

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

**Tietoa mm.
nivelterveydestä
ja Alzheimerista**



Lehden tarjoukset voimassa 2.2.2019 asti.
Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myyväläsi tarjouksiin ja valikoimiin!

Tueksi painonhallintaan, kuntoilijoille ja sokeriarvoja tarkkaileville

Tiesitkö, että kromi siirtää sokeria verenkierrasta lihaksiin? Kyllä. Se on tärkeä hivenaine sokeri-aineenvaihdunnan tasapainottajana. Kromi vaikuttaa veren glukoosipitoisuuteen tiiviissä yhteistyössä elimistömme tuottaman insuliinin kanssa.



Kromi on elimistömme insuliinin paras kaveri

Insuliini on haiman erittämä hormoni. Se siirtää aterian jälkeen verenkiertoon imeytynyttä sokeria (glukoosia) kudoksiin. Kromi on insuliinin erottamaton kaveri, joka aktivoi glukoosin kulkua solukalvojen läpi soluihin. Solut tarvitsevat glukoosia energian tuottamiseen. Lihassolu käyttää saamansa energia lihaksen supistamiseen. Insuliinin ja kromin puutteellinen toiminta johtaa veren sokeriarvojen kohoamiseen, hyperglykemiaan.

II-tyypin diabeteksessa veren sokeriarvot ovat koholla. Elimistömme ei kykene siirtämään riittävän tehokkaasti aterian jälkeistä sokeria verenkierrasta kudoksiin. Tähän ovat syynä mm. insuliinin puutteellinen erityys ja yhä useammin insuliiniherkkyyden väheneminen eli ns. insuliiniresistenssi. Elimistön tasapainoinen sokeriaineenvaihdunta on ollut vuosien ajan ravitsemustutkimusten kohteena. Kromin edullinen vaikutus insuliiniherkkyyteen on saanut suurta huomiota varsin yksinker-

taisten vaikutusmekanismien ja kromilisän nauttimisen helppouden takia. Kromilisästä ei ole vastaavaa hyötyä tapauksissa, joissa insuliinin tuotto on lakannut.

Kromi hillitsee makeanhimoa?

Moni laihduttaja on kokenut saaneensa apua kromista, koska kromilisä on vähentänyt makeanhimoa. Käyttäjäkokeemukset puhuvat puolestaan, vaikka ilmiötä ei todistettu aukottomasti. Vaikutuksen taustalla lieenee kromin rooli verensokerin hallinnassa. Verensokerin voimakkaat heilahtelut aiheuttavat minimitasojen kohdalla halua makean naposteluun. Ainakin periaatteessa insuliiniherkkyyden terävöityminen auttaa elimistöä säätelemään insuliinin erittymistä, jolloin voidaan edelleen välttää verensokerin romahduksilta.

Kromi polttaa rasvaa ja kasvattaa lihaksia?

Kromilisä kuuluu monen kehonrakentajan perushivenainevalikoimaan. Kromin oletetaan tukevan rasvan polttoa

ja kasvattavan lihaksia. Vaikutusta ei kuitenkaan ole osoitettu kovin tieteellisesti. Periaatteessa on silti mahdollista, että kromin nauttiminen fyysisen harjoittelun yhteydessä edistää glukosin siirtymistä mieluummin aktiivisiin lihasoluihin kuin rasvakudokseen.

Kotimainen Bertil's Kromi 50 mcg

Bertil's Kromi -tabletit valmistetaan Valioravinnon tehtaalla Pietarsaareissa. Valioravinnon perustajan, apteekkari Bertil Pomoellin, nimeä kantavaan hivenaine- ja vitamiinisrajaan kuuluu 19 eri tuotetta. Kaikkien tuotteiden tärkeimpänä ominaisuutena on korkea laatu ja aktiiviaineiden paras mahdollinen imeytyminen sekä edelleen paras hyöty tuotteen käyttäjälle. Bertil's Kromi -tabletit sisältävät 50 mcg kromia hyvin imeytyvässä ja orgaanisessa kromipikolinaatti-muodossa. ♥

bertil's
Miten voit tänään?

Lisätietoja Valioravinnon
Bertil's -tuotteista:
bertils.fi

Sisällysluettelo

- 2 Kromi hillitsee makeanhimoa?
- 4 Silmäpohjan ikärappeumaa voi hidastaa
- 5 Hyvä uni – parempi mieli
- 6 Tue jalkojesi hyvinvointia
- 7 Hoida niveliä sisäisesti ja ulkoisesti
- 8 Energiaa talveen
- 9 K₂ -vitamiini ja kalsiumparadoksi
- 10 C-vitamiinilla on tärkeitä tehtäviä
- 11 Kalaöljyä koko perheen terveydeksi
- 12 Nykykäsityksiä Alzheimerin taudista
- 14 Valkosipuli – parasta vastustuskyvylläsi
- 15 Voita superfoodien edelläkävijä

Reipasta talvea!

Yksilölliset neuvot hyvinvointiin saat TerveysTieto-myyrmälästä.



Ulkomailta kuluttaja tilaa ravintolisiä pitkälti omalla vastuulla

Suomalaiset viranomaiset ja muut organisaatiot kampanjoivat laajalla rintamalla turvallisen verkko-ostamisen puolesta. Kuluttajien shoppailu kaukomaiden verkkokaupoissa on viime vuosina kasvanut voimakkaasti ja Tulli on täyttynyt pienistä paketeista. Joukossa on myös ravintolisiä ja eksoottisia rohdoksia. Viranomaiskampanja haluaa herätellä kuluttajia tunnistamaan oma vastuunsa: jos ostat tavaraa suoraan EU:n ulkopuolelta, olet myös vastuussa tuotteiden turvallisuudesta. Kuluttajaa varoitellaan myös tilaussoista, jossa ilmainen näytepakkaus muuttuu vaikeasti peruttavaksi kestopakkaukseksi.

Omalla vastuulla-kampanjassa nostetaan esiin muun muassa elintarvikkeet, kuten ravintolisiä. Jos ravintolisiä myyvä verkkokauppa kohdistaa markkinointinsa Suomeen, tarjottavien tuotteiden tulee täyttää Suomen elintarvikelainsäädännön vaatimukset. Markkinoinnissa saa käyttää vain hyväksytyjä väitteitä. Valitettavasti viranomaisvalvonta ei juurikaan pysty puuttumaan ulkomailta toimivien verkkokauppojen markkinointiin, eikä edes varmistumaan siitä, että tuotteet täyttäisivät Suomen lainsäädännön vaatimukset. Verkossa laittomia ravintolisiä on mahdoton tunnistaa laillisuudesta. Lisäksi ulkomailta tilattujen tuotteiden pakkausmerkinnät eivät sisällä käyttöohjeita tai ainesosatietoja suomen kielellä.

Yhtenä tuoteryhmänä Omalla vastuulla-kampanjassa mainitaan myös kosmetiikka. EU kieltää tai rajoittaa terveydelle haitallisten ainesosien käyttöä kosmetiikassa. Kaukomailta kosmetiikkaa tilatessa EU:n tai alkuperämaan vaatimukset eivät välttämättä täyty. Tuote saattaa esimerkiksi sisältää meillä kiellettyä ainetta tai jotakin ainetta yli turvallisen pitoisuuden.

Omalla vastuulla -kampanja kannustaa kuluttajaa suureen varovaisuuteen kaukomailta tehtyjen nettitilausten kanssa. Kampanja on tehty tarkoituksella aika shokeeraavaksi, jotta kampanjan viesti menee paremmin perille. Verkko-ostaminen saattaa houkutella halpojen hintojen ja laajan tarjonnan vuoksi, mutta kuten monessa muussakin asiassa, niin hinta kertoo usein jostain myös tuotteen laadusta.

Lisätietoja Omalla vastuulla kampanjasta saa Turvallisuus- ja kemikaaliviraston Tukesin sivuilta. <https://tukes.fi/omallavastuulla>

Terveyskaupassa kannamme vastuamme

Terveyskauppa on kaupan alan järjestöjen kautta mukana viranomaisten kanssa toteutettavassa Omalla vastuulla-kampanjassa ja siksi sait tämän tietoisuuden myös tämän TerveysTieto-ketjun lehden kautta. Terveyskaupassa kannamme vastuamme myytävänä olevista tuotteista ja huolehdimme siitä, että koulutettu myyjä opastaa sinua oikean tuotteen valinnassa.

