

***Terveys**Tieto*

1/2024

**Investoi itseesi
ja huolehdi
hyvinvoinnistasi!**

**Lue fiksut vinkit –
jaksat aktiivisena
arjessa!**



NivelTeho PELASTI!

Kiitos että olette tuoneet markkinoille NivelTehon! Olen syönyt sitä reilun puoli vuotta. Liikkumiseni oli jo aika kehnoa, ei pystynyt tekemään pitkiä kävelylenkkejä. Ikääkin jo 70 v.

Nyt tilanne on paljon parempi. Selkäni takana on Pispalan harju, jossa niitä mäkiä ja laskuja riittää. Nyt pystyn kävelemään jopa 7 km lenkkejä mäkiä ylös ja alas.

Olen yllättynyt, että vaikutus on näin iso. Nivelten liikkuvuus on parantunut ja kun niitä mäkiä tarpoo usein niin lihakset vahvistuvat.

Olen aina liikkunut paljon ja oli jo hiukan kurja olo, kun liikkuminen vaikeutui. Nyt voin nauttia Pispalan harjun ihanasta luonnosta Otto-koirani kanssa.



Otto ja Eva



Nivelten terveydelle - kuntoilijoille ja ikääntyville

NivelTeho edistää nivelterveyttä yleisesti ja rustokollageenin muodostumista monipuolisella aktiivisaineiden yhdistelmällä. Sen kuusi aktiivisainetta ovat:

- Glukosamiini
- MSM
- Kondroitiinisulfaatti
- Inkivääriuute
- C-vitamiini
- Kupari



Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 4 Virtaa ubikinoni Q10 tankkauksella
- 5 Kyolic – Luonnollinen tuki vastustuskyvylle
- 6 Elektrolyytit ja EEA buustaavat suorituskykyä
- 7 Välttämättömillä rasvahapoilla on tärkeä rooli koko kehon hyvinvoinnille
- 8 Magnesium – tukemaan lihasten ja hermoston toimintaa
- 9 D-vitamiinilla luusto lujaksi ja vastustuskyky valppaaksi
- 10 Nattokinaasilla kokkareille kyytiä ja vauhtia verenkierrolle
- 12 Kollageenibuusteri ylläpitää ihon kosteutta ja kiinteyttä
- 13 Tehosta aivotointaintaa ja muistiasi fosfoseriinillä
- 14 Vahvistavalla ravinnekaralla jaksamista arkeen
- 15 Nina Tapio kertoo miksi käyttää Pycnogenol® -tuotetta

Autamme sinua panostamaan omaan terveyteesi

Me Terveystieto-kauppiaat saamme tehdä unelmattamme. Olemme rakentaneet ammattitaitoamme vuosien ja vuosikymmenten ajan monenlaisten luentojen, kurssien, kurssimatkojen ja ennen kaikkea upeiden asiakaskohtaamisten avulla. Edelleen hämmästyimme luonnon ainutlaatuisesta voimasta ja olemme lumoutuneita luonnon kyvystä lääkittää. Meille on tärkeää löytää valtavasta valikoimasta juuri sinulle oikeat tuotteet tukemaan arkea ja eloa.

Emme pelkästään tarjoa valmiita ratkaisuja eloosi. Myös tiedon jakaminen on meille tärkeää. Terveystieto-kauppiaat järjestävät säännöllisesti omilla paikkakunnillaan jos jonkinlaisia luentoiltoja, seminaareja, messuja ja muita tapahtumia. Miksikö? Jotta sinulla itselläsiikin olisi viisautta ymmärtää ja arvioida kriittisesti valtavaa tietotulvaa, jonka keskellä elämme. Pohjan tekemisellemme on luonut Terveystieto-lehti. Sen sivuilta olemme oppineet uutta, tutustuneet alan mielenkiintoisimpiin uutuuksiin ja lukeneet alan huippuasiantuntijoiden kirjoittamia terveysartikkeleita. Unohtamatta tietenkään asiaan kuuluvia tarjouksia.

Kädessäsi on nyt historian viimeinen Terveystieto-lehti. Kiitos, kun olet kulkenut matkassamme. Kiitos myös lukuisille asiantuntijoille ja yhteistyökumppaneillemme, jotka olette mahdollistaneet Suomen laadukkaimman ja monipuolisimman Terveystieto julkaisun. Erityiskiitos kuuluu lehden päätoimittajalle Virpille, joka on tehnyt lehteä koko sydämellään – samalla vankalla ammattitaidolla, joka löytyy myös jokaisesta myymälästämme. Ja mikä parasta, lehden on saanut jokainen Terveystieto-myymälän lähialueella asuva aivan ilmaiseksi omaan postilaatikkoon, kotiin kannettuna tai aivan yhtä ilmaiseksi sitä on päässyt lukemaan netistä.

Klassinen lausahdus ”Maailma muuttuu, Eskoseni” on ajankohtaisempi kuin ikinä. Kuitenkin yksi on ja pysyy: huoli ja huolenpito omasta terveydestä. Tervetuloa edelleen oman paikkakuntasi Terveystieto-myymälään, me olemme täällä sinua varten.

Terveisin

Työstään yhä lumoutuneet Terveystieto-kauppiaat

P.S. Tiedon aarrearkku on edelleen avoinna osoitteessa www.terveystieto.fi. Sieltä löydät vanhat lehdet ja huippuasiantuntijoiden terveysvinkit vuodesta 2018 lähtien. ●

Asiakaslehti 1/2024

Julkaisija OSK Terveystieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi

Ulkoasu Joni Myyryläinen / Aste Helsinki Oy

Kannen kuva: Viivi Rasimus

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



TERTIE01_24



4041 0948
Painotuote

Painopaikka UPC Vaasa

Ubikinoni on välttämätön vitamiinin kaltainen koentsyymi, jota elimistömme tuottaa maksassa. Sen tuotanto on korkeimmillaan n. 25-vuotiaana ja vähenee voimakkaasti iän myötä. Sitä tarvitaan kaikkialla elimistössä, etenkin sydämen ja lihasten energia-aineenvaihdunnassa. Se ylläpitää solujen voimalaitosten, mitokondrioiden, toimintaa. Ubikinoni toimii voimakkaana rasvaliukoisena antioksidanttina ja suojaa soluja hapettumiselta. Elimistön oma synteesi muuntaa ubikinonin automaattisesti imeytyvään muotoon ubikinoliksi.

UBIKINONI ON TÄRKEÄ

Ubikinoni on elämälle välttämätön vitamiinin kaltainen yhdiste; monipuolinen, tehokas ja turvallinen ravintolisä. Se ehkäisee mm. vanhenemiseen liittyvää rappeutumista, kolesterolin hapettumista, verensokerin ja verenpaineen nousua. Se tuottaa energiaa sydämelle ja aivoille, joita se suojaa rappeutumiselta. Diabeetikon, sydän- ja verenpainepotilaan, syöpäpotilaan, ikään-tyneen ja statiineja käyttävän ihmisen on syytä käyttää joka päivä ubikinonia. Se lievittää myös nivelrikkoa ja nivelreumaa sekä suojaa muistia ja kognitiivisia toimintoja heikkenemiseltä.

