

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

Lehden
terveysvinkeillä
**tuoreeks
terveeks!**



Lehden tarjoukset voimassa 27.4.2019 asti.
Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myyväläsi tarjouksiin ja valikoimiin!



Valitse hyvä olo

Menoforce – luonnollinen apu
kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluun.
Kokeile neljä viikkoa ja tunne ero!

Vain
yksi tabletti
päivässä



Menoforce Strong – A. Vogel in luonnollinen ratkaisu
kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluun. Valmistettu tuoreesta
salviasta.

Sisällysluettelo

- 4 Vehnänoras – ruohoa vai puhdistavaa superruokaa?
- 5 Ennennäkemätön rusketus ihoa rasittamatta
- 6 Aidot eteeriset öljyt ja ihania uutuuksia iholle
- 7 Mikä vaikuttaa hiivan kasvuun?
- 8 Valmistaudu allergiakauteen – vahvista limakalvoja
- 9 Nauti kevästä – hengitä helpommin
- 10 Rakennusaineista helpotusta nivelille
- 11 Aktiivihiili suoliston putsarina?
- 12 Karnosiini ja karnitiini – mitä ne ovat?
- 13 Terveen ihon edellytys on tasapaino
- 14 Koetteleeko kevätsävy?



Pääsiäisen nautinnollisiin tehetkiin – PUKKA



Kevät luo uutta tullessaan

Vietimme kevätpäiväntasausta 20.3. Sanotaan, että tuolloin valo voittaa pimeyden ja lämpö kylmyyden. Pääsiäiseen liittyy myös useita keväisen luonnon heräävän elämän vertauskuvia. Rairuoho tai kasvatettu vehnänoras on varmaan tyypillisin kotia koristava merkki vehreyden saapumisesta hiirenkorvalle puhkeavien koivunoksien lisäksi.

Miten on oma keväinen heräämisesi?

Lehden teksteistä löydät hyvinvointiasi vahvistavia vinkkejä. Viimeistään nyt kannattaa valmistautua suojaamaan ihoa auringon haitallisilta säteiltä sekä pölyjen kiusaavilta vaikutuksilta. Mahdollisen paastosi tueksi löytyy TerveysTieto-myymlöistä erilaisiin tarpeisiin sopivia vaihtoehtoja, joista alan ammattilaisemme kertovat mielellään sinulle sopivista vaihtoehtoista.

Tervetuloa tutustumaan valikoimiimme ja hyödyntämään tarjoukset.

Apuna arjen valinnoissa
TerveysTieto -asiantuntijat

VEHNÄNORAS – ruohoa vai puhdistavaa SUPERRUOKAA?

Sana ”vehnä” saa monet nykyajan terveystrendejä seuraavat ihmiset kavahtamaan. Useissa vehnätuotteissa ei todellakaan ole paljon kehumista koska lähes kaikissa niistä tehdyissä valmisteissa tarpeelliset kuidut, kivennäisaineet, alkiot ym. hyödyllinen on ”kuorittu pois”. Lisäksi moni on herkistynyt viljoille, joista pahin herkistäjä on tiettävästi juuri vehnä. Gluteeniton ja viljaton ruokavalio on tuonut helpotusta mitä erilaisimpiin vai-voihin, etenkin vatsan ja suoliston ongelmiin. Voiko vehnä silti olla superfoodia?

Pieni pala vehnänoraan historiaa

Vuonna 1925 amerikkalainen maatalouden kemisti, tohtori Charles Sch-nabel kiinnostui vehnänoraasta. Hänen innoittamana myös monet muut sen ajan lääkärit, tutkijat ja terveydenalan ammattilaiset tekivät lukuisia tutkimuksia oraan terveysvaikutuksista vuosien 1925 ja 1950 välisenä aikana. Elävän ravinnon ”äiti” Ann Wigmore löysi uudelleen vehnänoraan -70 luvulla ja hän olikin sitä mieltä, että nauttimalla orasmehua elävän ravinnon kanssa on mahdollista tervehtyä monista sairauksista. Kun Wigmore sairastui vakavasti, hän alkoi etsiä luonnollisia keinoja parantaa itsensä. Mummon antamat opit palasivat mieleen. Wigmore ei pelkästään parantanut itseään vaan nosti itsensä huippukuntoon.

Ann Wigmoren aikana maailma ei ollut vielä valmis suureen elämänmuutokseen raakaravinnolla, mutta hän loi sille vankan perustan. Nyt lähes 50 vuotta myöhemmin raakaravinto, orasmehu sekä muut vihertuotteet ovat ehkä suositumpia kuin koskaan.

Vehnänoras – gluteeniton vitamiinipommi

Vehnänjyvistä kasvatettu oras on monille tuttua pääsiäisruohona tai kissan pureskeltavaksi kasvatettuna ruohona. Kesäisen vihreä ja makean makuinen vehnänoras on gluteeniton ja se on erinomaista ravintoa myös ihmiselle. Se luokitellaan orasvaiheessa kasvikeksi, joten on eri asia käyttää vehnänorasta kuin vehnää viljana. Vehnänoras sisältää runsaasti niitä aineita, jotka pitävät yllä elimistön terveyttä ja elinvoimaa. Siinä on runsaasti mineraaleja, vitamiineja, aminohappoja, lehtivihreää ja paljon elimistölle hyödyllisiä entsyymejä. Entsyymit auttavat ruoka-aineita pilkkoutumaan. Lehtivihreä tunnetaan myös tehokkaana suolistossa olevien kuona-aineiden poistajana.

Viherjauheissa on eroja kuin viineissä. Nykyisen ”superfood” buumin myötä uusia viher-, ja orastuotteita on tullut markkinoille runsaasti. Lähes kaikissa jauheissa vehnänoras jauheetaan kuivatusta orasruohosta, jossa on mukana koko kasvi kuituineen. Vehnänoraan uudistava ja parantava vaikutus piilee kuitenkin sen mehussa, jossa

kaikki ravitsevat aineet ovat tiiviissä muodossa. Vastapuristettua orasmehua juodaankin hyvin pieniä määriä kerrallaan, koska sen voimakkaasti puhdistava vaikutus voi aiheuttaa suurina annoksina paasto-oireita kuten pahoinvointia ja päänsärkyä.

Suomalaisten orastuotteiden edelläkävijä

Biomed Oy on valmistanut orastuotteita jo lähes 30 vuoden ajan ja voidaan sanoa, että se on suomalaisten orastuotteiden ehdoton edelläkävijä. Luomulaatuiset oraat kasvatetaan lähitilalla ja jokaisen puristetun mehuerän mikrobiologinen puhtaus tutkitaan. Osa mehusta pakastekuivataan helpokäyttöisiä Green-kapseleita varten. Pakastekuivatusta mehutiivisteessä vaikuttavien aineiden määrä on moninkertainen tavalliseen orasjauheeseen verrattuna.

Puhdistu, hoikistu, virkisty!

Green-kapseleilla voit pitää kätevän 25 päivän puhdistuskuurin ns. ”paasto ilman paastoa” jossa pyritään pääsemään eroon elimistön kuona-aineista. Green-kapseleissa on mukana pieni määrä spiruliinaa ja klorellaa jotka täydentävät ravintoarvoa entisestään. Puhdistu, hoikistu ja virkisty kesää odotellessa! Green -kapselit valittiin vuoden Superruokaaksi 2014. ♥

Juha Sihvonen, FM
tuotepäällikkö
Oy Valioravinto Ab

Ennennäkemätön rusketus ennätysajassa – ihoa rasittamatta ja vanhentamatta!