Mika Rönkkö

toiminnanjohtaja, Suomen Terveystuotekauppiain Liitto

Silmänpohjan ikärappeumaa voi hidastaa

Silmänpohjan ikärappeuma eli makuladegeneraatio on länsimaissa yleisin pysyvään näkövammaan johtava silmän näkökyvyn heikentymä. Se kohdistuu pienelle verkkokalvon alueelle silmän takaosassa, jota kutsutaan keltäpäpläksi. Silmänpohjan ikärappeuma ei aiheuta kipua tai täyttä sokeutumista, vaan ongelmat ovat tarkan näkemisen alueella. Rappeuman edetessä tarkan näkemisen kohdalla saattaa olla vain tyhjä alue. Silmänpohjan ikärappeumaa on kahta tyyppiä, kosteaa ja kuivaa.

Näkökyky heikentyy vaihteittain

Silmänpohjan ikärappeuma vaikuttaa tarkan näkemisen alueella ja haittaa erityisesti lukemista sekä TV:n tai valokuvien katselua. Ongelman kulku vaihtelee eri henkilöillä, mutta yleensä aluksi on vaikeuksia nähdä pientä tekstiä ja yksityiskohtia, vaikka henkilö käyttäisi lukulasejakin. Alkuvaiheessa keskellä kuvaa voi olla tahra tai tarkan näön alue voi olla samea tai vääristynyt. Rivit saattavat vääristyä tai ne voivat aaltoilla. Silmät voivat olla valonarot ja henkilö voi nähdä muotoja ja valoja, joita ei oikeasti ole olemassa. Joskus muutokset havaitaan vain toisessa silmässä. Myöhemmässä vaiheessa tarkan näkemisen alueella voi olla vain tyhjä kohta. Näkökentän reuna-alueilla näkö kuitenkin pysyy normaalina.

Keltäpäplä eli makula

Silmänpohjan ikärappeuma vaikuttaa keltäpäplän eli makulan alueeseen verkkokalvolla. Keltäpäplä on pieni, nuppineulan pään kokoinen alue, joka on tärkeä yksityiskohtien ja värien näkemisessä. Kun valo osuu silmään, se kohdistuu verkkokalvolle silmän takaosaan. Keltäpäplä sisältää miljoonia tappisoluja, jotka toimivat parhaiten kirkkaassa valossa ja auttavat lukemaan, kirjoittamaan ja näkemään

yksityiskohtia ja värejä. Silmänpohjan ikärappeumassa nimenomaan tappisolut vaurioituvat. Muut keskeiset verkkokalvon alueet sisältävät sauvasoluja. Niiden avulla näemme hämärässä ja "sivusilmällä". Sauvasoluihin ikärappeuma ei vaikuta, joten tila ei aiheuta täydellistä sokeutumista.

Riskitekijät

Ongelman tausta on toistaiseksi tuntematon, mutta sen riskitekijöitä ovat korkea ikä, naissukupuoli, perintötekijät, tupakointi, auringonvalo ja ruokavalio sekä A-, E- ja C-vitamiinin sekä sinkin ja seleenin puutos. Et voi muuttaa ikääsi tai geenejasi, mutta elämäntavoillasi voit vaikuttaa ikärappeuman kehittymiseen.

Silmänpohjan ikärappeumassa kaksi eri muotoa

Verkkokalvon ikärappeumaa on kahta tyyppiä; kuivaa ja kosteaa. Kuiva muoto on näistä huomattavasti yleisempi. Se kehittyy hitaasti, jopa vuosien ajan ja aiheuttaa asteittaisen näön hämärtyksen tarkan näön alueella. Pahimmillaan keskeisen näön alueelle kehittyy tyhjä alue, mutta täydelliseen sokeuteen tila ei johda.

Kosteaa verkkokalvon ikärappeuma on harvinaisempi, noin 10–15 % sairastuneista sairastaa tätä muotoa. Kosteassa muodossa elimistö alkaa kasvat-
taa uusia verisuonia silmään korjataksseen tilannetta, kun keltäpäplän solut lakkaavat toimimasta. Valitettavasti verisuonet kasvavat väärään paikkaan ja aiheuttavat keltäpäplän turvotusta. Uudisverisuonien muodostuminen aiheuttaa vain lisää tuhoa ja sen aiheuttama arpeutumisen vaurioittaa tarkan näkemisen aluetta. Kosteaa muoto saattaa edetä ja vaurioittaa näköä hyvin nopeasti. Kosteaan muotoon on olemassa silmän pistochoito, joka lopettaa tai vähentää uudisverisuonien muodostumista. Tilaa ei kuitenkaan pystytä korjaamaan.

Kuivaa silmänpohjan ikärappeumaa voidaan ennaltaehkäistä oikealla ruokavaliolla. Luteiini ja zeaksantiini ovat ainoita luonnon 600:sta karotenoideista, joita löytyy silmästä. Silmässä myös niiden pitoisuus on huomattavasti korkeampi kuin muualla elimistössä. Elimistö ei itse valmista karotenoideja, joten ne on saatava ravinnosta. Luteiinia on saatavana ravintolisänä. Ravintolisien sisältämä luteiini on peräisin kehäkukasta.

Luteiini silmässä

Luteiinin ja zeaksantiinin vaikutuksia silmiin on tutkittu laajalti. Niiden on havaittu suojaavan silmiä UV-säteilyltä, valolta ja tietokoneen ruudun säteilyltä. Luteiini ja zeaksantiini lisäävät keltäpäplän pigmentin määrää ja asettuvat sinne suojaavaksi kerrokseksi kuin silmän sisäiset aurinkolasit. Ne ovat voimakkaita antioksidantteja, jotka edistävät näön tarkkuutta ja silmien hyvinvointia.

Luteiini edistää myös silmän mukautumista vaihtelevaan valon määrään, kohentaa hämäränäköä ja kontrastinäköä sekä vähentää sokaistumista esim. pimeässä autoillessa. Luteiinilisää suositellaan ikääntyville, opiskelijoille, päätetyöntekijöille sekä autoilijoille. Luteiini suojaa silmiä myös keväthangilla hiihdellessä. Myös A-, C- ja E-vitamiinit sekä sinkki ja seleeni ovat silmille tärkeitä ravinto-aineita.

Visiobalance® Opti -tabletit ovat helppo tapa täydentää ruokavaliota silmien hyvinvointia tukevilla ravintoaineilla. Suomessa valmistetut, helposti nieltävät pienikokoiset tabletit sisältävät luteiinia ja zeaksantiinia, mustikkaa, Pycnogenol® -rannikkomännyn kuoriuutetta, sinkkiä, mangaania sekä C-, E- ja B-vitamiinia. Valmiste on kehitetty yhdessä silmälääkärin kanssa ja sopii kaikille, jotka haluavat suojata silmiänsä mm. iän mukanaan tuomilta rasitteilta. ♥

Hyvä uni – parempi mieli



Kuulutko sinä niihin lähes joka kolmanteen suomalaiseen, jotka kärsivät huonolaatuisesta unesta tai unettomuudesta? Kun kaamosaika valtaa maan ja lyhyt valoisa aika vietetään töissä tai muuten sisätiloissa, voi elimistön sisäinen kello mennä sekaisin. Kaamosmasennus voi aiheuttaa uni-valverytmin häiriöitä, jotka vaikuttavat mielialaan ja jaksamiseen.

Uni-valverytmi

Valon tiedetään aktivoivan ja virkistävän sekä vähentävän väsymyksen tunnetta. Kesällä valoisat aamut ja illat saavat tuntemaan olon virkeäksi vähemminkin unilla. Talvella lievän ”kaamosmasennuksen” on havaittu olevan melko yleistä. Oireina voi olla liikauisuutta, uupumusta, ruokahalun kasvua ja mielialan laskua. Ilman valoisaa ja pimeän säännöllistä vaihtelua ihmisen oma sisäinen kello alkaa jätättää. Tällaisista sisäisen kellon häiriöistä esimerkkejä ovat uni-valverytmin häiriöt.