UBIKINONIN VALMISTUSMENETELMÄT

Ubikinoni löydettiin 50-luvulla ja 60-luvulla sitä alettiin testata sairauksien hoidossa. Sen valmistuksessa voidaan käyttää kolmea eri menetelmää: hiivasta fermentoimalla, sokerista käyttämällä tai mm. tupakkateollisuuden jätteistä kemiallisen synteesin avulla. Japanilainen yritys Kaneka kehitti vuonna 1974 hiivan fermentointiprosessin, millä pystyttiin tuottamaan suuria määriä puhdasta ubikinonia, mikä oli täysin identtinen ihmisen elimistön oman ubikinonin kanssa. Kanekan valmistama ubikinoni ei sisällä vieraita cis-isomeerejä, toisin kuin kemiallisella synteesillä valmistetut tuotteet. Fermentointimenetelmällä valmistettua raaka-ainetakin on eri laatuja, ja pääjaottelu on elintarvike- ja farmaseuttinen laatu.

UBIKINONIN KÄYTTÖ

Ubikinoni on rasvaliukoinen aine ja siksi sen imeytyminen vaatii pakkaamisen öljykapseliin. Se on myös herkkä valolle ja hapelle ja siksi se tablettina imeytyy heikommin. Ubikinonikapselin nauttimisen jälkeen elimistössä käynnistyy synteesi, joka muuttaa ubikinonin imeytyvään muotoon ubikinoliksi ja ensimmäinen imeytymispiikki on n.

6-7 tunnin kuluttua kapselin ottamisesta. Kapseli on paras nauttia aamulla tai aamupäivällä. Ilta- tai illalla otettu kapseli saattaa helposti häiritä yöunta, koska ubikinonilla on energisoiva ja piristävä vaikutus.

Tanskalainen lääketehdas Pharma Nord on edelläkävijä hyvin imeytyvän ubikinonin valmisteen kehittämisessä. Yritys käyttää raaka-aineenaan korkealaatuisia farmaseuttista raaka-ainetta, ja kehittämälleen ainutlaatuiselle valmistusmenetelmälle on vastikään myönnetty patentti. Menetelmässä ubikinonikide mm. muokataan hiutaleen kaltaiseksi, jolla on ubikinonikidettä valtavasti suurempi pinta-ala. Tämän ansiosta Bio-Qinon Q10 imeytyy hyvin kehon lämpötilassa. Nämä kaksi asiaa, muokkaus ja lämpötila, tekevät Pharma Nordin ubikinonivalmisteesta ehdottomasti parhaiten imeytyvän ja siksi se on hyväksytty kansainväliseksi vertailuvalmisteeksi tutkittaessa eri ubikinonituotteita.

IMEYTYMISTÄ VOI TEHOSTAA ENTISESTÄÄN

Seleni on terveydellemme välttämätön hivenaine ja elimistömme toimintoja ohjaa 25 eri selenoentsyymiä. Yksi niistä tehostaa ubikinonin muuntumista imeytyvään muotoon. Siksi on suositeltavaa käyttää myös hyvää orgaanista seleeniravintolisää yhdessä ubikinonin kanssa tehokkaan imeytymisen varmistamiseksi. Erinomaisesti imeytyvä orgaaninen seleenivalmiste on SelenoPrecise.

RAVINTOLISÄ - LÄÄKE?

Ubikinonin tultua markkinoille 70-luvulla, se määritettiin lääkkeeksi. Esimerkiksi Suo-

messä ubikinoni oli reseptilääke vuoteen 1993 asti, käyttötarkoituksena ”sydämen heikkous”. Myöhemmin ubikinoni vapautettiin Suomessa lääkesäätelystä ja siitä tuli ravintolisä. Ubikinoni on edelleen lääke useissa maissa, esim. Euroopassa Pharma Nordin valmistama Bio-Qinon on käsikauppalääke Tanskassa ja reseptilääke Unkarissa. Koska Pharma Nord on lääketehdas, samaa ubikinonivalmistetta myydään sekä lääkkeenä että ravintolisänä kunkin maan lainsäädännöstä riippuen. Japanissa ubikinoni on aina ollut lääkevalmiste. ●

Jarmo Hörkkö
terveystuoteasiantuntija

5 FAKTAA UBIKINONISTA, KOENTSYYMI Q10:STA

1. Ubikinoni Q10 on välttämätön aine kehon energiantuotantoprosessissa.
2. Terveillä ubikinoni Q10 muuntuu automaattisesti imeytyvään muotoon ubikinoliksi, jotta ravinnosta saatu energia voi muuttua soluissa energiaksi.
3. Elimistö tuottaa Q10:ia itsekin, mutta sen tuotanto alkaa vähetä n. 25 ikävuoden paikkeilla. Myös eräät sairaudet ja lääkeaineet, kuten esim. kolesterolilääkkeet, stressi, migreeni sekä kova fyysinen treenaaminen voivat vähentää elimistön ubikinonivarastoja.
4. Elimistön Q10 -varastoja voi täydentää korkealaatuisella ubikinonivalmisteella.
5. Bio-Qinon Q10:ta on saanut Suomessa ilman reseptiä 1990-luvulta lähtien.



Elimistömme – ja erityisesti vastustuskykymme – on keskitalven pimeydessä ja kylmyydessä kovalla koetuksella. Tähän vaativaan vuodenaikaan voi saada vahvistusta maailman tutkituimman valkosipulivalmisteen ainutlaatuisesta tehouutteesta.

Kyolic – Luonnollinen tuki vastustuskyvylle

Valkosipuli tunnetaan vastustuskykyä vahvistavista vaikutuksistaan. Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste, jossa luomuviljeltyjen valkosipulien luonnolliset tehoaineet on muokattu moninkertaisesti alkuperäistä vahvemmiksi. Huiman tehonsa lisäksi se on myös markkinoiden ainoa jälkihajuton ja vatsasästäväallinen valkosipuli.

IKIVANHA VALMISTUSTAPA ON TEHOKKAAMPI KUIN SÄKILLINEN UUSIA

Kyolicin sisältämä ainutlaatuinen AGE™-uute valmistetaan perinteisellä japanilaisella säilömismenetelmällä, kylmäkypsytyksellä, jossa ei käytetä lämpöä eikä kemikaaleja. Uutteen kypsyminen luonnollisten reaktioiden ohjaamana kestää peräti 20 kk. Valmistustapa voi verrata juustojen ja viinien valmistukseen, sillä myös AGE paranee vanhetessaan.

