

**Viheliäiset
vaihdevuodet?**

**Reistaileva
ruuansulatus?**

**Nitisevät
nivelet?**

**UUTUUKSIA
ESITTELYSSÄ!**

**Lue vinkit
onnelliseen
oloon!**

**Tue
paikallista
yrittäjää
nyt!**

Hair Volume -tablettien teho perustuu ainutlaatuisen bioaktiiviseen ravinneyhdistelmään, joka ravitsee ja aktivoi hiusta sisältäpäin. Sen sisältämä biotiini ja sinkki ylläpitävät hiuksen normaalia kasvua. Lisäksi biotiini edistää ihon hyvinvointia; sinkki edistää kynsien hyvinvointia. Hair Volume auttaa saamaan kauniimmat, vahvemmat ja tuuheammat hiukset jo 2 kuukauden käytön jälkeen. Tabletit sisältävät hiusten kauneutta edistäviä luonnollisia kasviuutteita.

Neljä vuotta sitten Ewa huomasi, että häneltä lähti ajoittain hiuksia ja hiuslaatu oli huonontunut. Hän luki Hair Volume -hiusravinteesta sanomalehdessä ja päätti kokeilla sitä. Jo parin kuukauden käytön jälkeen Ewa huomasi hiustensa kunnon parantuneen. Nyt hän suosittelee tuotetta lämpimästi kaikille ystävilleen.

Ewa on hieman alle 60-vuotias sihteeriksi Keski-Ruotsista. Iloinen ja ulospäinsuuntautunut Ewa pitää ulkoilusta ja haluaa ylläpitää terveyttään. Lenkit Melwin-koiran kanssa luonnossa ovat hänen lempiajanviettoa. Ewan aiemmin paksut ja terveet hiukset alkoivat harveta noin neljä vuotta sitten, ja hiuslaatu muuttui huonompaan suuntaan.

– Hiukseni tuntuivat ja näyttivät surkeilta ja ohuilta, Ewa kertoo.

YSTÄVÄT OLIVAT ÄLLISTYNEITÄ

Ewa on käyttänyt Hair Volumea nyt yli 4 vuotta, ja hänen hiuksensa ovat kauniimmat kuin koskaan. Monet Ewan lähipiiristä ovat kommentoineet, miten ihanat hiukset hänellä on. Moni on myös päättänyt kokeilla Hair Volumea.

– Kaikki lähti liikkeelle siitä, kun tyttäreni ei voinut uskoa silmiään, miten upeaksi hiukseni olivat muuttuneet. Hänen oli kokeiltava tuotetta itsekin. Nyt hän on uskollinen Hair Volumen käyttäjä.

– Minusta on tullut melkein Hair Volumen suurlähettiläs, Ewa sanoo iloitellen. – Nykyisessä työpaikassani kuu-

Ystävät
hämmästyivät,
Ewa kertoo:
Hair Volume on
mahtava tuote!

SAIN VIHDOIN UPEAT HIUKSENI TAKAISIN!

len usein ihmettelyä siitä, miten upeat hiukset minulla on, vaikka olen jo melkein 60-vuotias. Hair Volume on loistava tuote, ja se todella toimii. ●

Nanna Moilanen
New Nordic

SUOSITTELEMME HAIR VOLUMEA...

- jos haluat paksummat, terveemmät ja kauniimmat hiukset.
- jos hiuksesi tuntuvat ohentuneen.
- jos kärsit hiustenlähdestä.

TUTKITTUA TEHOA

Hair Volumen teho todistettiin plasebokontrolloidussa kliinisessä tutkimuksessa, johon osallistui 60 naista, joiden hiustenkasvu oli muuten normaalia.

- Hiuksen paksuus lisääntyi huomattavasti 2 kuukauden käytön jälkeen.
- Uusien hiusten määrä lisääntyi huomattavasti 2 kuukauden käytön jälkeen.
- Hiukset tuntuivat terveemmiltä ja näyttivät kauniimmilta sekä kiiltävämiltä.



Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Ravitse ja aktivoi hiuksia sisältäpäin
- 4 Metsä hyvinvointimme salaisuutena
- 5 Pidä punkit loitolla luonnollisesti
- 6 Uutuus sisäelinjauhe luuliemen rinnalle
- 7 Mitä ruualla tapahtuu suolistossa?
- 8 Karpalo naiselliseen hyvinvointiin
- 9 Mikä on väsymyksen ja uupumuksen ero?
- 10 Rohtokasveista apua vaihdevuosisoireisiin
- 12 Erinomainen E-vitamiini
- 13 Helena Ahti-Hallbergin luottotuotteet
- 14 Ahdistaaako kevät hengitystä?
- 15 Sikke Sumari suosittelee uutta niveltuotetta

9.5.