Normaalin unen neljä eri vaihetta

Nukahdatko hyvin, mutta heräät keskellä yötä saamatta uudelleen unta moneen tuntiin? Vai tuntuuko siltä, että vaikka normaalin pidetyn kahdeksan tunnin unista huolimatta olet edelleen väsynyt?

Normaaliin uneen kuuluu neljä eri vaihetta. Monilla joku niistä saattaa olla tietämättään ”huonolaatuista”. N1 on kevyen unen vaihe, jolloin siirrytään kohti syvempää unta. N2-vaihe on

keskisyvää unta, jolloin syke ja hengitys hidastuvat. Keskisyvää unta pitäisi olla noin puolet yöunen pituudesta. N3 on syvän unen vaihe, joka elvyttää ja palauttaa elimistöä, silloin syke ja hengitys ovat säännöllisiä ja rauhallisia. REM -unen osuus kasvaa kohti aamuyötä ja silloin aivot toimivat vilkkaasti, keho on paikallaan mutta silmät liikkuvat. Useilla ihmisillä joku näistä unenvaiheista ei ole sellaista kuin pitäisi. Tyypillinen uneton ihminen on tunnettu työntekijä, joka ei osaa tehdä eroa työn ja kotielämän välillä, nukahtaminen on vaikeaa, työasiat pyörivät mielessä tai herättävät keskellä yötä. Jatkuva kiire ja aivojen kuormittaminen päivittäisellä tietotulvalla sekä ahdistavilla uutisilla saattaa häiritä levollista unta. Kuorsaus, uniapnea ja levottomat jalat ovat monille hyvin tuttuja yöllisiä riesoja, jotka vaativat usein lääkärissä käyntiä.

Tyyni-rentouttava juomajauhetta aamuun tai iltaan

Tyyni-juomajauhe sisältää luonnollisen tryptofaanin lähteen, joka on saatu luomulaatuisesta kurpitsansiemenjauheesta. Tryptofaani on välttämätön aminohappo, jota täytyy saada ravinnosta. Se reagoi valoon, ja kehomme pystyy hyödyntämään sitä eri tavoin valoisassa sekä pimeässä. Kun Tyyni-juomaa nauttii päiväsaikaan, sen sisältämästä tryptofaanista syntyy serotoniinia, joka säätelee mielialaa, tunteita ja ruokahalua, ja jonka tiedetään myös lievittävän stressiä ja ahdistusta. Jos

nautit Tyyniä illalla, tryptofaani muuttuu ensin serotoniiniksi, jonka jälkeen taas melatoniiniksi. Melatoniini on aivojen unimekanismia aktivoiva hormoni. Aivomme ovat rakentuneet säätelemään melatoniinin tuotantoa niin, että sitä erittyy juuri oikea määrä edistämään unta yön aikana. Tyynen luonnollinen koostumus kannustaa luonnollista aivokemiala tuottamaan melatoniinia, joten se säilyttää luonnolliset univaiheet ja takaa levollisen ja syvän unen. Aivojen oikein säätelemä melatoniini häviää, kun se altistuu valolle, vieden mukanaan uneliaisuuden tunteen, eikä riskiä riippuvuuden kehittymisestä ole. ♥



TYYNI -TUOTTEEN KEHITYKSESTÄ

Kanadalaisella psykiatrian erikoislääkärillä ja unitutkijalla **Craig Hudsonilla** on mittava historia aivotutkimuksen parissa. Hän on opiskellut University of Waterloossa sekä University of Torontossa, Kanadassa. Koko uransa ajan tohtori Hudson on säilyttänyt tasapainon tutkimuksen teon ja kliinisen työn välillä. Hänen tämänhetkinen tutkimuksensa keskittyy löytämään luonnollisia ratkaisuja yleisiin psykiatrisiin ongelmiin. Koska unilääkkeet on tarkoitettu tilapäiseen käyttöön hänen erityisinä tutkimuksen kohteina on luonnollisista lähteistä saatu tryptofaani ja välttämättömät aminohapot. Tohtori Hudson ei vastusta lääkkeitä, mutta hän pyrkii sisällyttämään potilaidensa hoitoon luonnollisia ratkaisuja, kun se on kliinisesti sopivaa.

Tue jalkojesi hyvinvointia

Tuntuvatko jalkasi raskailta, jäykiltä tai väsyneiltä, kun olet istunut pitkään tai seisonut koko päivän? Wonder Legs sisältää rannikkomännyn kuoriuutetta ja viinirypäleen lehti-uutetta, joissa kummassakin on keholle hyödyllisiä flavonoideja. Luonnolliset kasviuutteet tukevat jalkojen normaalia verenkiertoa. Ne vähentävät turvotusta ja väsymyksen tunnetta jaloissa pitkäaikaisen seisomisen tai istumisen jälkeen.

Testiryhmässä hyväksi havaittu

Testiryhmästämme 65 % havaitsi turvotuksen ja väsymyksen vähentyneen yhden viikon käytön jälkeen. Kahden viikon jälkeen 75 % testiryhmään osallistuneista huomasi jalkojensa voivan huomattavasti paremmin. Moni kertoi jatkavansa tuotteen käyttöä, koska oli niin tyytyväinen.

TESTAAJIEN KOMMENTTEJA:

"Turvonneisuus väheni jaloissa huomattavasti, eivätkä ne olleet enää niin kipeät iltaisin pitkän työpäivän jälkeen."

"Turvotus jalkateristä hävisi, eivätkä jalkani väsyneet päivän aikana."

Suonikohjuja ei myöskään särkenyt kuin aikaisemmin. Olin todella tyytyväinen jalkojeni tilaan."

"Kyllä, huomasin jo parin päivän päästä että jalat (säät) tuntuivat kevyemmiltä. En ollut uskoa että Wonder Legs -valmiste olisi voinut vaikuttaa niin pian, mutta kun tunne jäi pysyväksi niin aloin uskoa valmisteen todelliseen tehoon. Tämä tuote on kerrassaan ihana ja kuuluu tästä lähtien ehdottomasti jokaiseen päivääni."

"Kengät mahtuivat aamulla puristamatta jalkaan nilkan kohdalta ja veto- ketju kengässä meni iloisesti kiinni... väljäkin jäi."



"Olin onneton väsyneiden jalkojeni vuoksi"

Martan kehon ja jalkojen jäykistyminen tekivät hänestä väsyneen ja ilottoman.

Eläkkeelle jäänyt Martta pitää ystäviensä ja naapuriensa kanssa ulkoilemisesta ja puuhastelusta. Jalkojen jäykkyys on kuitenkin rajoittanut hänen elämänsä. Martta oli kokeillut kaikenlaisia apukeinoja, kunnes hän kuuli naapuriltaan Wonder Legs -tableteista. Naapurin suosituksesta Martta päätti kokeilla tabletteja, vaikka epäilikin niiden tehoa.

- Olen todella iloinen, että päätin aloittaa Wonder Legs -käytön. Minun ei enää tarvitse miettiä, pystynkö osallistumaan aktiviteetteihin ystäväni kanssa tai pääsenkö portaita ylös. Wonder Legs tekee jaloistani notkeammat, ja minulla on enemmän energiaa. Ystävienikin ovat huomanneet, kuinka paljon virkeämpi olen. ❤️

TURVOTUSTA?

Monipuolinen nivelten hoito sisäisesti ja ulkoisesti

Laajat tieteelliset tutkimukset osoittavat kollageenipeptidien tukevan nivelterveyttä. Ne ovat turvallisia ja luonnollisia elimistön omia ruston rakennusaineita ja tarpeellisia ainesosia sekä ikääntyneille että tiheästi toistuvia urheilusuorituksia harjoittaville henkilöille. Ne hillitsevät ikääntymiseen liittyvää lihasmassan surkastumista. Kollageenipeptidit tarjoavat ainutlaatuisia ja hyvin osoitettuja etuja ja niitä käytetään yhä enemmän nivelten terveyttä ylläpitävissä valmisteissa.