Kylmäkypsytyksessä valkosipulin ainesosat moninkertaistavat tehonsa ja muuttuvat elimistölle helpommin käsiteltäviksi. Tämä koskee erityisesti S-allyylikysteiniä

(SAC), joka tutkimusten perusteella näyttää olevan vahvin valkosipulin bioaktiivinen ainesosa. Kylmäkypsytyksessä S-allyylikysteiniin määrä kasvaa jopa 20-kertaiseksi.

VASTUSTUS- JA STRESSIN- SIETOKYVYLLE VAHVISTUSTA

AGE tukee vastustuskykyä erittäin laaja-alaisesti. AGE:n vaikutus perustuu elimistön omien puolustusolujen määrän ja aktiivisuuden lisääntymiseen. Tällöin elimistöllä on paremmat valmiudet tehokkaaseen ”itsepuolustukseen”. Talven työ- ja opiskelureitit ajatellen Kyolicilla on myös vahva näyttö tilapäisen stressinsietokyvyn tukemisesta.

MONIPUOLINEN LUONNON- TUOTE MYÖS SOPII MONELLE

Kyolic sopii kaikenikäisille vastustuskyvyn tukemista tarvitseville. Kyolic sopii akuuttiin tarpeeseen, mutta myös säännölliseen, pitkäaikaiseen vastustuskykyä tukevaan käyttöön. Säännöllisestä käytöstä hyötävät erityisesti aktiiviurheilijat ja seniorit. Kuuri-
luontoiseen tarpeeseen voi nauttia kolmekin

tablettia päivässä – täysin ilman valkosipulin hajuhaittoja. 100 % kasviperäiset kapselit sopivat myös vegaaneille. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
Midsona Finland Oy

VASTUSTUSKYKYÄ TUKEE MYÖS HYVIN IMEYTYVÄ SINKKI

Sinkki on hivenaine, joka vaikuttaa tutkitusti vastustuskykyyn eli tukee immuunipuolustuksen normaalia toimintaa. Imeskeltävä sinkkiasteatti on sinkin muodoista tehokain, kun toivotaan nopeaa vaikutusta nielussa ja kurkussa.

- Aloita kuuri vuorokauden sisällä ensituntumuksista.
- Ota tabletti joka toinen tunti: kahdeksan tablettia vuorokaudessa.
- Anna tabletin sulaa rauhassa suussa, imeskele hitaasti.
- Älä huuhtelee suuta vedellä heti tabletin ottamisen jälkeen.



NÄIN JAKSAT PYSYÄ AKTIIVISENA MYÖS TALVELLA

Elektrolyytit ja EAA:t pitävät kehosi ja aivosi huippukunnossa niin arjessa kuin treeneissäkin.

- Nesteytys on kriittinen suorituskyvyn osa-alue
- Hyvä nestetasapaino auttaa myös ehkäisemään väsymystä, päänsärkyä ja aivosumua
- Välttämättömät aminohapot voivat tukea palautumista osana terveellistä ruokavaliota

Elektrolyyttijauheet ovat paras tapa tehonesteyttää kehoa

Väsyttää, ajatus ei kulje ja päätä särkee? Vaikka moni tarttuu tässä vaiheessa kahvikuppiin tai lasilliseen tavallista vettä, kyse saattaa olla elektrolyyttien puutteesta.

Elektrolyytit, kuten natrium, kalium ja magnesium, ovat tärkeässä roolissa kehon nesteytyksessä. Ne auttavat juomaasi vettä imeytymään elimistöön, jolloin jaksaminen ja suorituskky paranee.

Puhdistamon sokerittomat elektrolyyttijauheet on valmistettu vain laadukkaimmista raaka-aineista. Ne sisältävät tärkeimpiä elektrolyyttejä optimaalisessa suhteessa korvaamaan päivän mittaan ja hikoillessa menetettyjä suoloja. Kaikki elektrolyyttijauheemme ovat myös täysin lisäaineettomia.

EAA sisältää tärkeimmät aminohapot optimaalisessa suhteessa

EAA:t ovat välttämättömiä aminohappoja, joita ihmiskeho ei voi tuottaa itse – ne on siis saatava ravinnosta.

Aminohapot ovat merkittävässä roolissa esimerkiksi tukemassa lihaskasvua sekä palautumista. Ihmiskehon on tärkeää saada joka päivä riittävästi kaikkia välttämättömiä aminohappoja, ja erityisesti urheilijoiden ja paljon liikkuvien voi olla aiheellista täydentää ruokavaliotaan EAA:lla.

Puhdistamon Optimal EAA:n aminohapot imeytyvät muotonsa ansiosta elimistöön tehokkaasti, sillä ne ovat jo valmiiksi ”vapaassa” muodossa. Optimal EAA ei myöskään sisällä lainkaan sokeria, aspartaamia, sukraloosia tai asesulfaami K:ta – eikä keinotekoisia aromeja tai väriaineita. Tuote on vegaaninen.





Omega-3- ja omega-6-rasvahapot ovat välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistömme ei pysty valmistamaan itse. Nämä rasvahapot on siis jokaisen saatava ravinnon mukana, jotta elimistö pystyy toimimaan normaalisti.

Välttämättömät rasvahapot *EPA*, *DHA* ja *GLA*

Omega-3-rasvahapoista merkityksellisimmät eikosapentaeni-happo EPA ja dokosaheksaeni-happo DHA ovat tärkeässä roolissa mm. solukalvojen, hermoston, aivojen, sydämen ja näkökyvyn toiminnassa. Sekä omega-3- että omega-6-rasvahapot toimivat myös mm. immuunivastetta ja tulehdustilaa säätelevien eikosanoidien esiasteina.

Omega-6-rasvahapoista yleisin on linolihappo LA, josta elimistö valmistaa edelleen gammalinoleenihappo GLA:ta. GLA on muutamien sellaisten prostaglandiini-muotojen esiaste, joilla on elimistössä mm. tulehdusta sammuttavia ominaisuuksia. Välttämättömien rasvahappojen saannin tehostamisella voi siis olla vaikutusta esimerkiksi niveltulehdusten, atooppisen ihotuman ja PMS:n oireiden lievitykseen.

RASVAHAPPOJEN HYVÄT LÄHTEET

Ravinnon omega-3-rasvahappojen tärkein lähde on kala, omega-6-rasvahappoja taas sisältävät kasviöljyt, pähkinät ja siemenet. GLA:ta ei juuri saada ravinnosta, sillä sitä ei esiinny yleisimmissä kasviöljyissä, kuten oliiviöljyissä, rypsiöljyissä tai auringonkukkaöljyissä, vaan harvinaisempien kasvien öljyissä. Näistä kasveista purasruoho eli kurkkukyrtti (*Borago officinalis*) on paras luonnollinen GLA:n lähde. Se sisältää jopa

25 % GLA:ta. Toinen hyvänä GLA:n lähteenä pidetty helokkiöljy sisältää GLA:ta vastavasti vain 8–10 %.