Odotatko jo kesää ja ihoa hyväilevää auringonpaistetta? Mielessä siintää rantaloma ja koko kehoa kaunistava rusketus. Aurinkoa rakastavien iloksi Valioravinnolla Pietarsaassa on kehitetty huipputehokas keino ihon ravitsemiseen auringonpalvontaa varten. Voit nyt päivettyä aiempaa nopeammin, pitkäkestoisemmin ja turvallisemmin. Eikä lopputulos jää ystäviltäsi huomaamatta!

Lisätietoja tuotteesta:
valioravinto.fi

Liiasta auringosta varoitellaan aina kesän kynnyksellä. Eikä syyttä. Valon ja lämmön ohella aurinko tuottaa ultraviolettisäteilyä, joka on suurina määrinä haitallista. Ihon punehtuminen on merkki lievistä yliannoksesta. Toistuva liika auringonotto ilman riittävää suojaa voi aiheuttaa ihon ennenaikaista vanhenemista ja rypistymistä. Haitoista harmillisin on melanoomarikas kasvaminen. Auringosta pitääkin nauttia fiksusti ja kohtuudella. Aivan kuten monista muistaakin kivoista asioista.

Auringon UV-säteily on silti myös välttämätön hyvä terveydelle. Se saa ihomme tuottamaan aktiivista D-vitamiinia. Samoin auringon tuottama kaunis rusketus on ihon oma luonnollinen keino suojata meitä liialliselta UV-säteilyltä.

Optimoidut ravintoaineet ihon ruskettumiseen

Valioravinnon Bertil's Sunny Beach on täysin uudenlainen aurinkotabletti upeaa rusketusta ja turvallisuutta varten. Se sisältää ainutlaatuista kliinisesti tutkittua, lampaanvillasta valmistettua keratiinia. Sen imeytyminen ja

teho on optimoitu keratiinin rakenteita pilkkomalla. Mustan villan keratiiniuute sisältää jo valmiiksi ihomme väriaineena tunnettua melaniinia.

Ravintomme tärkein hivenaine nopeaan, vahvaan ja pitkäkestoiseen rusketukseen on kupari. Parhaiten imeytyvä ns. aminohappokelatoitu kupari edistää ihon pigmentoitumista. Sunny Beach sisältää lisäksi reilun annoksen perinteisistä aurinkotabletteista tuttua beetakaroteenia.

Vahvat suoja-aineet soluille ja ihon hyvinvoinnille

Auringolla on ihoa kuluttava vaikutus. Siksi auringosta nauttivan on fiksua panostaa myös iholle tärkeiden ravinnon suoja-aineiden saantiin. Sunny Beachin kupari suojaa soluja UV-säteilyn aiheuttamalta hapettumisstressiltä. Kupari suojaa ihoa ikääntymiseltä myös siten, että se edistää sidekudosten pysymistä vahvoina. Terve, kimmoisa iho ei rypisty.

Keratiini on aurinkotabletissa huikean hyvä kaveri rypypyjä hillitsevälle kuparille. Ihomme joustavuudesta, vahvuudesta ja vedenpitävyydestä huolehtivat tukirakenteet koostuvat nimen-

omaan keratiinista. Keratiinit ovatkin tänä päivänä hyvin suosittuja tehoaineita ihoa vahvistavissa ravintolisissä. Yhtä lailla optimoitu keratiinilisä on hyväksi hiuksille ja kynsille!

Eikä unohdeta beetakaroteenin etuja auringonpalvojille. Reilu beetakaroteeniannos on oiva väriaine, mutta ennen kaikkea se toimii ihon hyvinvointia tukevan A-vitamiinin turvallisena esiasteena. Beetakaroteenin nauttiminen ei aiheuta A-vitamiinin liikasaannin vaaraa.

Paras rusketus ja suoja ennakoivalla käytöllä

Valioravinnon Bertil's Sunny Beach on tarkoitettu kaikille auringonpalvojille, jotka haluavat panostaa kotimaiseen laatuun sekä turvalliseen ja tulokselliseen auringonottoon. Aloita käyttö 2–4 viikkoa ennen aurinkolomaa. Parhaan hyödyn saat nauttimalla valmistautumisvaiheessa 3 tablettia päivässä. Aurinkoloman aikana ja sen jälkeen annokseksi riittää 2 tablettia. Ravinnon hyvistä suoja-aineista huolimatta muista edelleen nauttia auringosta kohtuudella ja suojata ihoa aurinkovoiteella. ♥

Nauti luonnon eteerisistä öljyistä

Frantsilan eteeriset öljyt laventeli, piparminttu ja rosmariini ovat aitoja 100% aromaterapialaatuisia eteerisiä öljyjä. Eteerinen öljy on aito, kun se on saatu yhdestä kasvilajista ja siihen ei ole lisätty mitään keinotekoisesti valmistettuja aineosia. Eteeriset öljyt vaikuttavat ihmiseen joko hengityksen tai ihon kautta.

Eteerisiä öljyjä voit käyttää esimerkiksi valmistamalla itsellesi sopivan hierontaöljyn. Lisää vain muutaman tipan eteeristä öljyä esim. ruokalusikalliseen jojobaöljyä. Eri eteerisiä öljyjä voidaan myös sekoittaa keskenään tietyn tehon tai tuoksuyhdistelmän aikaansaamiseksi. Eteerinen öljy sopii myös erinomaisesti tunnelman luomiseksi tuoksulyhtyyntä tai diffuuseriin.

Frantsila
HERBFARM

Virkistää ja auttaa keskittymään

PIPARMINTTU

Piparminttu vilkastuttaa miellyttävästi verenkiertoa. Tunnet sen viilentävänä, raikastavana ja lämmittävänä tuntemuksena. Hoida väsyneitä jalkoja ihanalla jalkakylvyllä, helli ärtynyttä ihoa tai käytä antiseptistä piparminttuöljyä esimerkiksi raikkaan suuveden ainesosana. Piparminttua on perinteisesti pidetty mielentilaa rauhoittavana ja virkistävänä yrttinä.



Lisää tarmoa ja voimistaa vatsaa
ROSMARIINI

Rosmariiniöljy lämmittää ja auttaa rentouttamaan lihaksia. Sitä on käytetty myös reumaattisiin kipuihin. Sopii piristystä kaipaavalle ja stressistä kärsivälle sekä virkistämään muistia. Runsaasti käytettynä rosmariiniöljy saattaa nostaa verenpainetta. Ei suositella epilepsiaa sairastavalle.

Parantaa työtehoa
SITRUUNA

• Virkistää • Raikastaa • Parantaa työtehoa • Ruoansulatukseen • Päänsärkyihin • Ihon kutinaan • Selluliittiin

Raikas, puhdas, virkistävä tuoksu, joka japanilaisten tutkimusten mukaan auttaa parantamaan työtehoa. Sitruuna on hyväksi ruoansulatukseen sekä myös verenkiertoon. Kuten bergamotti, sitruuna aiheuttaa valoherkkyyttä iholla ja siksi sen käyttöä on vältettävä auringonvalossa.