Kollageeni on tärkeä nivelten ja luuston terveydelle, koska 70 % nivelistä koostuu kollageenista. Se hillitsee myös ikääntymiseen liittyvää lihasmassan surkastumista ja tukee nimenomaan urheilijoiden lihasten ja nivelten terveyttä.

Hydrolysoitu kollageeni on tärkeää nivelten terveydelle

Ikääntymisen aiheuttamien vaivojen syynä on ensisijaisesti ruston 2-typin kollageenin väheneminen. Tämä kollageeni edustaa puolta ruston proteiinista, joten sen väheneminen heikentää rustoa ja estää sen uudistumista. Tutkimukset osoittavat Collagainin sisältämien 1- ja 2-typin kollageenien tukevan nivelterveyttä. Ne ovat turvallisia ja luonnollisia elimistön omia ruston rakennusaineita.

Kollageenin imeytyminen ja vaikutus elimistössä

Kollageenin määrä lisääntyy kaikkialla kehossa ja myös nivelessä, mikä on osoitettu in vivo -tutkimuksissa. Kollageeni vaikuttaa niveleen kahdella tavalla: Se lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä. Lisääntynyt hyaluronihappo tehostaa kehon vedensitomiskykyä, jolloin ruston kosteus paranee. 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 ja uudistaa niveliä.

Rustosolujen lisääntyminen

Kollageenin osoitettiin myös lisäävän ruston ainesosien, kuten rustolle joustavutta ja kosteutta antavan aggregaatin ja 2-typin kollageenin omaa tuotantoa elimistössä. Näistä muodostuu lisää niveltä tukevaa nivelkudosta. Lisäkollageenin saanti myös hillitsee ruston rappeutumista, lisää nivelkalvon paksuutta sekä laskee tulehdusta nivelrikon yhteydessä.

Tutkimukset todistavat kollageenin vaikutukset

Tutkimuksessa selvitettiin polvien nivelrikosta kärsivien naisten kollageenin käytön vaikutusta. Kollageeni vähensi merkittävästi nivelkipua (-32 %) sekä nivelten jäykkyyttä (-44 %). Sillä osoitettiin olevan myös tehokas vaikutus nivelten liikkuvuuteen. Kollageeni lisää ruston ainesosien omaa tuotantoa elimistössä. Sen saanti myös hillitsee ruston rappeutumista, lisää nivelkalvon paksuutta sekä laskee tulehdusta nivelrikon yhteydessä.

Ulkoinen hoito tukee sisäistä hoitoa

Revmatol on niveliä viilentävä voide, joka laskee tulehdusta. Se auttaa vähentämään turvotusta ja kipua sekä parantaa verenkiertoa. Se sisältää yhdistelmän glukosamiinia, kondroitiinia, metyyli-sulfonyylimetaania ja yrttejä kuten kultapiiskua, sitruunan kuorta, pikkurautamyrttiä ja Havaijin inkivääriä.

Voide parantaa verenkiertoa ja lievittää painetta suonissa. Se lievittää kipua nopeasti ja tehokkaasti, viilentää kuumottavaa niveltä ja auttaa nivelruston elpymistä. Se parantaa verenkiertoa ja sillä on tulehdusta hillitsevä vaikutus.

Revmatolilla ei ole haitallisia vaikutuksia ja se on ihotautilääkärin testaama. Voidetta hierotaan suoraan lihaksiin ja niveliin 2–3 kertaa päivässä.

Collagain ja Revmatol – hyvä perusta nivelterveyden ylläpitämiseksi

Nivelvaivoja ja -sairauksia on hyvin monentyyppisiä ja jokaisella niistä kärsivällä on erilainen tausta ja erilaisia oireita. Siksi jokaiselle täytyy laatia henkilökohtainen ja tarkoituksenmukainen ravitsemusohjelma. Luontaistuotekauppojen asiantuntijoiden avustuksella voidaan rakentaa kullekin sopiva ohjelma. Collagain ja Revmatol toimivat tehokkaana perustana, mihin voidaan yhdistää muita nivelterveyttä ylläpitäviä ravintolisä. ♥

Energiaa talveen

Pitkään jatkuva pimeys väsyttää, rasittaa ja vie energiat vähiin. Lisää virtaa pimeään vuodenajan loppumetreille muiden selviytymiskeinojen ohella voi tuoda ubikinoni, jota myös elimistön energialaturiksi kutsutaan.

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on elimistön energiantuotannolle välttämätön vitamiinin kaltainen yhdiste, jota esiintyy ihmisen kaikissa soluissa, mm. lihassoluissa. Mitä enemmän solu tarvitsee energiaa, sitä enemmän ubikinonin merkitys kasvaa.

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

Tutkittua tietoa

Sydän on tärkeä lihas. Ruotsin Karolinskan sairaala ja Linköpingin yliopisto

ENEMMÄN ENERGIAA – BIO-QINON ACTIVE Q10 GOLD

- 100% luonnollinen ubikinoni (koentsyymi Q10)
- Ainutlaatuinen koostumus, korkea hyötyosuus
- Yli 25 vuoden tutkimuksen ja tuotekehityksen tulos
- Valmisteen ominaisuudet on dokumentoitu yli 100 tieteellisessä tutkimuksessa
- Valmisteen raaka-aine on identtistä kehon itse tuottaman ubikinonin kanssa
- Kansainvälisen ubikinonin tutkijoiden järjestön (ICQA) valitsema vertailuvalmiste
- Lisäksi B2-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta

tutkivat yli 400 iäkästä ruotsalaista naista ja miestä viiden vuoden ajan. Puolet tutkimukseen osallistuneista sai ubikinonia ja orgaanista seleeniä ravintolisänä, puolet lumevalmisteita.

Tutkimus osoitti, että ubikinonin ja seleenin käyttäjillä oli lähes 50 prosenttia pienempi sydänkuolleisuuden riski kuin lumelääkkeiden käyttäjillä. Tulokset julkaistiin arvostetussa Journal of Cardiology -lehdessä, ja ne saivat laajaa huomiota maailmalla.

Jatkotutkimuksen satoa

Tuorein jatkotutkimus osoittaa, että ubikinonin ja orgaanisen seleenin käyttö ylläpitää ikääntyvien ihmisten terveyttä pitkäkestoisesti. Tutkimus osoitti, että vielä 12 vuoden jälkeen aloittamisesta riski sydän- ja verisuonitautien kuolleisuuteen oli 40 prosenttia pienempi kuin lumevalmisteilla.

Tutkimukseen valittiin Bio-Qinon® Active Q10 Gold 100 mg-ubikinonivalmiste ja orgaaninen seleeni SelenoPrecise® 100 µg, sillä ne ovat dokumentoitu luotettavasti ja todettu toimivaksi jo lukuisissa aiemmissa tutkimuksissa. ♥

Lähteet: Alehagen U, et al. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-years prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. Int J Cardiol. 2012. Alehagen U, Aasef 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
Tutkimus osoitti, että ubikinonin käyttäjillä oli lähes 50 prosenttia pienempi sydänkuolleisuuden riski kuin lumelääkkeiden käyttäjillä. Tulokset julkaistiin arvostetussa Journal of Cardiology -lehdessä, ja ne saivat laajaa huomiota maailmalla.



K₂-vitamiini ja kalsiumparadoksi

K-vitamiinien ryhmään kuuluu useita eri muotoja. Ryhmän toistaiseksi tunnetuin jäsen, K₁-vitamiini eli fylokoni on tuttu veren hyytymistekijöihin vaikuttava aine. Koko ryhmän nimi, K-vitamiini, tulee tästä verenhyytymisvaikutuksesta eli koagulaatiosta. Toinen, tällä hetkellä niin tutkijoiden kuin kuluttajienkin kiinnostuksen kohteena oleva muoto on K₂-vitamiini eli menakini.