OMEGA-3- JA -6-RASVAHAPPOJEN OIKEA SUHDE

Välttämättömien rasvahappojen saanti on tärkeää, mutta liian yksipuolinen rasvahappojen saanti saattaa altistaa elimistön ongelmille. Oikea suhde omega-3 ja omega-6-rasvahappojen saannissa onkin lähes yhtä tärkeä seikka kuin niiden riittävä saanti ylipäätään. Terveiden kannalta ihanteellinen ravintolisä sisältääkin oikeassa suhteessa hyvälaatuista GLA:n lähdeä ja omega-3-rasvahappoja sisältävää kalaöljyä.

TEHOKAS IMEYTYMINEN VAPAINA RASVAHAPPOINA

Bio-Marin Plus on kalaöljyitiiviste, jonka tärkeät rasvahapot ovat valmiiksi pilkottuina vapaina rasvahappoina. Tämän ansiosta ne ovat heti valmiina imeytymään. Monissa muissa valmisteissa omega-3 on triglyserideinä, jotka ruoansulatusentsyymi lipaasin on ensin pilkottava ohutsuolessa.

Bio-Marin Plus on myös erityisen puhdas valmiste. Sen raaka-aineena käytetään villikalajoja, jotka käsitellään EU:n Animal Hygien säätelyn mukaisesti. Kalaöljy puhdistetaan huolellisesti kolmivaiheisessa puhdistusprosessissa kaikista epäpuh-

tauksista, kuten raskasmetalleista, minkä ansiosta tuote alittaa kirkkaasti kalaöljyille asetetut puhtauden raja-arvot.

KALAÖLJYÄ JA GLA:TA

Bio-Glandin EPA + DHA -kapselit sisältävät purasruohon siemenöljyä ja kalaöljyä. Jokainen kapseli sisältää 360 mg gamma-linoleiinihappo GLA:ta ja 140 mg kalaöljyä. Sekä GLA että omega-3-rasvahapot ovat valmisteessa vapaina rasvahappoina, jotka imeytyvät helposti ja ovat siten tehokkaasti elimistön hyödynnettävissä. ●

Katja Saarikoski

ETM
Pharma Nord

- EPA ja DHA-rasvahapot ovat hyväksi sydämelle, näölle ja aivo-toiminnoille.
- GLA ehkäisee tulehdusta, joka voi johtua mm. terveydelle haitallisesta sisäilmasta sekä muista haitoista.
- Usein GLA helpottaa tuntemuksia nivelpaivoissa ja vähentää aamu-jäykkyyttä.
- PMS-oireista kärsivien on todettu saavan helpotusta GLA:sta.
- Todella kuivasta ihosta kärsivät, kuten esim. atoopikot, saavat yleensä ihon pysymään hyvänä GLA:n avulla.



Onko sinulla käytössä magnesiumravintolisä, jotta varmistaisit riittävän magnesiumsaannin joka päivä? Eri valmisteiden imeytymisessä on huomattavia eroja, ja siksi ei ole samantekevää, millaista ravintolisää käytät.

Magnesium – Elämän alkuaine

Magnesium on elollisen luonnon tärkeimpiä alkuaineita ja elimistömme kaikki solut tarvitsevat sitä joka päivä. Sillä on keskeinen rooli monissa elimistön suurissa säätelyjärjestelmissä, kuten hermoston, proteiinisynteesin ja lihasten toiminnassa. Ruohonjuuritasolla sitä tarvitaan yli 330 entsyymien toiminnassa ravinnon muuttuessa elimistössä energiaksi ja uusien molekyylien syntyessä.

MONET KÄRSIVÄT PUUTOSOIREISTA

Koska magnesiumilla on niin keskeinen rooli, sen pitoisuutta säädellään tarkasti elimistössä monimutkaisten säätelyjärjestelmien kautta. Jos magnesiumista on puutetta, elimistö tehostaa sen imeytymistä suolesta ja vähentää vastaavasti sen erittymistä virtsaan. Länsimaisen ruokavalion muutos ja ruuan teollinen prosessointi saat-

tavat vähentää ravinnosta saatavan magnesiumin määrää. Puutosta ei voi mitata verikokeella helposti, vaan tavallisesti erilaiset lihasten ja hermojen toimintaan liittyvät oireet paljastavat puutoksen.

SUOLAMUOTO VAIKUTTAA IMEYTYMISEEN

Kaikissa biokemiallisissa reaktioissa magnesium esiintyy kahdenarvoisena positiivisena ionina. Sillä on erittäin suuri taipumus muodostaa sidoksia kaikkien ympärillä olevien muiden molekyylien ja luonnollisesti myös negatiivisten ionien kanssa, jolloin syntyy suoloja. Magnesiumista on tunnettuja suoloja runsaasti ja sen huomaa nopeasti erilaisia magnesiumvalmisteita tutkimalla. Ravintolisissä voidaan käyttää magnesiumin epäorgaanisia suoloja, kuten magnesiumoksidia, magnesiumhydroksia tai magnesiumkloridia. Valmisteissa on

voitu käyttää magnesiumin orgaanista suolaa, esimerkiksi magnesiumsitraattia tai magnesiummalaattia. Kolmantena vaihtoehtona on aminohapon kanssa kela-toimalla sidottu magnesium, joka on myös orgaaninen magnesiumin muoto. Näistä esimerkkeinä ovat magnesiumbisglysi-naatti, magnesiumaspartaatti ja magnesiumumtauraatti. Näiden eri suolamuotojen imeytymisessä on suuria eroja ja siksi ravintolisästä saatava hyötykin riippuu siitä. Bioteekin Super Magnesium sisältää kahta hyvin imeytyvää aminohappokelaattia: magnesiumumtauraattia ja magnesiumbisglysi-naattia. Näissä muodoissa magnesium on imeytymiskelpoisessa muodossa ja siksi magnesium imeytyy nopeasti ja tehokkaasti ja on vatsaystävällinen.

Ravintolisä on siis monelle tarpeen, mutta millaisesta ravintolisästä elimistö hyötyy eniten?

UUSI BIOTEEKKI SUPER UNI MAGNESIUM PAREMMAN UNEN TUEKSI

Suuren suosion saavuttanut Bioteekki Super Magnesium on tunnettu erinomaisesta imeytyvyydestä ja vahvuudesta. Nyt sen rinnalle on kehitetty monipuolinen ja tehokas magnesium-yrttiuutevalmiste paremman unen tueksi, joka sisältää myös aminohappoja ja B6-vitamiinia.