Tutustu myös Frantsilan uutuuksiin:

Ihana uutuus rauhoittaa niin ihoa kuin mieltäkin
LAVENTELI-SALVA

Laventelia on käytetty menestyksekkäästi mm. palovammoissa, mahakrampeissa, jännitystiloiissa ja rauhattomuudessa. Laventeli lisää serotoniinin tuotantoa ja auttaa rentoutumaan ja saamaan rauhallisen unen. Kun tarvitset rauhoittamista esimerkiksi stressissä, levottomuudessa tai unettomuudessa, niin sivele salvaa ohuesti ohimolle, rinta-alueelle, ranteiden sisäpinnoille tai jalkapohjiin. Kun iho on ärtynyt, ihottumainen tai tulehtunut niin sivele salvaa hoidettavanaan kohtaan 2–3 kertaa päivässä. Laventeli-salva sopii kaikenikäisille myös vauvojen ja lasten hoitoon.



Ravitseva uutuus saa ihon säteilemään
KEHÄKUKKA-PORKKANA HOITOÖLJY

Hoitoöljyllä saat ihosi hehkumaan ja luonnollisen sävyn kasvoille. Ihosi pinta ei enää tunnu kuivalta ja kirstävältä. Suomen kesässä voimansa saaneet uutokset uudistavat ihosolukkoa ja rauhoittavat jopa herkkää ja tulehtunutta ihoa. Öljyt kohottavat ihon kosteustekijää ja iho pysyy joustavana eikä kuivu ulkoillessa ja kuivassa sisäilmassa. Hoitoöljy edistää kaunista ja pysyvää rusketusta elastisoivan ja pehmentävän vaikutuksensa ansiosta. Käytä aamuin illoin ja ihostasi tulee pehmeä ja hyvinvoiva.



Tuntui kuin vatsani räjähtäisi

Olin suolistohiivan kiusaama!

Kirsti ihmetteli usein pömpöttävää ja kuplivaa mahaansa. Mikään painonhallintadieetti tai ruokavalio ei tuntunut auttavan, kunnes Kirsti ymmärsi hiivan vaivaavan hänen ruoansulatuselimistöään.



Onneksi Dida-tabletit toivat helpotuksen

Kirsti tekee työtä yövuorossa. Tämä kostautui vatsan hyvinvoinnissa. Stressaava työ ja epäsäännöllinen ruokailu saivat hänen vatsansa oireilemaan. Hän päätti kokeilla Didaa. Dida ei ainoastaan ratkaissut oikuttelevaa vatsaa, vaan myös tasapainotti suoliston oireita. Tämän jälkeen painonpudotuskin onnistui.

Didasta apua vatsavaivoihin

Didan sisältämät luonnolliset aktiiviaineet, kuten kaneli ja muut tehoyrtit, auttoivat Kirstiä yllättävän lyhyessä ajassa. ”Olen kärsinyt pullottavasta mahasta niin kauan kuin muistan. Välillä vatsani turposi niin isoksi, että näytin siltä kuin olisin raskaana. Onneksi terveystuotekauppias keksi,

että kyseessä voi olla häiriintynyt bakteeritasapaino ja hiivan liikakasvu suolistossani. En voinut kuvitellakaan, että vatsassani olisi hiivaa! Tosin välillä se tuntuikin kasvavalta taikinalta. Olen todella kiitollinen kauppiaille, joka ehdotti minulle Dida-tabletteja.”

”Jo muutamassa viikossa tabletit auttoivat vaivaani, josta en luullut ikinä pääseväni eroon! Nyt en ole kahteen vuoteen kärsinyt vatsavaivoista.”

Hiiva suolistossa aiheuttaa turvotusta ja kiusallisia oireita – myös ruoanhimoa!

”Kun sain suolistohiivani kuriin, elämäni on helpottunut huomattavasti! En enää himoitse lihottavia ruoka-aineita, jotka aiemmin pilasivat painonpudotusyritykseni. Olen energinen ja tyytyväinen olooni.”

Hiiva elää suolistossa ja limakalvoilla. Jos se pysyy kurissa terveiden bakteerien avulla, se ei aiheuta ongelmia. Elimistön bakteerikanta voi kuitenkin häiriintyä mm. stressin tai epäsäännöllisten ruokailutottumusten takia. Tällöin hiivasieni saa hyvät olosuhteet levitä ja se kasvaa kuten hiiva pullataikinassa. Kun hiiva pääsee valloilleen, se aiheuttaa suolisto-oireita, turvotusta, ilmavaivoja ja makeanhimoa.

Mikä vaikuttaa hiivan kasvuun?

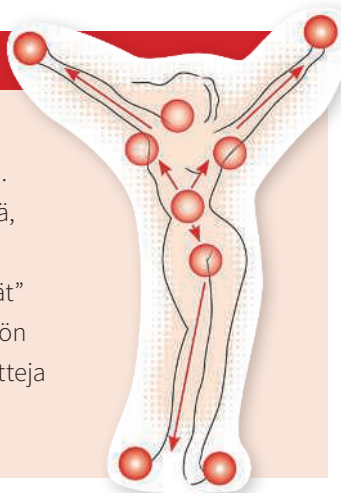
Hiivan kasvumahdollisuuksia lisäävät antibioottikuurin jälkeen heikentynyt immuunipuolustus, runsas hiilihydraattien syönti ja alkoholi. Myös korkea verensokeri aiheuttaa oireita. Mistä tiedät, että hiivaa on liikaa? Vatsan turvotus on tyypillinen oire erityisesti hiilihydraattipitoisten ruokien syönnin jälkeen. Jos himoitset esim. pastaruokia tai virvoitusjuomia, se voi olla merkki hiivan liikakasvusta. Hiivasolujen suuri määrä saa sinut haluamaan sen kasvulle hyödyllisiä ruokia ja juomia. Tämä tarkoittaa yleensä kaikkea, mikä sisältää valkoisia vehnäjauhoja: leipää, muroja, keksejä ja pullaa.

Hiiva voi vaikuttaa ruokahaluusi yllättävän monella tavalla. Juuri tämä tekee painonhallinnan ja terveelliset ruokailutottumukset todella vaikeiksi.



DIDA-TABLETIT PITÄVÄT HIIVAN KURISSA

Hiivan liikakasvu on mahdollista saada kuriin Dida-yrttiutetablettien avulla. Dida-tabletit sisältävät mm. antibakteerisia luonnon tehoaineita, kuten kaneliöljyä, oliivinlehtiutetta, piparminttuöljyä sekä 7:ää muuta vaikuttavaa aineosaa. Nämä tehoaineet ”nähännyttävät” hiivan nälkään ja helpottavat vatsaoireita. Didan käytön lisäksi suosittelemme välttämään nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruokia ja juomia.



Valmistaudu allergiakauteen limakalvoja vahvistamalla

Kevät ja kesän odotus kutkuttavat mieltä hämärän talven jälkeen. Valitettavan monella kutkutus ei ole vain psyykkistä, vaan aiheuttaa konkreettista aivastelua ja silmien kutinaa, polttelua sekä vuotamista. Yhtä lailla katupölykauden aikana hiekan tunne silmissä on todellinen; ei vain oire kuivasilmäisyydestä. Siitepölykaudesta selviää varsin helposti allergialäkkeillä. Pahimpia oireita vastaan voi silti taistella myös silmien ja hengitysteiden limakalvoja vahvistamalla – luonnollisesti tyrniöljyllä ja ilman väsymyksen tunnetta.

Limakalvot suojaavat pölyiltä ja pöppöiltä sekä pitävät paikat liukkaina

Limakalvot muodostavat elintärkeän fyysisen suojan mm. silmissä, suussa, hengitysteissä, ruuansulatuskanavassa, virtsateissä ja intiimialueilla. Liukkaat ja ehjät limakalvot saavat taudinaiheuttajien otteet lipsumaan ja pysymään meistä loitolla. Intiimialueiden kosteat limakalvot ovat lisäksi tärkeä osa nautinnollista seksielämää. Mikäpä sen mukavampaa, jos keväinen kutkutus saa myös romantiikan leiskumaan!