K₂-vitamiini ja kalsiumin aineenvaihdunta

K₂-vitamiini vaikuttaa suotuisasti kalsiumin aineenvaihduntaan. Kalsium on välttämätön mineraali, jota tarvitaan luuston ja lihasten toimintaan. Joskus tilanne saattaa kuitenkin olla se, että paradoksaalisesti samalla henkilöllä on sekä valtimoiden kalkkeutuma että osteoporoosi. Tällaisissa tapauksissa on helppo huomata, että kalsium on ajautunut elimistössä väärään paikkaan. Senhän pitäisi olla luustoa lujittamassa eikä valtimoita kovettamassa! Osteoporoosi-tapauksissa ongelma ei aina edes ole liian vähäinen kalsiumin saanti, vaan kalsiumin aineenvaihdunnan ongelmat. K₂-vitamiini vaikuttaa juuri tähän; se ohjaa kalsiumin luustoon, pois verisuonista. Se estää siis sekä osteoporoosia että valtimoiden kalkkeutumista ja saattaa jopa lievittää jo tapahtuneita muutoksia verisuonissa. Valtimot pysyvät joustavina ja verenpaineen hallinta on helpompaa.

K₂ aktivoi osteokalsiinia, joka saa kalsiumin sitoutumaan luustoon

K₂-vitamiinin vaikutus perustuu sen kykyyn aktivoida tiettyjä elimistön proteiineja, kuten luuston osteokalsiinia, valtimoiden matriksi GLA-proteiinia (MGP) sekä maksan veren hyytymistekijöihin vaikuttavia proteiineja. Osteokalsiini saa kalsiumin sitoutumaan luustoon ja MGP siirtää verisuonissa kiertävän ylimääräisen kalsiumin soluihin ja kudoksiin. Luu on elävää,

aktiivista kudosta, joka uusiutuu noin seitsemän vuoden välein. Juuri osteokalsiini säätelee tätä uusiutumisprosessia. Se tasapainottaa luustoa rakentavien osteoblastien ja luustoa syövien osteoklastien toimintaa.

Kalkki pois valtimoista

MGP on voimakkain tällä hetkellä tunnettu valtimoiden kalkkeutumista estävä aine ja K₂-vitamiinia tarvitaan sen aktivoimiseksi. Terveet, joustavat valtimot sisältävät huomattavasti enemmän K₂-vitamiinia kuin kalkkeutuneet valtimot. Kalkkeutumia saattaa olla jo nuorehkoillakin henkilöillä, vastaavasti vanhemmilla saattaa olla edelleen pehmeät ja joustavat valtimot. Valtimoiden kovettuminen ei siis ole väistämätöntä iän karttuessa, vaan sitä voidaan estää terveellisellä ruokavaliolla ja elämäntavoilla. Voidaankin sanoa, että olet yhtä vanha kuin valtimosi ovat!

K₂-vitamiinin lähteet ruokavaliossa

Länsimainen ruokavalio sisältää niukasti K₂-vitamiinia. Sitä löytyy kananmunan keltuaisesta, lihasta, maidosta ja pehmeistä juustoista. Kaikkein runsaimmin K₂-vitamiinia sisältävä ruoka-aine on kuitenkin japanilainen natto, jota valmistetaan käymisreaktion avulla soijapavuista. Tämä eksoottinen ravintoaine sopii kuitenkin erikoisen makunsa vuoksi harvan suomalaisen suuhun. Ravintolisien sisältämä K₂-vitamiini eli menakini valmistetaan fermentoimalla *Bacillus subtilis natto* -bakteeria, joka on eristetty japanilaisesta natto-soijaruoasta. Saatu tuotos eristetään ja puhdistetaan huolellisesti ja vaikuttavan aineen uuttaminen tehdään ilman liuottimia. Bakteri on siis peräisin natto-soijavalmisteesta, mutta lopputuote VitaMK7® menakini ei sisällä soijaa tai muita allergeeneja eikä myöskään lisä- tai säilöntäaineita.

Takana laajat väestötutkimukset

Vuonna 2004 julkaistussa ns. Rotterdam-tutkimuksessa havaittiin, että runsas K₂-vitamiinin, mutta ei

K₁-vitamiinin saanti, suojasi koehenkilöitä tehokkaasti haitallisilta verisuonitapahtumilta. Tutkimus kesti yli 10 vuotta, ja siinä oli mukana 4807 yli 55-vuotiaasta miestä ja naista. Tutkimus osoitti, että vähintään 32 µg K₂-vitamiinia saaneilla koehenkilöillä valtioiden kalkkeutuminen ja erilaiset sydän- ja verisuonitapahtumista johtuneet kuolemat puolittuivat. Kokonaiskuolleisuus väheni neljänneksellä. Vuonna 2008 julkaistu, kahdeksan vuotta kestänyt ja 16 000 naisella tehty tutkimus vahvisti tulokset. K₂-vitamiinin saanti vähensi sydän- ja verisuonisairauksien esiintyvyyttä koehenkilöillä. Myös luustoa koskevia tutkimuksia on tehty K₂-vitamiinilla runsaasti; ne osoittavat selkeän yhteyden K₂-vitamiinin saannin ja luuston terveyden välillä.

Vitatabs K₂+D₃ luuston hyväksi

Suomessa valmistettu Vitatabs K₂ 100 µg + D₃ -ravintolisä sisältää VitaMK7® menakiniä eli K₂-vitamiinia 100 µg yhdessä tabletissa. Hyvin imeytyvä luonnollinen K₂-vitamiini estää kalkin varastoitumista verisuonten seinämiin sekä auttaa kalkkia kiinnittymään oikeaan paikkaan eli luustoon. Vitatabs K₂ 100 µg + D₃ -tabletit sisältävät myös 10 µg D₃-vitamiinia, joka vielä tehostaa kalkin kiinnittymistä luukudokseen. Yksi tabletti päivässä riittää ja pieni tabletti on helppo niellä.

K₂-vitamiinin käyttäminen on sat-saus tulevaisuuteen. Sen vaikutusta on lyhyellä aikavälillä vaikea havaita, sillä sen käyttäminen ei aiheuta selkeitä, dramaattisia vaikutuksia. Valtimoiden kalkkeutumista tai osteoporoosia ei myöskään yleensä havaita ennen kuin peruuttamattomia ongelmia on jo kehittynyt. K₂-vitamiinin vaikutus näkyykin parhaiten säännöllisen käytön jälkeen, kun ikävuosia on jo karttunut. Koskaan ei kuitenkaan ole liian myöhäistä, tai liian aikaista, aloittaa K₂-vitamiini-ravintolisän käyttöä. ♥

www.hankintatukku.fi

Jos solusi saisi päättää, sen valinta olisi **Liposomi C**

Yhdellä imaisulla supervahva C-vitamiiniannos, joka imeytyy vielä monta kertaa nopeammin kuin kapselit tai tabletit. Miltä kuulostaa?

Vaivaako toistuvat flunssat? Jos tunnet itsesi väsyneeksi ja uupuneeksi, saatat tarvita C-vitamiinilisää. C-vitamiinia tarvitaan kollageenin rakennusaineena. Tämän vuoksi se on tärkeä vitamiini verisuonille, rustoille, jänteille, luustolle ja iholle. Raudan tehokas imeytyminen vaatii C-vitamiinia. Rautavarastojen tankkaajan kannattaa varmistaa myös C-vitamiinin saanti. Erityisesti C-vitamiini auttaa ylläpitämään hyvää vastustuskykyä.

Parasta sinulle – SOS Health Liposomi C

Liposomimuotoisessa valmisteessa vitamiinimolekyylit kapseloidaan luonnollisiin liposomeihin. Ne suojaavat ravintoaineita tuhoutumiselta ruuansulatusjärjestelmässä. Liposomimuotoiset vitamiinit rakentuvat samoista osista kuin solukalvo, mikä mahdollistaa niiden ylivoimaisen hyödynnettävyyden ja imeytymisen.



Nykyajan hektisessä maailmassa kaikki on saatava nyt eikä kohta. Ainakaan C-vitamiinin imeytymistä ei tarvitse enää odotella tuntitolkulla. Ja mikä parasta, elimistö pystyy hyödyntämään ja käyttämään tuotteen sisältämästä vitamiinin määrästä isomman osan kuin perinteisistä valmisteista. Liposomimuotoinen C-vitamiini ei suurinakaan annoksina ärsytä vatsaa. Jos et usko, kysy TerveysTieto-myymlästäsi ilmaista näytettä.