Bioteekin Super Uni Magnesiumissa magnesium on pääosin erittäin hyvin imeytyvässä aminohappokelaattimuodossa magnesiumbisglysiinaattina. Aminohappokelaatissa magnesium on heti imeytymisvalmis ja siten sen vaikutus on nopea ja tehokas. Kelatointi suojaaa magnesiumia ruoansulatuskanavassa ja helpottaa sen kuljetusta ohutsuolen limakalvon läpi verenkiertoon. Magnesiumin tunnetuimpia vaikutuksia on väsymyksen ja uupumuksen vähentäminen.

Lisäksi mukana on sitruunamelissaa ja kamomillaa, jotka auttavat rentoutumaan ja rauhoittumaan ennen nukkumaan menoa. Valmisteen sisältämä L-tryptofaani on välttämätön aminohappo, joka muuttuu elimistössä serotoniiniksi (melatoniinin esiaste). Lisäksi aminohappo L-teaniini vihreästä teestä edistää levollista tilaa.

Bioteekki Super Uni Magnesium sopii jokapäiväiseen käyttöön nautittavaksi ennen nukkumaan menoa. Valmiste on helppokäyttöinen: tabletti on helppo nie-laista ja sen voi tarvittaessa puolittaa.

HYVÄ MUISTAA MAGNESIUMISTA

- Lisää ruokavalioon siemeniä, pähkinöitä, manteleita, täysjyväviljaa ja vihreitä vihanneksia.
- Valitse hyvin imeytyvä aminohappokelaattivalmiste, jos käytät ravintolisää.
- Jaa ravintolisän päiväannos useaan osaan, ja viimeisen annoksen voi ottaa illalla ennen nukkumaanmenoa.
- Huolehdi suoliston hyvästä mikrobistasapainosta, koska kaikki ravintoaineet, myös magnesium, imeytyvät silloin paremmin.
- Älä ota samaan aikaan muita mineraali- tai hivenainevalmisteita, esim. kalsium- tai sinkkivalmisteita, sillä ne kilpailevat magnesiumin kanssa samasta imeytymisreitistä.
- Huomioi mahdollisten lääkkeiden vaikutus magnesiumin imeytymiseen tai erittymiseen.
- Liiallinen alkoholin kulutus lisää magnesiumin erittymistä.
- Vältä stressiä, sillä se laskee elimistön magnesiumvarastoja. ●

Tommi Welling
Suomen Bioteekki

**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.

Vastustuskyvylle Luustolle ja hampaille



EU:ssa viranomaisten määrittämät päivittäisen D-vitamiinin saannin turvaylärajat ovat:

**1-11-vuotiaille 50 µg
ja yli 11-vuotiaille 100 µg**

150 µg suositellaan vain henkilöille, jotka tietävät D-vitamiinitasonsa olevan alhainen.

Varmista itsellesi riittävä D-vitamiinilisän vahvuus!



 **Terveyskaista**



ELVYTÄ HIUKSESI LUONNOLLISESTI

Puhdas+ Rosmariini hiusvesi

Oletko kyllästynyt hiusten elottomuuteen ja etsit luonnollista ratkaisua? Rosmariinia ja Aloe Veraa sisältävä Puhdas+ hiusvesi on vastaus hiustenhoitohuoliisi. Tämä ainutlaatuinen tuote on suunniteltu vahvistamaan ja elvyttämään hiuksia luonnollisesti.

- Kosteuttaa kuivia hiuksia
- Auttaa säilyttämään terveen hiuspohjan
- Tehostaa hiusten kasvua ja tekee hiuksista elinvoimaiset
- Voi käyttää sekä kosteisiin että kuiviin hiuksiin
- Sopii kaikille hiustypeille
- 100 % vegaaninen
- Valmistettu Suomessa



Rosmariinin ihmeelliset vaikutukset

Rosmariini on ikivanha yrtti, joka on tunnettu sen terveyshyödyistä. Se stimuloi verenkiertoa päänahassa, edistäen siten hiustenkasvua ja vahvistusta. Lisäksi se auttaa estämään hiustenlähtöä ja hiuspohjan ärsytystä. Puhdas+ Rosmariini hiusvesi hyödyntää näitä vaikutuksia antaakseen sinulle terveet, kiiltävät ja elinvoimaiset hiukset.

puhdas+
puhdasplus.fi

KYLMÄT SORMET JA VARPAAT?

Nattokinaasi tehostaa *verenkiertoa* *ja hoitaa* *verisuoni-* *terveyttä*

Nattokinaasi on ruokaperäinen entsyymi jota saadaan fermentoiduista soijapavuista. Entsyymi on eristetty japanilaisesta perinneruoasta nimeltä natto. Natto valmistetaan fermentoimalla keitettyjä soijapapuja *Bacillus subtilis natto*-bakteerin avulla. Papuja käytetään noin vuorokausi, kunnes niihin muodostuu tahmea ja venyvä pinnoite. Tahmea lima sisältää erityisen paljon nattokinaasientsyymiä. Nattokinaasi parantaa verenkiertoelimistön toimintaa useilla eri tavoilla ja sitä voi suositella erityisesti kaikille yli 50-vuotiaille.

TUTKITTU JA TURVALLINEN ENTSYymi
Japanissa nattoa valmistetaan noin miljardi kiloa vuodessa. Japanilaisten pitkäikäisyys uskotaan osittain liittyvän nattoon nauttimiseen. Natto ruokana sisältää luonnostaan nattokinaasientsyymiä, mutta koska sen maku ei hivele kovinkaan monen tottumattoman makuhermoja, siitä on tehty myös ravintolisää. Ravintolisinä nattoa on käytetty kymmeniä vuosia eri puolilla maailmaa, mutta Euroopassa se sai vasta vuonna 2017 Euroopan Unionilta uuselintarvikehyväksynnän, jonka mukaan se on turvallinen tuote. Näissä turvallisuustutkimuksissa käytettiin Japanilaista NSK-SD entsyymiä, joka on tutkittu ja hyväksytty eri maissa. Nattokinaasista on tehty lisäksi solumallitutkimuksia, eläintutkimuksia sekä ihmistutkimuksia. Tällä hetkellä niitä on yhteensä 62 kappaletta ja niistä 20 ovat kliinisiä tutkimuksia ihmisillä.

MITEN NATTOKINAASI NSK-SD VAIKUTTAA JA KENELLE SE ERITYISESTI SOPII?

Nattokinaasi imeytyy hitaasti ja sen pitoisuus verenkierrossa nousee tasaisesti. Se on havaittavissa verenkierrossa heti nauttimisen jälkeen, mutta suurimmillaan pitoisuus on noin 13 tuntia annoksen syömisestä jälkeen. Tästä syystä yksi annos päivässä riittää. Nattokinaasi parantaa verenkiertoelimistön toimintaa useilla eri tavoilla ja sitä voikin suositella kaikille yli 50-vuotiaille ja erityisen suositeltava se on tupakoiville tai huonosta ääreisverenkierrosta kärsiville. Nattokinaasi on turvallinen ruokaperäinen entsyymi, joka ei toimi liian tehokkaasti

vaan elimistö säätelee sen käyttöä tarpeen mukaan. Ainetta voisi verrata suosit-
tuun serrapeptaasiin mutta vaikutusil-
taan se on tehokkaampi nimenomaan
verenkiertoelimistössä.