Onnittelut kaikille äideille 9.5. johdosta!

Kauppiasesittely

Avasin Sipoon Söderkullassa sijaitsevan Luontais-helmen marraskuussa 2018. Luontaistuotekaupan perustaminen oli ollut jo pitkään haaveenani ja edellisenä kesänä mieheni oli keksinyt valmiiksi nimen Luontaishelmi. Varsinainen päätös kaupan perustamisesta tapahtuikin sitten salamannopeasti, kaupparekisteriin ilmoitus ja kuuden viikon päästä vietettiin avajaisia :)

Yksityisyrittäjänä olen ollut jo vuodesta 2005, koulutukseltani olen laskentatoimen merkonomi, humanististen tieteiden kandidaatti ja koulutettu hieroja. Luontaistuotealasta minulla on Luontaistuoteneuvojan koulutus. Erityisosaamista minulla on salisyyli- ja bentsoehappoyliherkkyyksistä, joista Suomessa yleensä tiedetään hyvin vähän. Lisäksi olen hyvin kiinnostunut Alzheimerin luonnonmukaisesta ennaltaehkäisystä ja hoitamisesta, etenkin kun näillä keinoilla on USA:ssa saavutettu merkittäviä hoitotuloksia. Vapaa-aikana nautin etenkin luonnossa olemisesta, kalastamisesta, sienestyksestä ja puutöistä. Uusin harrastukseni on vanhojen rakennusten remontointi.

TerveysTieto-ketjuun Luontaishelmi liittyi syyskuussa 2019. Ketjun muiden kauppiaiden ammattitaito ja avuliaisuus ovat tärkeä lisä tätä työtä tehdessä, kiitos heille! Luontaishelmen valikoimissa on yli 1 000 eri tuotetta, lisäksi on tilaus-tuotteita. Uusimpia palveluja Luontaishelmessä ovat ravintote-rapeutin vastaanotto sekä sairaanhoitajan tekemät verikokeet. Lisäksi täältä saa tarvittaessa kotiinkuljetuksen Sipoon alueella.

Kiitos myös ihanille asiakkaileni, jotka ovat mahdollista-neet Luontaishelmen olemassaolon etenkin tänä haastavana korona-aikana! On ollut ilo palvella teitä, olette kannusta-neet jaksamaan! ●

Ina Moliis

Yrittäjä, luontaistuoteneuvoja
Luontaishelmi Oy, Sipoo



Luonnossa mieli lepää. Loma-kuva viime kesältä Norjasta.

Asiakaslehti 3/2021

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



Painopaikka UPC Vaasa



Black Stuff näyttää ja kuulostaa ehkä hieman mystiseltä tuotteelta. Perinteisissä hoitoissa erilaisia puu-uutteita ja pakurikääpää on kuitenkin käytetty jo tuhansia vuosia.

Black Stuffin raaka-aineet tulevat siis tuiki tavallisesta metsästä. Se mitä laitamme pusseihin on kuitenkin kaukana tavallisesta. Tuotteemme raaka-aineina on käytetty koivua ja pakuria. Tuotteen teho ei kuitenkaan perustu koivuun eikä pakuriin, vaan tässä mennään paljon pidemmälle. Pelkällä pakurilla ei saada aikaiseksi niitä vaikutuksia, joita Black Stuffin sisältämällä aineilla saadaan. Mutta mistä on kysymys?

LUONNOSTA VAHVISTUSTA IMMUUNIPUOLUSTUKSEEN

Ihmisten ravinto tuli aiemmin suoraan luonnosta, jonka mukana kulkeutui maaperän humusaineita ja mineraaleja. Pellolla tuotetaan tänä päivänä valtaosa ruoasta, joka kärsii väistämättä eri tehotuotantomenetelmistä. Pellon maaperän humusaines ja mineraalipitoisuus on romahtanut ajansaatossa.