Ehjät limakalvot auttavat suojaamaan silmiä ja ylempiä hengitysteitä siitepölyiltä. Vahvatkaan limakalvot eivät toki poista fysiologista yliherkkyyttä siitepölyä vastaan. Ero on kuitenkin käytännössä huomattava, jos siitepölykauden joutuu kohtaamaan jo valmiiksi silmien ja hengitysteiden limakalvot ärtyneinä ja riekaleina. Silmien vetistäminen ja nenän jatkuva niistäminen rasittavat entisestään ärtyneitä limakalvoja.

Tyrniöljy on tutkitusti täydellistä täsmäravintoa limakalvoille

Tyrniöljyn terveysvaikutuksia on hyödynnetty Kiinassa tuhansien vuosien ajan. Nykyisin öljyn nauttimiselle on myös vahvat tieteelliset perusteet. Tyrniöljy sisältää useita limakalvoille tärkeitä ravintoaineita; laajan kirjon hyviä

rasvahappoja sekä kasvisteroleita, karotenoideja ja E-vitamiiniaktiivisia tokoferoleja. Parasta limakalvojen täsmäravintoa on ns. kaksoistyrniöljy. Öljy, joka sisältää tasapainoisessa suhteessa sekä tyrnin hedelmälihaöljyä että siemenöljyä ja siten kaikki em. luonnolliset tehoaineet.

Tyrniöljyn terveyshyödyt limakalvoille perustellaan virallisesti sen beetakaroteenin muodostuvan A-vitamiinin kautta. Kaikkein korkealaatuisimman tyrniöljyn hyödyt ovat kuitenkin paljon sitä mutkikkaampia ja monipuolisempia.

Tuplateho; vahvistaa limakalvoja ja lievittää tulehdusta

Tuotekohtaisten kliinisten tutkimusten mukaan vakioitu SBA24-kaksoistyrniöljy auttaa vahvistamaan monipuolisesti koko kehon limakalvoja. Tutkituimpia kohteita ovat olleet intiimialueet* ja silmät**. SBA24-tyrniöljyn on lisäksi todettu vähentävän mm. silmien tulehdusta ja ärsytystä. Tämä ilahduttaa tyrniöljyn käyttäjiä siksi, että allergiset oireet perustuvat pohjimmiltaan yliherkkyyden aiheuttamiin tulehdusreaktioihin. Keväinen tyrniöljykuuri auttaa siis taistelussa siitepölyjen rasituksia vastaan kahdella eri keinolla!

Maailman tutkituin tyrniöljyvalmiste; Omega7-kaksoistyrniöljykapselit

Valioravinnon Omega7-kaksoistyrniöljykapselit sisältävät kliinisesti tutkittua SBA24-kaksoistyrniöljyä. Suomessa valmistetun vakioidun öljyn koostumus on vuodesta toiseen sama. Vuotuiset vaihtelut tyrnimarjojen kasvuolosuhteissa eivät siten heijastu lopputuotteeseen eivätkä käyttäjän kokemiin terveyshyötyihin. Ainoastaan luomuviljellyistä ja villoista tyrneistä valmistettu öljy on myös ehdottoman puhdasta, eikä sisällä kasvintorjunta-ainejäämiä. 100% kasviperäiset kapselit sopivat vegaaneille sekä raskauden ja imetyksen aikaiseen käyttöön. ♥

Juha Sihvonen FM
Tuotepäällikkö
Oy Valioravinto Ab

Lisätietoja
Omega7-kaksoistyrniöljy-
kapseleista:
valioravinto.fi

Maailman tutkituin tyrniöljyvalmiste; Omega7-kaksoistyrniöljykapselit

Valioravinnon Omega7-kaksoistyrniöljykapselit sisältävät kliinisesti tutkittua SBA24-kaksoistyrniöljyä. Suomessa valmistetun vakioidun öljyn koostumus on vuodesta toiseen sama. Vuotuiset vaihtelut tyrnimarjojen kasvuolosuhteissa eivät siten heijastu lopputuotteeseen eivätkä käyttäjän kokemiin terveyshyötyihin. Ainoastaan luomuviljellyistä ja villoista tyrneistä valmistettu öljy on myös ehdottoman puhdasta, eikä sisällä kasvintorjunta-ainejäämiä. 100 % kasviperäiset kapselit sopivat vegaaneille sekä raskauden ja imetyksen aikaiseen käyttöön. ♥

NAUTI KEVÄÄSTÄ – HENGITÄ HELPOMMIN

Aivastuksia, nuhaa ja tukkoisuutta, yskänärästyä ja silmien kirvelyä... Odotamme kevättä ja sen tuomaa valoa ja lämpöä, mutta kevääseen liittyy myös erilaisia terveysongelmia. Siitepöly saattaa tehdä hengittämisen tukalaksi, silmät alkavat punoittaa ja iho ärtyy. Vaikka aurinko saa toivomaan kaunista rusketusta, moni puolestaan pelkää ihon palamista ja maksaläiskä. Kesän kuumuus saa myös jalat turpoamaan ja olo tuntuu entistäkin tukalammalta.

Siitepölyallergiasta kärsii 10-20 % suomalaisista. Keväällä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja loppukesällä pujo. Koivun ja heinien siitepöly ovat yleisimpiä allergian aiheuttajia. Osa siitepölyallergisista saa oireita myös ruoka-aineista. Siitepölystä johtuva oireilu on jaksoittaista ja loppuu yleensä siitepölykauden päättyessä. Ensisijaisesti oireilua on hengitysteissä. Siitepölyallergia saattaa aiheuttaa vesinuhaa, aivastelua, nenän kutinaa ja tukkoisuutta, yskänärästyä ja astmaoireita. Silmissä siitepöly aiheuttaa ärsytystä, punoitusta, kutinaa, kirvelyä ja kyynelvuotoa. Atooppinen ihottuma saattaa pahentua. Oireena voi olla myös voimakas väsymys.

Pycnogenol® auttaa elimistöä puolustautumaan

Allergiaongelmia voi torjua luonnon omilla tehoaineilla. Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriute sisältää bioflavonoideja, jotka hillitsevät histamiinin purkautumista ja tällä tavoin myös allergiaa. Allergiakauteen voi varautua suojaamalla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä ajoin. Kolmen vuorokauden käytön jälkeen elimistö on jo ylläpitotasolla. Pycnogenol® mm. lisää keuhkojen hengityskapasiteettia ja helpottaa astmaatikon oloa. Astmaatikoilla tuotteen on havaittu laskevan veren tulehduksen välittäjäaineiden määrää, tuoteasiantuntija Jarmo Hörkkö kertoo.

Pycnogenol® onkin erinomainen ravitsemuksellinen tuki siitepölyaikana.

Pycnogenolilla on monta terveyttä ylläpitävää mekanismia

Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuteella on monia elimistölle suotuisia vaikutuksia mm. sydämelle, verenkierrolle, silmille, nivelille ja ihoon. Se suojaaa kehoa ennenaikaista vanhenemista vastaan estämällä solujen rasvoja hapetumasta eli härskiintymistä. Se suojaaa myös kollageenia sitoutumalla kollageeniin ja palauttaa sen kimmoisuutta. Näin se tiivistää hauraita hiusverisuonia ja vähentää kudosten huokoisuutta. Pycnogenol® lisää typpioksidin tuotantoa elimistössä, mikä rentouttaa verisuonia ja edistää veren virtausta, jolloin ravintoaineiden ja hapen kulku kudoksiin tehostuu. Lisäksi Pycnogenol® vähentää ihon epänormaalia pigmentoitumisen voimakkuutta ja pigmentti- eli maksaläiskien kokoa.