Kokeile ja hämmästy. ❤️



PROBIOTTI

Tasapainoa ja hyvinvointia



**NYT
15 kapselia
enemmän!**

JOKAPÄIVÄISEEN KÄYTTÖÖN

Sisältää glutamiinia ja biotiinia, joka edistää limakalvojen pysymistä normaaleina. Sopii päivittäiseen käyttöön, myös kuuriluonteisesti.



LAPSILLE

Mansikanmakuinen purutabletti. Sisältää myös C-vitamiinia vastustuskyvyille. Tuotetta voi käyttää päivittäin, mutta se sopii myös antibioottilääkityksen yhteydessä ja ulkomaanmatkoilla.



VAUVOILLE

Vauvan oma maitohappobakteerivalmiste. Tipat ovat helppo annostella joko lusikkaan tai sekoittaa ruuan joukkoon.

Saatavilla TerveysTieto-ketjun myymälöistä!

www.bioteekki.fi

Puhdasta kalaöljyä koko perheen terveydeksi

Kalankulutus on hiipunut. Syötkö riittävästi kalaa? Kalaa kannattaisi nauttia 2–3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Tyydyttämättömät Omega-rasvahapot ovat tärkeitä solukalvojen rakenneosia, jotka osallistuvat niiden toimintaan, ylläpitäen hyvää terveyttä. Kalassa on luonnollisesti monenlaisia Omega-rasvahappoja, ei siis pelkästään Omega-3:sta, vaikka tämä rasvahapporyhmä onkin nykyään tunnetuin.

Ecolomega® on luonnollista

Monet ovat oivaltaneet kalan terveys- hyödyt. Mikäli kala-aterioita ei tule nautittua riittävästi tulee välttämättömien rasvahappojen saanti turvata muutoin. Tarvittaessa voit lisätä ruokavalioosi muuttamatonta ja luonnollista kalaöljyä. Ecolomega kalaöljyssä on monia aivan ainutlaatuisia piirteitä. Ecolomega-kalaöljy uutetaan Tanskassa kasvatetusta makeanveden sateenkaari- raudusta. Monet kavahtavat kalankasvatusta, eikä ihme. Kalankasvatuksella on melko huono kaiku. Monet kalankasvattamot käyttävät luonnonvesiä, jossa kalapopulaatiot elävät altaissa ja nk. kasseissa tai pusseissa. Tämä aiheuttaa, ei vain ympäristöongelmia vaan myös sairaita kaloja, joita on lääkittävä. Kasvattamot keskittyvät normaalisti vain syötävään kalaan, ei öljyyn. Tästä syystä kalan rasvahappokoostumus ei ole niille kovinkaan tärkeää, joten kaloja syötetään periaatteessa pelkällä

kasvipärisellä ravinnolla. Niistä tuleekin kasvisperäisellä ravinnolla nopeasti melkoisia jättiläisiä markettien kalatiska- keihin.

Saasteeton öljy

Ecolomegaan käytettävät kalat kasvatetaan melko yleisesti käytössä olevasta kalankasvatustavasta poiketen. Kalat kasvavat eristettynä luonnonvesistä ja ympäristömme saastumista ajatellen se todella on hyvä asia. Kalat istutetaan munasta asti omaan pieneen yhdyskuntaansa ja ne elävät koko elämänsä ikimassassa kasvatuslammissaan, puhdistetussa, kierrätetyssä ja hapetetussa pohjavedessä. Jokainen yhdyskunta omassa lammessaan. Näin niiden elintilaan siis veteen ei pääse saasteita, joita on ihan kaikissa luonnonvesissä. Siksi niille ei jouduta antamaan lääkkeitä. Eihän tällaisessa ympäristössä sairastuta kalasairauksiin.

Luonnollinen rasvahappokoostumus

Ecolomegan kalaöljyssä on luonnollinen rasvahappokoostumus, sillä kalojen ruokinta on hyvin erilaista kuin perinteisissä kalankasvattamoissa. Ecolomega-kaloille ei syötetä normaalia teollista kalanrehua vaan kestävän kalastuksen tuulenkaloja ja mustakitturskaa, vitamiineja, hivenaineita ja vain vähän kasvipäristä ravintoa. Ruokinnassa pyritään jäljittelemään sitä ravintoa, jota järvisissä elävät samanlaiset kalat syövät parhaimpana vuodenaikana. Ecolomega-kalat ovat kahden vuoden ikäisinä 800-grammaisina ja paikallisväestö kutsuu niitä pikkuforelleiksi. Näin syntyy Ecolomegaan luonnollinen rasvahappokoostumus ja täysin tuore, raikkaan makuinen öljy, jota ei tarvitse käsitellä, puhdistaa eikä muuttaa mitenkään. Ecolomega sisältää kaikki luonnolliset Omega-rasvahapot muuttumattomina – aivan kuin kalan eläessä. Öljyn koostumusta, laatua ja puhtautta tutkitaan säännöllisesti sekä yrityksen että valtion ja kunnan viranomaisten toimesta. ♥

Tarvitsemme rasvaa, mutta sen pitää olla terveellistä rasvaa. Tällaista terveellistä, tyydyttämätöntä rasvaa on kalassa luonnostaan. Niitä ovat omega-3, omega-6, omega-7, omega-9 ja omega-11 rasvahapporyhmät. Jos haluat rasvaisesta kalasta saatavat terveyshyödyt, käytä ruokavaliossasi kalaöljyä, jossa koko rasvaisen kalan rasvahappokoostumus on muuttamattomana, luonnollisessa muodossaan.

Nykykäsityksiä Alzheimerin taudista ja muista kognitiivisista häiriöistä

soimpia riskitekijöitä aivojen rappeutumiseen ovat ikä sekä geneettiset tekijät. Monet sairaudet lisäävät riskiä tupakan ja liikkumattomuuden lisäksi. Viime aikoina tutkimuksissa on havaittu myös sosiaalisten kontaktien puutteen ja yksinäisyyden tunteen vaurioittavan aivoja. Aivotutkija **Dale Bredeisen** luokittelee Alzheimerin taudin kolmeen luokkaan; Tulehduksellinen eli inflammatorinen, Epätasapaino kehossa ja Toksinen. Kahdessa ensimmäisessä geeneillä on isompi merkitys, kun taas kolmannessa toksisessa ei ole havaittavissa niin isoja geneettisiä vaikutuksia.

Uutta tietoa

Uusimpien tutkimushavaintojen mukaan aivoissa olevaa beta-amyloidiplakkia ei pidetä enää pelkästään huonona asiana. Beta-amyloidiplakin syntyä tutkittaessa todettiin, että se onkin aivojen normaaliin suojautumismekanismiin kuuluva aine. Nyt keskitytään löytämään syitä, miksi sitä tarvitaan. Yleisesti aivokudoksen uusiutumista ja erityisesti beta-amyloidiplakin vähenemistä on pidetty vielä muutama vuosi sitten lähes mahdottomana. Kun

plakkia on enemmän ja aivojen kutistuminen edennyt pitkälle, ei sitä voida enää pysäyttää.

Elintapojen merkitys

Mikä sitten aivojamme altistaa inflammatoriselle eli tulehdukselle? Syitä on monia ja ne vaikuttavat jo kymmenien vuosien ajan ennen varsinaisen sairauden ilmenemistä. Eniten me pystymme itse vaikuttamaan niihin ruokavalion ja elintapojemme kautta. Terveellistä aivoille kuten muullekin keholle on mahdollisimman paljon tuoreita tai lempeästi valmistettuja kasviksia: marjoja, tumman vihreitä lehtivihanneksia, pinaattia, porkkanoita ja muita juureksia, kaaleja, sipuleita ja muita värikkäitä kasviksia. "Viittä väriä lautasella ja koko sateenkari päivän aikana" on ohjeeni. Rasvoja ei tule unohtaa, koska aivot rakentuvat pitkälle rasvoista. Mieti siis mitä syöt. Terveellisiä ovat mm. omega-3 rasvat, oliiviöljy sekä avocadot, pähkinät ja siemenet. Vältä sokeria ja nopeita hiilihydraatteja kuten valkoista leipää, jotka lisäävät aivojen neuroinflammaatiota. Lisäksi runsas eläinperäisten rasvojen käyttö nostaa riskiämme. Suomessa ja maailmalla on tehty pitkäkestoisia tutkimuksia, jossa on havaittu, että esim. yli 25g tyydytynyttä rasvaa päivässä käyttävien riski on kolminkertainen ja jos sinulla on vielä Alzheimerin tautiin altistava geeni, riski on yli viisinkertainen verrattuna

niihin, joiden tyydyttyneiden rasvojen käyttö oli alle 20g päivässä. Tätä riskiä pienentää merkittävästi hyvä verensokerin hallinta.