PALAUTETTA KÄYTTÄJILTÄ

Biomed maahantoi Nattokinaasi NSK-SD
-tuotteen reilu vuosi sitten ja suosio on
ollut suuri. Käyttäjien palautteita on tullut
valtava määrä, suurin osa positiivisia. Tässä
vain pieni osa käyttäjien kommentteista:

- "Sormet ja varpaat lämpimämmät kuin ennen."
- "Jalat eivät turpoa niin paljon. Liikkumi-
nen helpompaa."
- "Jaloissani olevat massiiviset suonikohjut
eivät ole viime aikoina pakottaneet enti-
seen tapaansa."
- "Jaksan kävellä paremmin hengästy-
mättä. En tarvitse enää niin paljon aikaa
sängyssä makoiluun, kun olen herännyt eli
palautuminen parantunut."
- "Kävelymatkat ovat tuplaantuneet noin
neljästä kilometristä kahdeksaan kilomet-
riin."

- "Ei valkosormisuutta enää, ei kylmiä
sormia"
- "Aina palelevat kädet ja jalat, nyt ääreis-
verenkierto huomattavasti parantunut jo
muutaman päivän kuluttua Nattokinaasin
aloittamisesta eikä tarvitse pitää villasukkia
yötä päivää"
- "Minulla on alhainen verenpaine ja
kiinalaisen lääkäriini mukaan "verta ei aina
riitä päähän saakka. Olen hänen mieles-
tään ollut väritön kasvoistani tästä syystä
ja huimaus on yleistä. Pari päivää sitten
hän ihmetteli, mitä on tapahtunut, kun
oloni on kohentunut merkittävästi. Kerroin
Nattokinaasista ja hän oli iloinen, että olen
alkanut käyttämään sitä ja tulostakin on
tullut jo hyvin."
- "Jalat tuntuvat kevyemmältä kävellessä ja
portaita noustessa."
- "Keho tuntuu lämpimämmältä. Kas-
voissa on terve väri. Jaksaa juosta ja jum-
pata ilman, että tulee lihaskramppeja."
- "Jalkojen pistely, puutuminen ja särky
vähentynyt."
- "Enää nukkumaan mennessä jalkaterät
eivät ole jäässä. Ihanaa!"

- "Kivut ja puutumisen tunne ovat vähen-
tyneet."

Lisää tuotetta käyttäneiden palautteita voit
lukea tuotteen sivulta: [https://biomed.fi/
tuote/nattokinaasi-nsk-sd-60-kaps/](https://biomed.fi/tuote/nattokinaasi-nsk-sd-60-kaps/)

KUINKA PALJON NATTOKINAASIA TULISI OTTAA?

Entsyymien kohdalla puhutaan aktiivisuus-
yksiköistä ja nattokinaasin pitoisuutta kuva-
taan lyhenteellä FU (fibrinolytic unit). Suo-
siteltu päiväannos 1 kapseli on 2000 FU joka
vastaa sitä määrää mitä japanilaiset saavat
yhdestä ruoka-annoksesta. ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy

1. Valitse aina tutkittu NSK-SD
Nattokinaasivalmiste, jossa ei ole
muuta entsyymejä mukana.
2. Nattokinaasia suositellaan pitkä-
aikaiseen käyttöön!


BIOTEEKKI

SUPER-SARJA

-20%



Ihomme suojaa meitä ympäristömme haittavaikutuksilta. Talvella ympäristö on tuulinen ja kuiva mikä rasittaa ihoa entisestään. Kylmällä säällä myös säädamme asuntojen lämmitystä korkeammalle ja tämä lämmön lisääntyminen johtaa veden nopeampaan haihtumiseen iholta.

Skingain original 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 hyvä maku selittyy, koska tuote koostuu 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 Skingain kollageenibuusteria, tiedät valinneesi laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun valmisteen.

SKINGAIN KOLLAGEENIBUUSTERIN VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

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

Hydrolysoidun kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä.

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

Skingain kollageenibuusteri ylläpitää ihon kosteutta ja kiinteyttä

HELENAN SUOSIKKI – AITO JA ALKUPERÄINEN SKINGAIN

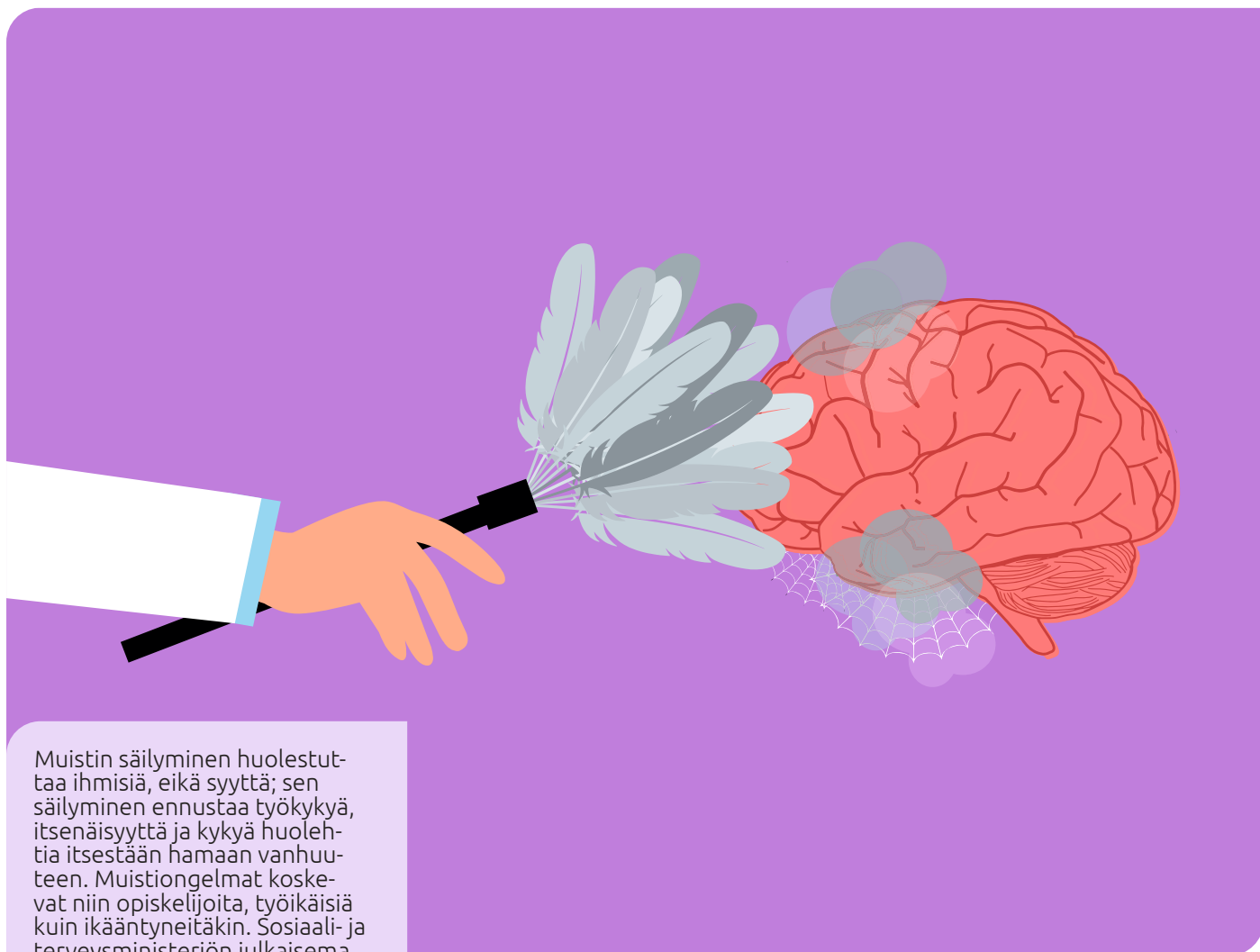
Helena Ahti-Hallberg luottaa Skingainiin, joka on hänen kauneutensa ja notkeutensa salaisuus. Helena tietää, että kauniin ja terveen ihon edellytyksenä on ihon tasapaino. Ihon kollageenikuidut muodostavat 70 % sen rakenteesta ja antavat sille voimaa ja sitkeyttä. Kollageeni ylläpitää myös nivelten tervettä toimintaa. Helena on käyttänyt Skingainia jo yli 10 vuoden ajan ja nauttii sen hyvästä mausta. ●