Pycnogenolilla on piristävä vaikutus, joten se kannattaa ottaa aamiaisen yhteydessä. Monet käyttävät Pycnogenolia ympäri vuoden, mutta tuote toimii hyvin myös lyhytaikaisena kuurina käytettynä. Normaali ylläpitoannos on 1 mg/painokilo päivässä, eli normaali-painoiselle aikuiselle suositellaan jatkuvaan käyttöön päivittäin 2 Pycnogenol® Strong -tablettia, jotka sisältävät yhteensä 80 mg rannikkomännyn kuoriuutetta. Terapeuttinen annos Pycnogenolia on yleensä 100–200 mg päivässä, eli käytännössä suositellaan tupla-annosta 1–2 viikon ajan, kun aloitetaan valmistautuminen allergiakauteen. ❤️

Suomalainen ravintolisien valmistukseen erikoistunut lääketehdas Hankintatukku Oy valmistaa Pycnogenolia 20 mg:n ja 40 mg:n vahvuista tabletteina, suusuihkeena ja ihonhoitogeelinä.

MIKÄ ON PYCNOGENOL® ?

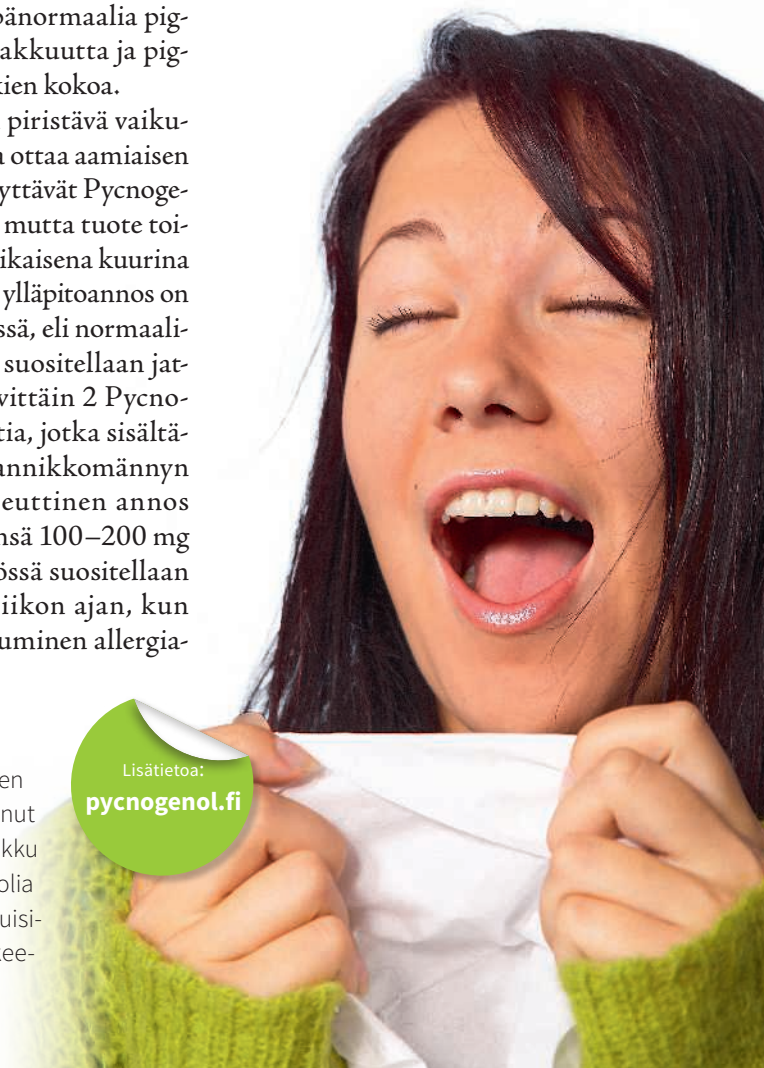
Pycnogenol® on rannikkomännyn kuoriute, joka valmistetaan Ranskan eteläosassa viljellystä rannikkomännystä saatavasta mäntykuoresta.

Uute sisältää vakioitun määrän bioflavonoideja, mm. proantosyaaneja. Pycnogenol® on maailman tutkituimpia ravintolisä jo yli 50 vuoden ajan ja sen turvallisuutta on selvitetty laajoin kokein. Sillä on todettu olevan lukuisia elimistölle suotuisia vaikutuksia mm. sydämelle, verenkierrolle ja ihoon. Se normalisoi immuunijärjestelmän reaktioita ja estää histamiinin purkaantumista tehokkaasti ja siten helpottaa oloa siitepölyaikana.

Pycnogenol® on erinomainen ravitsemuksellinen tuki siitepölyaikana.



Lisätietoa:
pycnogenol.fi



Glukosamiinista ja kondroitiinisulfaattista helpotusta nivelille

Niveljäykkyys, joka johtuu ruston haurastumisesta ja ohentumisesta, on luonnollista, ikääntymiseen liittyvää kudosten rapistumista. Sopiva liikunta ja lihaskunnon ylläpito yhdessä nivelruston rakennusaineiden glukosamiinin ja kondroitiinisulfaatin kanssa lisäävät nivelen liikkuvuutta ja parantavat toimintakykyä.

Nivelen jäykkyys ja nivelen huono liikkuvuus ovat yleisiä vaivoja, jotka koskettavat jopa miljoonaa suomalaista. Ikääntymisen lisäksi muita mahdollisia syitä nivelen kulumiseen ovat perimä, vuosien saatossa niveliä kuormittava työ tai urheilu sekä lihavuus. Nivelkulumista voi hidastaa pitämällä painon kurissa, harrastamalla niveliä kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa ja ylläpitämällä lihaskuntoa. Parhaita nivelille sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, uinti, pyöräily, hiihto ja vesivoimistelu.

Nivelrusto avainasemassa

Nivelen hyvinvoinnin kannalta keskeinen nivelen rakenne on nivelrusto, joka suojaa niveltä rajoittavien luiden päitä ja toimii nivelen liukupintana. Nivelrusto koostuu vedestä sekä rustosolujen tuottamista rustoproteiineista ja kollageenisäikeistä.

Nivelruston haurastuminen ja ohentuminen johtuu hitaasti etenevästä rustokudosta muodostavien proteiinien tuhoutumisesta. Kun luiden päitä peittävä rusto ohenee, luun päät lähenevät toisiaan. Pikkuhiljaa vuosien kuluessa nivelruston kuluminen johtaa nivelen huonontuneeseen liikkuvuuteen ja niveltä ympäröivien lihasten ja tukikudosten toiminnan heikkenemiseen. Sen seurauksena nivel voi vähitellen menettää toimintakykynsä.

Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti ovat nivelruston rakennusaineita

Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti ovat elimistössä luonnostaankin esiintyviä rustoproteiinien perusrakennusaineita.

Suun kautta otettuna glukosamiinin ja kondroitiinisulfaatin on havaittu hakeutuvan nivelrustoon, jossa rustosolut voivat hyödyntää niitä uusien rustoproteiinien muodostamisessa.