Elimistömme tärkeä mikrobiomi rakentuu suurelta osin pelloilta nautitusta ruoasta. Suoliston mikrobiomin ”laajakirjoisuus” vaikuttaa vatsan- ja ruoansulatuskanavan toimintaan sekä immuunipuolustuksemme vahvuuteen. Kosketuksemme luontoon on vähemmän päin. Mikrobiomi vaikuttaa ruoansulatukseen lisäksi mm. mielialaan, painonhallintaan, suolistoperäisiin ihosairauksiin ja immunitettiin. Myös mm. onnellisuushormoni dopamiini kehittyä 80 % suolistossa. Dopamiini vaikuttaa laaja-alaisesti asioihin, mm. mielialaan, unen laatuun seksuaaliseen halukkuuteen, ruokahaluun, käytökseen ja muistiin. Suolistobakteerit tuottavat myös satoja neurokemikaaleja, joita aivot käyttävät säätämään oppimista, muistia ja mielialaa. Suoliston limakalvoilla on noin 80 %:a immuunipuolustuksemme soluista.

METSÄ HYVINVOINTIMME SALAISUUTENA

Humusaineet synnyttävät maaperään ilmavan ja vettä läpäisevää rakenteen, joka sitoo maan paikalleen. Kovaa kuormi-



tusta kestävä ”optimaalinen mururakennus” sitoo itseensä merkittävästi enemmän vettä ja ravinteita, kuin eloton mineraalimaa. Humus on katoamassa, jonka seurauksena tästä maaperän tärkeästä kyvystä on jäljellä enää noin puolet. Jos humusaineksen määrä vähenee, jää niiden tärkeä rooli suoliston mikrobiston rakentamisessa pienemmäksi. Metsän maaperän humuskerrokseen ei kohdistu vastaavaa rasitetta, joten on hyvä pohtia siirtymistä nauttimaan osaksi puun ja metsän maaperän omia tehoaineita.

BLACK STUFF PALAUTTAA KOSKETUSTASI LUONTOON

Maaperän humusaineet, eli ligniinit, lignofenolit, fulvo- ja humushapot ovat Black Stuffin vaikuttavia tehoaineita, jotka ovat käyneet läpi satoja julkistettuja yliopistotutkimuksia. Black Stuffin vaikuttavat aineet syntyvät hitaasti luonnossa, maaperän humuskerroksessa sekä syvemmissä sedimenteissä orgaanisen aineksen hajotessa ja muuttaessa muotoaan bakteeri- ja entsyymitoiminnan tuloksena.

KEMIKAALIKUORMITUS ON KASVUSSA

Elimistömme joutuu entistä enemmän hajottamaan ja poistamaan kemikaaleja, torjunta-aineita, geenimuunneltuja organismeja, raskasmetalleja ja myrkyjä. Muuttamalla elintapoja, syömällä

terveellisesti ja puhdistamalla kehoa haitallisista aineista, voi parantaa omaa terveyttään ja elämänlaatuaan. Mutta miten fulvo- ja humushapot liittyvät tähän?

Fulvohappo on erittäin voimakas orgaaninen elektrolyytti, joka tasapainottaa solun toimintaa. Se voi mm. pelastaa henkiihieverissä viruvat solut. Fulvohapoilla on tutkimuksissa osoittanut olevan kyky muuttaa raskasmetallit liukoiseen muotoon ja sitoa ne itseensä, jolloin nämä epäpuhtaudet ja elimistömme kuulumattomat aineet voivat erittyä pois elimistöstä kuona-aineenvaihdunnan tuloksena. Humushappo taas on humuskerroksen tuottama elintärkeä elementti kasvien kasvuun, koska se kuljettaa ravinteita ja vitamiineja solun seinämien läpi kasvien käyttöön.

MITÄ SITTEN ON BLACK STUFF?

Black Stuff on ligniinirikasta kasvikunnan lähteistä jalostettu polyfenolihydriste, joka yhdessä monipuolisen ruokavalion ja terveellisten elintapojen kanssa edistää vatsan- ja suolistomme normaalia toimintaa. Black Stuff on kehitetty tukemaan suoliston hyvinvointia palauttamalla mikrobiomi mahdollisimman lähelle sen luonnollista tilaa. Tuotteen pohjana on käytetty patentoitua HUFULAC® -ravintolisää. Terve ja hyvinvoiva suolisto on vahvan immuunipuolustuksen peruspilareita. ●

Henri Helskyaho
Balans3 Oy

Punkki eli puutiainen (*Ixodes ricinus*) on hämähäkkieläimiin kuuluva loinen. Sen tyyppisiä isäntäeläimiä ovat myyrät ja jänikset, mutta usein myös ulkona liikkuvat ihmiset, kissat ja koirat. Punkkien määrän kasvassa myös punkkien aiheuttamat borrelioosi- ja puutiais-aivokuumeetapaukset ovat lisääntyneet hälyttävästi.