Jarmo Hörkkö
tuoteasiantuntija

SKINGAIN HYVINVOINTIA IHOLLA JA NIVELILLE

Kollageeni on sidekudoksen tärkein proteiini, jopa 30 % koko kehon proteiineista ja 70 % ihon proteiineista on kollageenia. Elimistön oma kollageenin tuotanto laskee iän myötä.

Skingain aktivoi elimistön omaa kollageenin tuotantoa. Skingain sisältää myös C-vitamiinia, joka edistää normaalia kollageenin muodostumista ihon ja rustojen normaalia toimintaa varten.



Muistin säilyminen huolestuttaa ihmisiä, eikä syyttä; sen säilyminen ennustaa työkykyä, itsenäisyyttä ja kykyä huolehtia itsestään hamaan vanhuuteen. Muistiongelmien koskevat niin opiskelijoita, työikäisiä kuin ikääntyneitäkin. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema ohjelma "Creating a memory friendly Finland" vuosille 2012–2020 antoi ajattelun aiheita; sen mukaan vuonna 2020 lähes joka neljäs suomalainen kärsi muistitoimintojen heikkenemisestä ja luvun päälle tulevat vielä varsinaiset muistisairaat, joita oli vuonna 2020 yli 130 000 henkilöä.

Tehosta aivotoimintaa ja muistiasi *fosfoseriinillä*

Muistiin vaikuttavat monet tekijät. Ikääntymiselle ja geeneillemme emme voi mitään, mutta muistitoimintoja on mahdollista tukea stressinhallinnan, aivojen harjoittamisen, terveiden elämäntapojen ja ravitsemuksen avulla.

FOSFOSERIINI JA FOSFATIDIHAPPO

Fosfatidylseriini, lyhyemmin fosfoseriini, on aivojen tärkein fosfolipidi, joka virkistää muistia, lisää vireyttä ja edistää keskittymiskykyä. Fosfoseriinillä on laajat hermostoa suojaavat vaikutukset: se suojelee ikääntymisen liittyviltä hermovälittäjäaineiden häiriöiltä edistämällä välittäjäaineiden

tuotantoa ja vapautumista, se ylläpitää normaalia aineenvaihduntaa aivoissa, auttaa hermosoluja uusiutumaan ja estää monien aivotoimintojen heikkenemistä. Elimistö pystyy valmistamaan fosfoseriiniä ruoan mukana saatavista ravintoaineista, mutta prosessi heikenee pitkittyneessä stressissä ja ikääntymisen myötä.

Fosfatidihappo on hermosolujen välittäjäaine, joka kohentaa mielialaa ja lievittää stressiä. Se on monien elimistölle välttämättömien lipidien esiaste. Fosfatidihapon ominaisuudet vaikuttavat solukalvojen muotoon ja se toimii välittäjäaineena ohjaten solukalvon proteiineja oikeaan kohteeseen. Nämä aivojen tärkeät aineet vähenevät iän myötä ja tämän on todettu olevan yhteydessä heikentyneeseen muistiin, oppimiskykyyn ja valppauteen.

FOSFOSER MEMORY

Suomessa Fosfoser memory -nimellä myytävien Lipogen PS -kapselien avulla voidaan parantaa elimistön fosfoseriinitasoa. Sen koostumus on vakioitu ja yksi kapseli sisältää 480 mg soijafosfolipidejä, joista 100 mg fosfatidylseriiniä ja 100 mg fosfatidihappoa. Suositeltu päiväannos on 1–3 kapselia. Lisäksi kapseli sisältää MCT-öljyä, jota aivot voivat joissain tilanteissa käyttää energianlähteenään.

Mikäli fosfoseriiniä valmistettaessa aiheuttaa vatsavaivoja, se on hyvä ottaa ruokailun yhteydessä. Juuri ennen nukkumaan menoa otettu fosfoseriini saattaa piristää ja aiheuttaa unettomuutta. Tuote sopii opiskelijoille, henkistä työtä tekeville, stressaantuneille sekä ikääntyville. ●

Hankintatukku Oy



Ajattele, jos voisit olla *energisempi* versio itsestäsi!



"Aloin käyttää Strathia yli 10 vuotta sitten, kun vielä urheilin aktiivisesti ja kilpailin kahvakuulaurheilussa. Ihastuin tuotteeseen jo silloin – se oli kätevä ja nopea tapa tukea energisyyttä. Nykyään näin keski-ikässäkin koen Strathin olevan erinomainen tuote. Jaksan pyörittää perheen lisäksi kahta omaa yritystä ja harrastaa koiran kanssa! Tykkään nestemäisestä klassikko-tuotteesta eniten."

Kukka Laakso
hyvinvointiyrityttäjä

Moni kaipaa lisää virtaa ja parempaa jaksamista, mutta tuntuu ettei oikein mikään auta. Strath on hyvä ja helppo ratkaisu. Se on ravinnekimara hyvin imeytyvässä muodossa.