Glukosamiinin ja kondroitiinisulfaatin teho nivelkulumissa riippuu kulumien asteesta, mutta parhaimmillaan glukosamiinin hyvät vaikutukset näkyvät nivelen parantuneena liikkuvuutena jo parin viikon kuluessa. Lisäksi glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti ovat hyvin siedettyjä pitkäaikaisessakin käytössä.

Kotimainen Arthrobals® Plus

Suomessa kehitetty ja valmistettu Arthrobals® Plus sisältää puhtaina aineina ja tarkkoina pitoisuuksina glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia, MSM:ää ja C-vitamiinia. Näistä rakennusaineista rustosolut voivat muodostaa uusia rustoproteiineja sekä nivelnestettä.

Arthrobals® Plus -tablettien glukosamiini on peräisin äyriäisten kuorista ja kondroitiinisulfaatti sian rustosta. Arthrobals® Plus on eettinen valinta, sillä siinä ei käytetä hainrustoa eikä viher-simpukkaa. ♥



Lue lisää nivelten hyvinvoinnista ja Arthrobals® Plus -tuotteesta:
www.arthrobals.fi

Tatu Leppänen
ABOA MEDICA OY



Vatsan kanssa ongelmia?

Fyto Complex on Aboa Medican uusi kymmenen tuotetta käsittävä tuotesarja. Eräs sen tuotteista, Aktiivihiili Complex on ollut suuren kiinnostuksen kohteena heti julkistamisensa jälkeen.

Aktiivihiili on perinteinen apteekkirohdos ja lääke. Se estää maksan pois erittämää kolesterolia imeytymästä takaisin ohutsuolesta. Se helpottaa ruoansulatusta ja poistaa suolistovirusten ja -bakteerien tuottamia myrkkyjä. Sen vaikutusta kutsutaan suoliston "dialyysiksi", koska se pystyy sitomaan myrkkyjä ja poistamaan ne kehosta.

Aktiivihiili Complexissa käytetty aktiivihiili valmistetaan kuumentamalla kookospähkinän kuorta jopa 1200 asteessa, jonka jälkeen aines pestään tislattulla vedellä. Näin valmistettuna siitä tulee kymmeniä kertoja tehokkaampaa kuin perinteisestä lääkehiilestä.

Kookos-aktiivihiiltä voi hyödyntää esimerkiksi:

- ruokamyrkytyksiin ja vatsatauteihin sekä niihin liittyvään oksenteluun

- ja ripuliin
- ilmavaivoihin, suolistokaasuihin ja närästyksen
- pahanhajuisen hengitykseen, joka voi aiheutua maha-suolikanavasta

Aktiivihiili Complex sisältää aktiivihiilen lisäksi vatsan hyvinvoinnin edistämiseen sopivia kasviuutteita, jotka tehostavat aktiivihiilen vaikutuksia.

KARDEMUMMA on kuuluisa vatsarohdos, joka aktivoi ruoansulatusta ja edistää mahan toimintaa. Se estää suoliston käymistilaa, joten se vähentää myös kaasujen muodostumista.

ANISRUOHO sisältää anetolia, jolla on raskasta ja hidasta ruoansulatusta ja ylivatsavaivoja lievittävä vaikutus.

FENKOLI lievittää puutteellisesta ruoansulatuksesta johtuvia suolistokipuja.

KAMOMILLA sisältää atsuleenia, joka rentouttaa suolistoa ja edistää vatsakipua aiheuttavien kaasukuplien hajoamista.

TIMJAMI tehostaa heikkoa ruoansulatusta ja laukaisee maha-suolikanavan jännitystiloja.

LACTOBACILLUS tasapainottaa ruoansulatussjärjestelmän normaalia bakteeriflooraa turvallisesti.

Päiväannos (2 kapselia) sisältää 200 mg tehokasta kookos-aktiivihiiltä sekä:

Fenkoliuutetta 120 mg
Kardemummauutetta 120 mg
Anisuutetta 100 mg
Kamomillauutetta 100 mg
Timjamiuutetta 20 mg
Lactobacillus acidophilusta 10 miljoonaa bakteeria

Kasviuutteet ovat tiivistettyjä niin, että päiväannoksen määrä vastaa yhteensä 2,7 g tuoreita rohdosyrtejä.



Heleys hukassa – ihosi kaipaa piristystä?

TerveysTieto-myymlöistä löydät vaihtelevan valikoiman ihania luonnonkosmetiikkasarjoja. Kun kehosi ja ihosi kaipaavat hoivaa tai hellää hemmottelua, niin etsimme sinua ilahduttavat tuotteet – ja tietenkin ilman turhia kemikaaleja.

Osaan myymälöistä on juuri saapunut ekologisia Boho Green -meikkisarjan valloittavia kevään sävyjä. Kynsilakoista löydät herkulliset UV-suojatut lakat jokapäiväiseen käyttöön tai juhlahetkiin. Bohon lakat saat kuluttajaystävälliseen hintaan ja mikä parasta, ne eivät kellastuta kynsiä.



Onko kosmetiikkatuotteesi turvallinen?

Suomalainen CosmEthics on luonut ratkaisun tähän ongelmaan: applikaatiolla skannataan kosmetiikkatuotteen viivakoodi ja hetkessä puhelimen näytölle ilmestyy selkokielineen lista kemikaaleista, joita tuote sisältää. Lataa: cosmethics.com

Kuvat: Boho Green Make-Up

Karnosiini ja karnitiini

Mitä ne ovat ja mihin niitä tarvitaan?

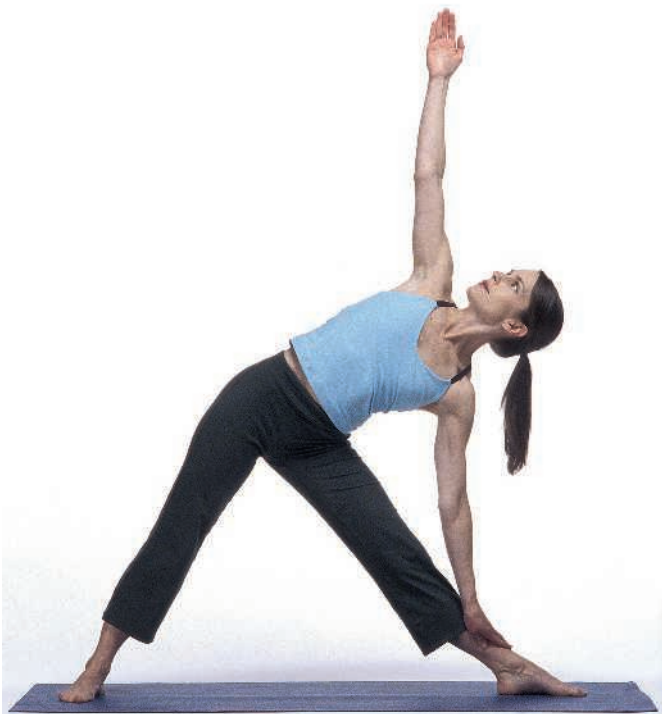
Karnitiini ja karnosiini löydettiin reilu sata vuotta sitten tutkittaessa tarkemmin lihasten proteiini-koostumusta. Vasta viime vuonna niiden tarkempi toiminta ja merkitys on selvinnyt tutkimuksissa. Molemmat ovat dipeptideja eli muodostuvat kahdesta aminohaposta: karnitiini muodostuu metioniinista ja lysiinistä ja karnosiini taas L-histidiinistä ja beta-alaniinista. Keho pystyy siis valmistamaan niitä mak-sassa ja munuaisissa, kunhan saamme monipuolisesti valkuaisaineita. Niiden tuotanto ja määrä kuitenkin vähenee iän myötä ja tällöin saattaa ilmetä joitakin puutosoireita.