PUNKIT HAISTAVAT HOUKUTTELEVAN ISÄNNÄN

Punkit viihtyvät pitkässä heinikossa ja rehevässä aluskasvillisuudessa, josta ne tilaisuuden tullen hyppäävät sopivan isännän kyytiin. Punkki ei löydä isäntää näköaistin, vaan hajun perusteella. Sillä on tarkka ”nenä”, jolla se aistii potentiaalisen isännän ulos hengittämän hiili-dioksidin.

Hyttösestä poiketen punkki ei pureudu heti isäntään kiinni. Se voi kulkea iholla pitkänkin matkan etsien suojaisaa paikkaa. Punkki on tarkka kiinnittymispaikasta, sillä sen on pysyttävä ihossa pitkään, kunnes se on imenyt itsensä täyteen verta. Sopivaa kehonosaa etsiessä punkki saattaa myös hylätä ikäväksi haistamansa isännän.

PUNKIT VIHAAVAT VALKOSIPULIA

Ruotsissa tehty tieteellinen tutkimus osoitti, että erään valkosipulivalmisteen nauttiminen vähensi punkkien tarttumista ihmiseen*. Koe tehtiin Ruotsin puolustusvoimien varusmiehillä, jotka liikkuiivat päivittäin rehevässä maastossa.

Tutkimustulos vastasi perinteisesti tunnettuja käytännön havaintoja. Punkkien uskotaan karttavan tuoreesta valkosipulista kehittyviä haihtuvia rikkiyhdisteitä, joita erittyä iholle valkosipulin syömisen jälkeen. Yhdisteet ovat samoja, jotka tunnemme runsaan valkosipulin syömisen jälkeen tympeänä hajuna hengitysilmassa.

TUORE VALKOSIPULI EI SOVI KAIKILLE IHMISILLE – EIKÄ ETENKÄÄN KOIRILLE

Etovan jälkihajun lisäksi tuore valkosipuli ärsyttää monien vatsaa. Koirille

PUNKIT
OVAT KOHTA
HEREILLÄ –

VALKOSIPULI
AVUKSI!

tuore valkosipuli ja etenkin sen sisältämät ns. tiosulfaattit ovat jopa vaaraksi. Tutkimusten mukaan pitkäaikaisesti ja suurina määrinä nautitut tiosulfaattit muokkaavat koiran punasolujen muotoa ja aiheuttavat koirille anemian oireita.

VAIHTOEHTONA IHMISNENÄN HAJUTON JA TURVALLINEN PUNKKIKARKOTIN

Valkosipulia ei ole pakko nauttia tuoreena. Siitä voidaan valmistaa jälkihajuton, vatsaystävällinen ja koirillekin turvallinen uute. Herkinkään ihmisnenä ei haista tämän ainutlaatuisen valkosipuliuutteen nauttimisen jälkeen iholle erityyviä yhdisteitä. Punkit sen sijaan karttavat myös tällaista valkosipulua, koska

niiden hajuaisti on tuhansia kertoja ihmistä herkempi.

PIDÄ PUNKIT LOITOLLA ITSESTÄSI JA LEMMIKISTÄSI LUONNOLLISESTI!

Ihmisnenään jälkihajuton valkosipuliuute on hyvä keino punkkien kauhistuttamiseen. Kiitetyllä tuotteella on lukuisia muitakin tutkittuja terveysvaikutuksia, joista on hyötyä niin kesällä kuin ympärivuotisessakin käytössä. Tuore tutkimus** on mm. osoittanut kyseisen valkosipuliuutteen turvallisuuden koirille. Kysy aidosti jälkihajutonta ja koirille turvallista valkosipuliuutetta palvelevasta TerveysTieto-kaupasta. ●

Juha Sihvonon
Tuotepäällikkö
bertil's health oy



Valkosipuli
sopii myös
vastustuskyvyn
tukemiseen.