Suoli-aivo-yhteys

Suoliston kunnon ja mikrobiston merkitys on ollut ison tutkimuksen kohteena viime aikoina ympäri maailman. Puhutaan suoli-aivo-yhteydestä. Suolissa on runsaasti hermoja ja siellä valmistuu paljon hermovälittäjäaineita, varsinkin serotoniinia vitamiinien sekä muiden tärkeiden aineiden lisäksi. Jos suoliston ja sen asukit eivät ole kunnossa eikä ruuansulatus toimi oikein aivot eivät saa tarvitsemiaan rakennus- ja suoja-aineita. Suoliston bakteerikanta häiriintyy ja suolen pinta alkaa niin sanotusti vuotaa. Se laskee läpi aineita, joita ei ole riittävästi pilkottu ja muita haitta-aineita. Jatkuessaan pidempään myös veri-aivo-este, joka suojaaa aivoja, alkaa myös vuotaa ja aiheuttaa ongelmia. Tarvitsemme siis suolistoomme aivoystävällisiä asukkeja.

Mieti kenen kanssa toimit ja ruoki siis kuiduilla ja muilla prebiooteilla hyviä suolen asukkaita. Sokerit ruokkivat häiriköitä. Joskus on tarpeen lisätä myös maitohappobakteereja ja muita probiootteja suolistoomme. Hyvien suolistobakteerien herkkua ovat kuitupitoiset marjat, hedelmät ja kasvikset,

Tutkimuksissa on havaittu myös sosiaalisten kontaktien puutteen ja yksinäisyyden tunteen vaurioittavan aivoja.



joista varsinkin sipulit, purjo, valkosipuli, pähkinät, palkkasvit sekä polyfenolit kuten vihreä ja musta tee. Näillä on suojaavia vaikutuksia aivojen lisäksi myös sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen. Huolehdi myös antioksidantti ja rasvahappotasoisiasi sekä hyvästä suolen ja maksan toiminnasta ja kunnosta.

Miten voin tukea aivoja ja ennaltaehkäistä ongelmia?

Jos on jo jotain ongelmia, selvitä mikä siellä voisi olla takana. Saavatko aivot ruuansulatuksen kautta niitä aineita, mitä tarvitaan aivosolujen rakentamiseen ja uusimiseen sekä suojaamiseen? Entä erilaisten häiriöiden korjaaminen, olivat ne sitten tulehduksen hillitsemiseen, infektion taltuttamiseen tai erilaisten myrkyllisten aineiden poistamiseen maksan toimintaa tukemalla tai muulla tavoin kuten saunomalla. Geenitestit antavat täsmällisempää tietoa, mitkä ovat omat vahvuutesi ja ns. heikot kohdat ja voit tarkastaa peruslaboratoriokokeilla, missä menet sokeri ja rasvatasoissasi sekä mikä on kehosi

Käytä aivojasi ja opettele uusia juttuja oli ne sitten kieliiä, tanssiaskeleita, tietokonejuttuja tai astetta vaikeampia sudokuja!

tulehdustila. Jotkut hyötyvät gluteenittomasta ja maidottomasta ruokavaliosta, kunhan huolehditaan riittävästä kuidun ja luonnollisen kalsiumin saannista. Kannattaa välttää sokereita, valmisaterioita, eineksiä ja runsasta punaisen lihan käyttöä. Pidä siis huolta suolistosi kunnosta, syö paljon monenlaisia monen värisiä kuitupitoisia kasviksia, hyviä rasvoja ja riittävästi hyviä proteiineja, jotta hermoston rakenteet ja välittäjäaineet saavat tarvitsemansa aminohapot. Huolehdi myös siitä, että suoli toimisi päivittäin.

Ravintolisät apuna

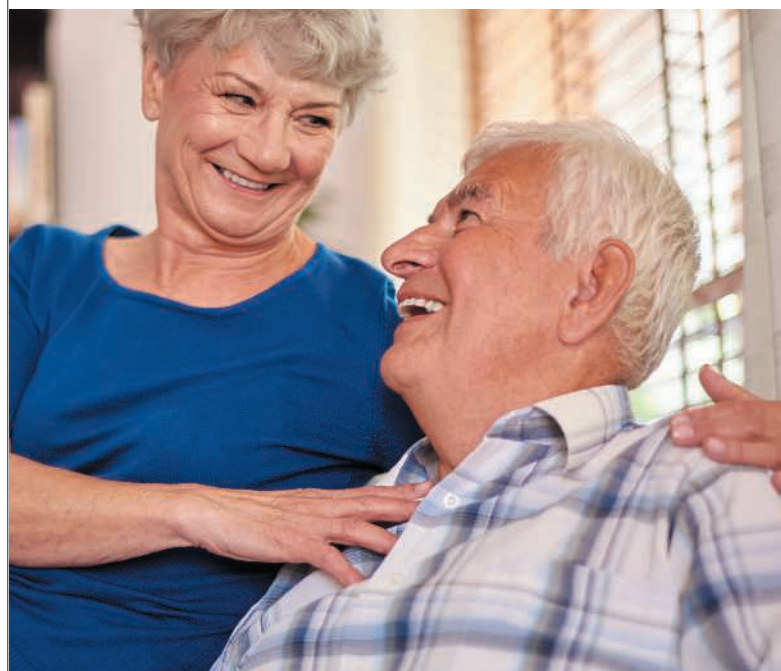
Huolehdi riittävästä kehon D-vitamiinitasosta, luonnollisista B-vitamiineista, antioksidanteista toimivista C- ja E-vitamiineista, betakaroteeneista ja resveratrolista. Monesti tarpeen on myös lisätä omega-3 valmistetta sekä magnesiumia ja sinkkiä. Seleenin toimii hyvänä maksan tukena sekä auttaa, jos on ollut raskasmetallitlastusta. Maksa saattaa joskus tarvita muitakin tukiaineita. Jos tarvitaan tulehdusta hillitsevää apua hyvän ruokavalion tueksi, voidaan lisätä inkivääriä ja esim. kurkumiinivalmisteilla ja pycnogenolilla on saatu tutkimuksissa hyviä tuloksia. Mikäli energiatasot ovat alhaalla, voi ubikinonista ja alfalipoiinista B-vitamiinien lisäksi olla hyötyä. Vaurioituneet solut eivät korjaudu tai uusiudu, jos ei ole tarvittavia rakennusaineita käytettävissä.

Muista antaa aikaa itsellesi

Huolehdi riittävästä rentoutumisesta, levosta ja nukkumisesta. Jos stressitasot ovat koholla, hyviä adaptogeenia luonnon, musiikin, meditaation ja syvähengityksen lisäksi ovat mm. ruusujuuri, ashwagandha sekä lakritsijuuri. Liiku luonnossa mahdollisimman paljon, pyri sosiaalisiin tilanteisiin, älä eristäydy. Käytä aivojasi ja opettele uusia juttuja oli ne sitten kieliiä, tanssiaskeleita, tietokonejuttuja tai astetta vaikeampia sudokuja armollisesti voimiesi mukaan. Rakasta itseäsi aina välillä hellien, hymyile ja nauti. ❤️

Colonic plus®

TASAPAINOA VATSALLESI



Ruuansulatukseen

Colonic plus® Entsyymi

Monientsyymikapselit sisältävät kaikki tärkeät entsyymit ruuansulatukseen. Mikäli ruuansulatus-entsyymejä ei ole riittävästi, ruoka ei sulaa ja kuormittaa suolistoa ja koko elimistöä. Suositellaan raskaiden aterioiden yhteydessä sekä erityisesti ikääntyville.