Karnitiini

Karnitiinin vaikutukset eivät ole niin laaja-alaiset kuin karnosiinin, mutta sitäkin tärkeämmät. Se on erittäin merkittävä koko kehon energiatuotannon kannalta. Jotta pystymme käyttämään energian tuottamiseen glukoosin lisäksi rasvaa, me tarvitsemme siihen karnitiinia. Se auttaa viemään rasvan solun sekä mitokondrion sisään, jossa varsinainen energiantuotanto ATP:ksi tapahtuu. Ketogeenisessä dieetissä tämä on myös tärkeää. Karnitiinia on eniten paljon energiaa tarvitsevilla elimillä kuten lihaksissa, sydämessä ja aivoissa, joissa myös puutokset näkyvät herkimmin.

Hyviä karnitiinilähteitä ovat liha, kala, maitotuotteet, avokado sekä maapähkinä, mutta yleensä saamme sen perusrakennusaineita monipuolisesta ravinnosta.

Jos kuitenkin syystä tai toisesta energian kulutus on suurempaa tai tuotanto heikentynyt, saatamme hyötyä lisäravinteena saatavasta karnitiinista. Sen toimintaa tehostavat lisäksi ubikinoni sekä alfalipoini. Tehokas karnitiiniaineenvaihdunta auttaa tervettä ikääntymistä, aivojen, lihasten ja sydämen toimintaa. Viimeaikaiset tutkimukset ovat myös havainneet karnitiinin hyödyn diabeettisessa neuropatiassa, jossa se vähentää kipua ja tuntuu puutoksia. Karnitiinin tärkein rooli on kuitenkin kaikkien elintoimintojen osalta energiantuotannon parantaminen. Liiallinen karnitiini aiheuttaa pahoinvointia ja ripulia.



Karnosiini

Karnosiini on näistä kahdesta toiminnoiltaan monipuolisempi. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on löydetty uusia merkityksiä. Brittiyliopistojen tekemän meta-analyysin myötä on aloitettu isoja ihmistutkimuksia karnosiinilisten hyödyistä erityisesti diabeetikoille. Karnosiinia löytyy eniten lihaksista, sydäimestä sekä maksasta, haimasta, munuaisista ja aivoista. Karnosiini toimii tärkeänä antioksidanttina eli se neutraloi eri syistä syntyviä vapaita radikaaleja (ROS). Toinen iso rooli liittyy detoksifikaatioon eli karnosiini auttaa neutraloimaan ja poistamaan joko kehossa syntyneitä tai hankittuja haitallisia aineita. Karnosiinilla on iso rooli solun sisäisen happamuuden, myös maitohappojen, säätelyssä.

Miten huomaa karnosiinin toiminnan käytännössä?

Tutkimusten mukaan optimaalinen määrä joko ruuasta tai lisäravinteena saatuna karnosiini auttaa meitä terveelliseen ikääntymiseen ja parantaa aivojen toimintaa mm. kognitiota ja muistia. Varsinkin diabeteksessa karnosiinin on todettu hidastavan ja jopa estävän komplikaatioiden syntyä varsinkin munuaisissa. Lihaksissa se auttaa jaksamisessa ja palautumisessa ja muuten kudoksissa vähentää niiden sokeroitumista ja AGE aineiden muodostusta ja samalla suojaa hapeustressiltä. Sen suojaava vaikutus näkyy myös hermoston erilaissa vanhenemis- ja rappeutumistiloissa, telomeerien toiminnassa sekä solujakautumisessa. Sillä on monipuolinen suojaava ja palauttava vaikutus. Karnosiinista hyötyvät lähes kaikki, mutta erityisesti henkilöt, joilla on haasteita verensokeritasojen kanssa.

Monipuolinen ravinto tärkeää

Hyvä muistaa sekä karnosiinin että karnitiinin osalta, että monipuolinen ruoka on paras lähde ja siten erilaisissa tilanteissa saatamme tarvita apuja myös ravintolisistä. On hyvä kuitenkin muistaa, että kaikessa liika on liikaa. Tasapaino käytön ja tarpeen välillä on hyvä löytää, jotta voisimme mahdollisimman hyvin ja meillä olisi riittävästi energiaa toteuttaaaksemme tehtäväämme mikä se sitten onkaan. ♥



DYNAFORCE® Extra Strong Ruusujuuriuutetabletit

- vireyttä, voimaa ja kuntoa
- kestävyyttä urheilusuorituksiin
- keskittymistä ja tarkkaavaisuutta

Ruusujuuri (*Rhodiola rosea*) eli ”Pohjolan Ginseng” antaa uutta voimaa ja kestävyttä. Se edistää keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta sekä hyvää mielialaa. Urheilusuorituksiin ruusujuuri antaa voimaa, kuntoa ja kestävyttä. Ruusujuuri myös virkistää.

Dynaforce® Extra Strong tabletit sisältävät standardoitua ruusujuuren juuriuutetta, jonka tärkeinä vaikuttavina ainesosina ovat rosavinin ja salidrosidit.

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton ja gluteeniton ravintolisä.
Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääkehtaan laatua

Terveen ihon edellytys on **kollageenin tasapaino**

Iho on elimistömme suurin elin ja sen kollageenikuidut muodostavat 70 % ihosta antaen sille voimaa ja sitkeyttä. Iho vanhenee vääjäämättä johtaen sen ohenemiseen ja ryppyjen muodostumiseen sekä ihon kimmoisuuden ja kosteuden vähenemiseen.



Kollageenin tuotannon ja kollageenin poistumisen välillä on herkkä tasapaino. Siksi on tärkeää, että kollageenia voidaan uudistaa ja samalla myös hidastaa sen hajoamista.

Toisaalta iho uudistuu jatkuvasti läpi elämän ja tämä uudistuminen on voimakkainta lapsuudessa ja murrosikäisenä, mutta iän myötä tämä prosessi heikkenee. Ikääntymiseen liittyy läheisesti vähentynyt elimistön oma kollageenin tuotanto sekä kollageenia hajottavien entsyymien lisääntyminen ihon sidekudoksessa ja verinahassa.

Tuplavaikutteinen Skingain plus

Skingain plus elvyttää kollageenituotantoa kahdella tavalla:

1. Hydrolysoitu kollageeni antaa elimistölle viestin lisätä kollageenin tuotantoa, jolloin 1. ja 2. tyypin hydrolysoidun kollageenin ainesosat toimivat uuden kollageenin rakennusaineina ja näin elimistöön muodostuu lisää kollageenia
2. Skingain plussan sisältämä Pycnogenol® puolestaan hillitsee voimakkaasti ihokudosta hajottavien entsyymien toimintaa, mikä hidastaa tehokkaasti kollageenin vähenemistä. Pycnogenol®

myös lisää verisuonia rentouttavan typpioksidin tuotantoa elimistössä ja näin tehostaa ihon hiusverenkiertoa. Tämä parantaa sekä hapen ja ravinteiden pääsyä ihokudoksiin että kuona-ainesten poistumista. Skingain plus sisältää hyaluronihappoa. Pycnogenol® lisää

hyaluronihapon tuotantoa. Lisääntynyt hyaluronihapon määrä pystyy nyt sitomaan enemmän vettä ihokudokseen, millä on suuri merkitys ihon kuivuudesta kärsiville ja jopa niille joilla on valmiiksi hyvä ihon kosteustaso.