Arki on nykyisin hektistä ja kuormittavaa lähes kaikilla, jolloin jaksamisesta ja palautumisesta on tärkeää pitää huolta. Terveellinen ravinto tukee hyvinvointia ja jaksamista, mutta välttämättä sekään ei riitä.

Ainutlaatuinen Strath on luonnonmukainen tuote, joka toimii katalysaattorin tavoin – se auttaa elimistöäsi hyödyntämään ruoasta juuri niitä ravintoaineita, joita kehosi tarvitsee. Strath paitsi piristää, myös tukee elimistön homeostaasia eli tasapainotilaa.

Strathia voi käyttää säännöllisesti tai vaikka vain kuurina. Tuotteen valmistusprosessi on kehitetty ja patentoitu jo vuonna 1961. Tiesitkö, että Strath valittiin myös vuoden superfoodiksi vuonna 2015?

3 FAKTAA – ASIAANTUNTIJA VASTAA!

Fytonomi, diplomiterapeutti Aija Alhonen tuntee Strathin peräti 30 vuoden takaa ja suosittelee sitä edelleen lapsista vanhuksiin.

1. Miten nopeasti vaikutuksen voi huomata?

"Ensimmäinen ja tuntuvin hyöty on vireystilan paraneminen, jonka huomaa yleensä viikossa tai kahdessa, joskus nopeammin-

kin. Tuotetta voi käyttää myös 3–4 viikon kuurina, jolloin piristävän vaikutuksen voi varmasti tuntea."

2. Mihin piristävä vaikutus perustuu?

"Strath sisältää peräti 61 erilaista elimistölle tärkeää ravintoainetta. Se imeytyy kaikille ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan. Strath auttaa myös syödyn ruoan ravinteita imeytymään. Tällaista toista vastaavaa aktivaattoria ei ole olemassa. Imeytyvyys on kaikkein tärkein asia etenkin silloin, jos suolisto on huonossa kunnossa.

Salaisuus on ainutlaatuisessa ja patentoitussa valmistusprosessissa, jossa ravintohiivaa ravitaan kymmenillä eri kasveilla. Lopputuloksena saadaan ravinteikas hiivaplasmaolysaatti, jossa ei ole lainkaan eläviä hiivasoluja jäljellä – vain arvokkaat ravinteet hyvin imeytyvässä muodossa. Plasmolysaatti yrttihiiva ei kuulosta monille tutulta, mutta tällä on saatu aikaan patentoitu Strath: täysin luontainen, hyvin imeytyvä ja ravinteikas."

3. Kenelle suosittelisit Strathia?

"Tuote on turvallinen, joten sitä voi suositella kaikille. Ruuhkavuosiin kiireisille vanhemmille, lapsille, kasvaville nuorille, odottaville ja imettäville äideille ja senioreille. Strath on mitä paras tuote myös vanhusten vireys-, ja ravitsemustilan parantamiseksi: se on luontainen, turvallinen ja helppokäyttöinen." ●

Laulaja Nina Tapiolle on tärkeää pitää huolta äänestä ja esiintymiskunnosta

Paljon esiintyvä **Nina Tapio** on ottanut Hankintatukun Pycnogenol® Rannikkomännyn kuoriuutetabletin osaksi päivittäistä hyvinvointirutiiniaan. Tuotteessa yhdistyvät monet Ninan toivomat terveysvaikutukset.

Nina kokee, että terveydestä huolehtiminen on hänelle hyvin tärkeää, jotta työkyky pysyy yllä. Hän pitää itsestään huolta esimerkiksi ulkoilemalla, pitkällä kävelylenkeillä ja puutarhaa hoitamalla.

- Teen fyysistä, esiintyvää työtä ja ansioni ovat täysin kiinni siitä, että pysyn kunnossa, hän aloittaa.

Lisätukea terveyteen hän hakee luonnollisista ravintolisistä, joista hänen suosikkinsa on Hankintatukun kotimainen Pycnogenol® Rannikkomännyn kuoriuutetabletti. Se on luonnon bioflavonoidi, joka tukee elimistön toimintaa monin tavoin.

- Yksi tärkeimmistä vaikutuksista minulle on se, että Pycnogenol® ylläpitää tervettä

verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa. Suvussamme on sydän- ja verisuonitauteja ja olen vähän aikaa sitten aloittanut itse kolesterolilääkityksen, Nina toteaa.

Limakalvot, iho ja vastustuskyky kuntoon

Laulajalle limakalvojen hyvä kunto ja yleinen vastustuskyky ovat täysin kriittisiä. Äänen tulee pysyä kunnossa ja flunssien poissa. Ninan mukaan hän ei olekaan joutunut ottamaan päivääkään vapaata töistä Pycnogenolin® käytön aloitettuaan.

- Pycnogenol® vahvistaa limakalvojen

kollageenia, mikä on iso etu laulamisen kannalta. Samalla myös vastustuskyky pysyy yllä, jotta voi varmasti tehdä töitä. Tällä tuotteella tuleeekin monta kärkeä yhdellä iskulla.

Esiintyessä myös iho rasittuu kovista näytösmeikeistä. Kollageenin tuotantoon tarvitaan siis tukea myös ihon takia.

- On tosi hyvä juttu, että myös ihon hyvinvointi ja nuorekkuus saavat buustia, Nina toteaa.

Hän arvostaa myös sitä, että kyseessä on laadukas Suomessa valmistettu tuote.

- Käytän mieluiten luonnollisia raaka-aineita ja kotimaista haluan kannattaa aina, kun siihen on mahdollisuus. Suosittelen tätä tuotetta jokaiselle, joka haluaa pitää terveydestään huolta, Nina summaa.



NYT ON AIKA PANOSTAA OMAA TERVEYTEEN!

Tarjoamme asiakkaillemme luotettavuutta,
laatua ja asiantuntevaa palvelua.

Asiakkaamme hyvinvointi on kaiken keskiössä,
lähellä sydäntämme.

Pidämme tärkeänä jatkuvaa kouluttautumista
ja vastuullista toimintaa.

Tässä meillä on apuna mm. luotettavat
yhteistyökumppanimme.

Me suomalaiset pienyrittäjät ja asiakaspalvelu-
tiimimme toivotamme asiakkaillemme ja yhteistyö-
kumppaneillemme

TERVEYTTÄ JA ANTOISIA KOHTAAMISIA VUODELLE 2024!

ASTELE OSTOKSILLE – MEILTÄ HYÖDYLLISET NEUVOT KAUPAN PÄÄLLE!

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

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

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

Terveystieto- myymälät:

HELSINKI
Luontaistuotekeskus
Käpyläntie 8
puh. 09 792 090

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

PUR Hyvinvointikauppa
Urho Kekkosen katu 8
puh. 029 340 0261

PIETARSAARI
Terveysaitta / Hälsoboden
Kanavapuistikko 16
puh. 06 723 6824

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

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



www.terveystieto.fi