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton, gluteeniton ja vegaaninen.



"Stressivatsalle"

Colonic plus® Suoliston rauhoittaja

Luonnollinen Nutrigut®-uute. Sopii "stressivatsalle", henkilöille, jotka kärsivät vatsan turvotuksesta, kouristelusta, kurinasta tai täysinäisyyden tunteesta. Sopii myös ikääntyville ja urheilijoille.

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton ja gluteeniton.

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

Kyolic Original ja Kyolic Immune; parhaat tuet vastustuskyvyllesi

Juha Sihvonen, FM
Tuotepäällikkö
Oy Valioravinto Ab



Valkosipuli tunnetaan vastustuskykyä vahvistavista vaikutuksista. Kyolicissa luomuviljeltyjen valkosipulien luonnolliset tehoaineet on muokattu moninkertaisesti alkuperäistä vahvemmiksi. Hurjasta tehosta huolimatta on markkinoiden ainoa jälkihajuton ja vatsastävyllinen valkosipulivalmiste.

Kyolicin tehon salaisuus on erityisessä ns. kylmäkypsytyksessä. 20 kuukautta kestävä kypsymisprosessin tuloksena syntyy ainutlaatuinen Aged Garlic Extract™ (AGE) -uute. Se sisältää kymmeniä valkosipulista luonnollisesti kehittyneitä tehoaineita, joista on hyvä mainita S-allylylkysteini.

Terveysvaikutuksista yli 750 tieteellistä 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:n tiedetään lisäävän elimistön omien puolustussolujen määrää ja aktiivisuutta.

UUTUUS: Kyolic Immune; AGE + 7 vahvaa suoja-ainetta

Kyolic Immune on uusi ainutlaatuinen yhdistelmä toinen toisiaan tukevia luonnon tehoaineita. AGE:n kavereina

ovat huippulaatuiset C-vitamiini, oliivinlehti- ja oreganouute, siitakesieni sekä pakuri-, maitake- ja reishi -kääpäjauheet.

C-vitamiini on kaikille suomalaisille tuttu vastustuskykyä tukeva pirteysvitamiini. Siitakesieni, maitake (koppe-
lokääpä), reishi (lakkakääpä) ja pakurikääpä ovat sen sijaan mm. Kiinassa, Japanissa ja Venäjällä erittäin arvostettuja ja perinteisesti käytettyjä terveysvaikutteisia sieniä. Niiden taustalla on myös runsaasti tieteellistä näyttöä.

Erilaiset oliivinlehti- ja oreganouutteen ovat tunnettuja rohtoja Välimeren maissa. Oreganon lehtiä on hyödynnetty jo Hippokrateen ajoista lähtien mm. hengitysteiden hyvinvoinnin, vastustuskyvyn ja ruunasulatuksen edistämiseen. Oliivinlehdet sisältävät runsaasti ns. polyfenolisia yhdisteitä, joiden tehtävänä on suojata kasvia voimakkaan auringonpaisteen rasituksilta. Vastavalla tavalla oliivin luonnollisten suoja-
aineiden on todettu hyödyttävän myös ihmisen hyvinvointia.

Akuuttiin tarpeeseen tai säännölliseen käyttöön

Kyolic ja Kyolic Immune sopivat kaikille vastustuskyvyn tukemista tarvitseville. Tuotteet ovat parhaimmillaan tilapäiseen kohonneeseen tarpeeseen, mutta soveltuvat mainiosti myös säännölliseen pitkäaikaiseen käyttöön. Vastustuskyvyn säännöllisestä tukemisesta on erityistä hyötyä mm. aktiiviurheilijoille ja senioreille. 100 % kasviperäiset tuotteet sopivat sellaisenaan myös vegaaneille. ♥

Aged Garlic Extract (AGE) -valkosipuliuute vaikuttaa hyvinvointiimme erittäin monipuolisesti ja sen on osoitettu tukevan elimistön omia terveyttä edistäviä toimintoja mm.

- Jälkihajuton ja vatsastävyllinen
- Vastustuskyvylle
- Ylläpitää sydänterveyttä; kolesterolin hallinta
- Edistää tilapäisen stressin sietokykyä
- Tukee maksan normaalia toimintaa

Lisätietoja
tuotteesta:
valioravinto.fi

Reippautta ruuhka-vuosiin ja energiaa eläkeläisiin!

Fytonomi, diplomiterapeutti Aija Alhonen tuntee Strathin peräti 30 vuoden takaa ja innoissaan suosittelee tuotetta edelleen kaikille iästä riippumatta. Ruuhkavuosia eläville kiireisille vanhemmille, lapsille, kasvaville nuorille, odotaville ja imettäville äideille, senioreille, vanhuksille ... jopa koirille.

”Strath on täysin luonnonmukainen tuote. Terapeutina pidän Strathia uniikkina siksikin, että se 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. Strath sisältää peräti 61 erilaista elimistölle tärkeää ravintoainetta: 11 vitamiinia, 19 kivennäisainetta, 20 aminohappoa ja 11 elimistön rakenneainetta – se imeytyy kaikille ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan.”

”Ensimmäinen ja tuntuvin hyöty on vireystilan paraneminen, jonka huomaa yleensä viikossa, kahdessa, joskus nopeammin. Muistan, että olin kerran maistattamassa Strathia ja asiakas tuli seuraavana päivänä kysymään, että mitä olin hänelle antanut, kun oli ollut niin virkeä koko päivän! Pidemmällä aikavälillä myös yleiskunnon ja immuunivasteen paraneminen ovat merkittäviä etuja – itsekään en millään muista, koska viimeksi olisin ollut flunssassa.”



”Strath imeytyy kaikille ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan. Siksi se piristää!”

”Arki on nykyisin hektistä ihan kaikilla: eläkeläiset haluavat humpata ja zumbata, kun aikaa kerrankin on – Strathin kanssa jaksaa heilua! Toisaalta Strath on mitä paras tuote myös vanhusten vireys- ja ravitsemustilan parantamiseksi: täysin luonnollinen, turvallinen ja helppokäyttöinen, eikä sillä ole yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa.” ❤️



Voita Strath – superfoodien edelläkävijä

Arvomme jokaisessa myymälässä kolme tuotetta: Strath 250 ml 2 kpl ja Strath tabletti 200 tabl. 1 kpl



Strath yrttihiivavalmiste on superfoodien edelläkävijä jo vuodesta 1961.

Se on kuin pullollinen hyvää ravintoa, sisältäen 61 erilaista ravintoainetta hyvin imeytyvässä muodossa. Strath on täysin luonnonmukainen tuote ja sen sisältämät ravinteet vahvistavat ja tasapainottavat kehoasi kun olet väsynyt, stressaantunut ja kaipaat jaksamista arkeen. Strath sopii koko perheelle, urheilijoille, opiskelijoille ja toipilaille.

nimi

paikkakunta

puhelin

sähköposti

☐ Tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin

Palauta kuponki Terveystieto-myymälään 2.2. 2019 mennessä. Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti.

Leikkaa etukuponki talteen ja käytä hyödyksesi!



Tällä kupongilla 25 % ALENNUS

yhdestä normaalihintaisesta ravintolisästä.

Kuponki on voimassa 2.2.2019 asti!

Jos et löydä apua muualta tule meille!

ESPOO	Terveyskauppa Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Torikatu 10	03 435 5544	KARKKILA	Terveyskauppa Iisoppi Mäntylänkatu 1	09 225 8994
	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	KERAVALA	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa Kaivokatu 3	03 715 3366	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Heimolinnankatu 12	02 762 2105
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkääntie 2	019 687 1499
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	PORI	Terveys-Tuulia Tikkula S-Market, Tikkulantie 2	02 635 3598
	PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7	029 3400 254	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	Superfeel Health and Beauty Shop Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905	RAAHE	Ritvan yrtti Kauppakatu 52	08 220 006
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	TAMPERE	Vihreälinja Aleksis Kiven katu 30	03 212 4004
ILMAJOKI	Kaunosoppi OP:n liiketalo Kauppatie 7	050 355 1901	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa



www.terveystieto.fi