Helena Ahti-Hallberg luottaa Skingainiin

Tanssinopettaja Helena Ahti-Hallberg on ollut aktiivinen urheilija nuoruudestaan saakka ja hän on luonut mittavan uran eräänä Suomen johtavista tanssin ammattilaisista. Hän on käyttänyt säännöllisesti Skingain -kollageenivalmistetta joka sisältää sekä 1. tyypin iho kollageenia että 2. tyypin nivel kollageenia.

Helena kertoo, että Skingain on ollut hänen luottotuotteensa jo pitkään. Hän on erityisen tykästynyt tähän uuteen plus-versioon, johon on lisätty Pycnogenolia. Riittävä kollageenin taso on välttämätöntä kauniille iholle sekä notkeille nivelille ja siksi Helena nauttii päivittäin Skingainia. ❤️



Kevätväsymys koettelee?

Kuulutko siihen joukkoon, joka pitkän ja pimeän talven jälkeen odottaa kevätauringon virkistävän, mutta tunteekin yllättäen olevansa aivan väsähtänyt? Terveiden elämäntapojen ohella lisävirtaa voi tuoda ubikinoni, jota myös elimistön energialaturiksi kutsutaan.

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

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

Pitkäkestoinen energialataus

Sydän on tärkeä lihas. Ruotsin Karolinskan sairaala ja Linköpingin yliopisto

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.

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.

Ubikinonivalmisteiden raaka-aine ja tuotantomenetelmät vaikuttavat siihen, tehoaako tuote kuten luonnollinen

ubikinoni. Itselleen kannattaa valita tutkitusti toimiva ubikinoni. ❤️

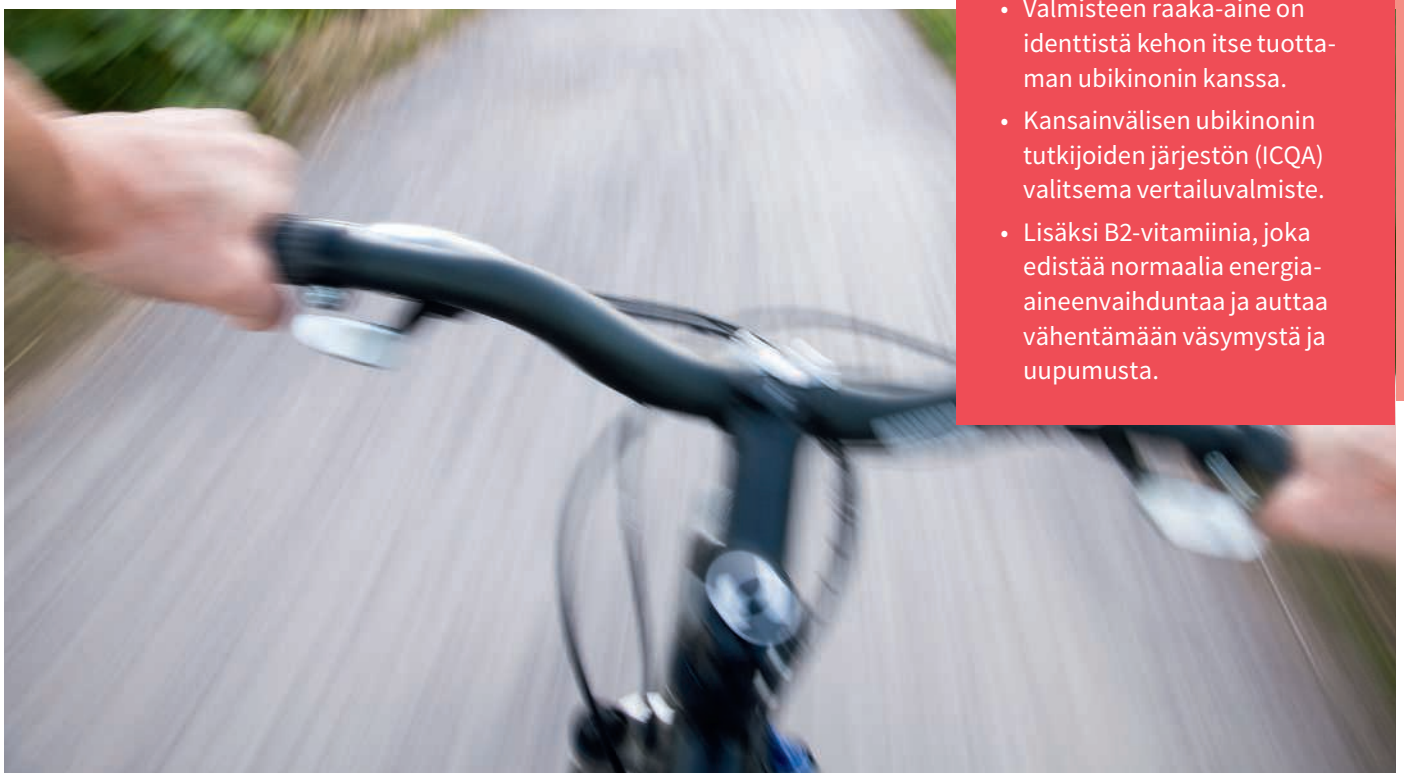
Lähteet:

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

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.



Kun tarvitset B-vitamiinivalmisteen, joka imeytyy tehokkaasti ja toimii, valitse Terranova B-Complex + C. Tuotteen bioaktiiviset vitamiinit ja stressiä tukevat yrtit tukevat jaksamistasi joka päivä.



www.terranova.fi
facebook.com/TerranovaFinland



Energiaa ja jaksamista B-vitamiineilla

Kehon kanssa
bioaktiiviset B-vitamiinit

Ehkäisee väsymystä
ja uupumusta

B-vitamiinipitoisia
kasveja

B-vitamiinien
imeytymistä
tehostavaa
C-vitamiinia

Ruusujuurta &
ashwagandhaa
stressiin

Rauhoittavaa
kauranversoa



Saatavilla Terveystieto -ketjun myymälöistä.

ESPOO	Terveyskauppa Ulpukka, Tegelhagen 2LT3	0400 195 691
FORSSA	Terveyskauppa Helokki, Torikatu 10	03 435 5544
	Terveyskauppa Helokki, Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kaivokatu 3	03 715 3366
HELSINKI	Luontaistuotekeskus, Käpyläntie 8	09 792 090
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi, Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261
	PUR Farmasia Hakaniemi, Hämeentie 7	029 3400 254
	Superfeel Health and Beauty Shop, Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905
HYVINKÄÄ	Baldrian, Hämeenkatu 13-17	019 439 627
ILMAJOKI	Kaunosoppi, OP:n liiketalo, Kauppatie 7	050 355 1901
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla, Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote, Keskusaukio 2	03 377 0476
KARKKILA	Terveyskauppa Iisoppi, Mäntylänkatu 1	09 225 8994
KERAVALA	Kamomilla, Kauppakaari 1	09 242 6040
LOIMAA	Luontaistuote Minttu, Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
MÄNTSÄLÄ	Kamomilla, Sälinkääntie 2	019 687 1499
PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden, Kanavapuistikko 16	06 723 6824
YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli, Mikkolantie 2	010 423 5771
	Terveyskauppa Misteli, Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa



www.terveystieto.fi