleeniä on tiettyissä ruoka-aineissa, mutta seleenin päivittäinen saanti riippuu merkittävästi sen pitoisuudesta maaperässä. Seleeni-

pitoisuus suomalaisten veren plasmassa on alle tiedemiesten suosittelemien terveyttä ylläpitävien tasojen, mikä tarkoittaa sitä, että myös suomalaiset tarvitsevat seleenin lisäannostusta.

MITÄ EROA ON UBIKINONILLA JA UBIKINOLILLA?

Suurimmalla osalla ihmisistä ubikinonin muuntuminen ubikinoliksi toimii hyvin ja ubikinolin pitoisuus plasmassa kohoa hyvälle tasolle. Pienellä osalla ihmisistä synteesi ei ole täydellinen tai se on heikentynyt, jolloin riittävän pitoisuuden turvaamiseksi on parasta käyttää valmiita ubikinolikapseleita. Ubikinoli imeytyy ja vaikuttaa välittömästi ja tehostaa lihasten ja varsinkin sydänlihaksen toimintakykyä. Se lievittää kroonista väsymystä, fyysistä stressiä ja henkistä ahdistusta. Se myös vähentää tehokkaasti elimistöä rappeuttavaa hapettumista ja kehon tulehdusta.

SUOJA STRESSIN HAITALLISIA VAIKUTUKSIA VASTAAN

Ihmiset kärsivät parhaillaan voimakkaasta stressistä ja uupumuksesta ja tuntevat usein itsensä loppuun palaneiksi ja uupuneiksi. Stressitilanteissa tarvitaan enemmän ravinteita, jotka tukevat kehoa tärkeissä aineenvaihdunnan toiminoissa. Q10 auttaa ehkäisemään pitkittyneen stressin aiheuttamia, terveydelle haitallisia vaikutuksia. Se edistää solujen terveyttä, parantaa solujen energiantuotantoa ja lisää suorituskkyä. Sen lisäksi se vähentää stressin aiheuttamaa kroonista väsymystä. ●

Jarmo Hörkkö
tuoteasiantuntija

Nivelet kuluvat iän myötä. Sormien ja polvien oikuttelu ei silti kiusaa ainoastaan senioreja. Nivelten notkeus on koetuksella myös nuorilla aktiiviliikkujiilla kuten salihirmuilla ja jalkapalloilijoilla. NivelActive tarjoaa markkinoiden nopeimman ja eettisesti vahvan tuen kaikenikäisten nivelten hyvinvointiin.

Monon nuoren himoliikkuajan 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 membraniuute. Se sisältää kananmunan kuoren alla olevan nahkean kalvon nivelille tärkeät ravintoaineet. Upeinta uutteessa on toimivuus. Kliinisten tutkimusten mukaan vaikutus niveliin on selvästi perinteisiä kondroitiinisulfaatti- ja glukosamiini -valmisteita nopeampi*. NEM®:iä voi käyttää turvallisin mielin sekä tilapäiseen että pitkäaikaiseen tarpeeseen. Uutteen tärkeitä laatuomaisuuksia ovat lisäksi puhtaus ja raaka-aineen jäljitettävyyys.

KÄYTTÄJÄT KIITTÄVÄT NOPEAA TEHOA JA VASTUULLISUUTTA

bertil's health 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 markkinoidaan myös perinteisen kasvirohdosvalmisteen statuksella.

NivelActiven sisältämä mangaani edistää sidekudoksen normaalia muodostumista. Nivelet koostuvat suurelta osin juuri sidekudoksesta. Käyttäjät kehuvat

NivelActivea ensimmäiseksi nopeavaikutteiseksi niveltuotteeksi. Teho huomataan usein jo reilun viikon käytön myötä.

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

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemian
Tuotepäällikkö
bertil's health oy



MUISTA MYÖS NIVELACTIVE KIPUGEELI!

NivelActive Kipugeeli on yrttipohjainen hoitogeeli rasittuneille nivelille ja lihaksille. Sillä on ensin viilentävä ja sitten pitkään lämmittävä vaikutus. Geeli hellii upeasti esim. pitkän hiihtolenkin tai laskettelupäivän rasittamia polvia.

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

*) Tutkimusviite: Danesch et al. NEM brand eggshell membrane effective in the treatment of pain associated with knee and hip osteoarthritis; Results from a six center, Open label German clinical study, J. Arthritis 2014; 3(3).

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!



**SUOMEN
VAHVIN
150 µg**

**SÄÄSTÖ-
KOOT**

Turvalliset D-vitamiinin
saannin ylärajat ovat
**1-11 vuotiailla 50 µg ja
yli 11- vuotiailla 100 µg**
päivässä.

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

 **Terveyskaista**
Tie hyvään oloon.

www.terveyskaista.fi

Terveytesi asiantuntijat

www.terveystieto.fi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpuukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkäantie 2	019 687 1499
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kauppatu 10	044 515 3366	PIETARSAARI	Terveysaita / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261		Kristiinan kauppa Ostoskulma, Puskantie 13	044 235 0493
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	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



**Kiitos,
kun asioit
meillä!**