* Strjernberg L, Berglund J. Garlic as an insect repellent. JAMA 2000; 284:831

** Yamato et al. BMC Veterinary Research (2018) 14:373

SISÄELIN- JAUHE – UUSI HITTI- RUOKA



Poron luuliemibuumi valloitti Suomea aiemmin, nyt uusi buumi on nousemassa – poron sisäelinjauhe!

Ravintorikkaiden sisäelinten käyttö kuului Suomessa ennen monien perheiden normaaliin ruokavalioon. Fileitä ja paisteja ostettiin harvoin kalliimman hinnan vuoksi ja niitä pidettiin enemmänkin juhlaruokana. Sisäelinten ja harvinaisempien ruhonosien käyttö katosi lähes kokonaan, kun elintaso nousi. Monissa Euroopan maissa ne kuuluvat kuitenkin edelleen jokapäiväiseen ruokavalioon, niiden käyttö on edullisempaa ja ne antavat monipuolista vaihtelua. Suomessa sisäelinten käyttö on nyt uudessa nousussa kokkailun tullessa trendikkääksi ”harrastukseksi” ja erityisesti siksi, että niiden ravintotiheys ymmärretään entistä paremmin.

RAVINTOARVOT KOHDALLAAN

Sisäelimet voidaan rinnastaa hyvin vähärasvaiseen lihaan. Niissä on runsaasti valkuaisaineita eli proteiinia ja hyvin vähän rasvaa eikä juuri lainkaan hiilihydraatteja, ja ne sisältävät runsaasti erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita. Sisäelimet ovatkin suosittua ravintoa monissa runsasproteiinisissa ruokavalioissa.

Anemiasta ja raudanpuutteesta kärsivän on hyvä tietää, että maksa, munuaiset ja sydän sisältävät rautaa ylivoimaisesti enemmän kuin muut elintarvikkeet. Rauta on lisäksi hyvin imeytyvää hemirautaa. C-vitamiinin tiedetään parantavan raudan imeytymistä ja ehkä hiukan yllättäen maksassa ja munuaisissa on saman verran C-vitamiinia kuin marjoissa

ja hedelmissä. Munuaiset, maksa ja sydän ovat myös hyviä seleeninlähteitä. A-vitamiinin lisäksi sisäelimissä on enemmän B-ryhmän vitamiineja, kun varsinaisessa lihassa. On myös hyvä tietää, että sisäelimet sisältävät kolesterolia. Niinpä henkilöiden, joilla on korkeat kolesteroliarvot tai kihti, ei pidä nauttia liian usein sisäelinruokia.

MAKSAA, MUNUAISIA JA SYDÄNTÄ LAUTASELLE

Maksa on ehkä tunnetuin ja käytetyin sisäelin. Siinä on runsaasti laadukasta proteiinia, ja se on yksi parhaimmista A-vitamiinin lähteistä. Se sisältää myös huomattavia määriä kuparia, folaattia ja rautaa, sekä koentsyymi Q10:ä, joka on tärkeä sydämen toiminnalle. Urheilijat syövätkin paljon maksaa, koska se lisää hapen määrää veressä, parantaa kestävyyttä ja voimaa, sekä ehkäisee väsymystä.

Munuaisia kannattaa suosia silloin, kun haluaa paljon proteiinia, mutta vain vähän rasvaa. Munuaiset sisältävät myös paljon B₁₂-vitamiinia, rautaa, B₆-vitamiinia ja folaattia. Saat puolet päivittäisestä A-vitamiinin tarpeesta syömällä sata grammaa munuaisia. Munuaiset sisältävät myös kolesterolia, mutta terveille ihmisille tämä tuskin tuottaa ongelmia, harvemmin niitä syödään niin usein.

Sydämen valmistus vaatii hiukan tietämystä. Se sisältää myös hyviä määriä proteiinia, folaattia, seleeniä, fosforia,

sinkkiä ja useita B-vitamiineja. Sydämen ravintoaineet parantavat myös kollageenin tuotantoa, joka taistelee ikääntymistä ja ryppyjä vastaan. Erityisesti sydänlihas mutta myös maksa, sisältävät runsaasti alfalipoiinihappoa.

Biomed uutuu! Sisäelinjauhe sisältää vapaana eläneen lapin poron munaista, maksaa ja sydäntä. Hellävarainen valmistusprosessi ja pakastekuivaus säilyttää vitamiinit ja muut ravintoaineet aktiivisessa ja hyvin imeytyvässä muodossa. Miedon makuinen jauhe sopii lisättäväksi ruoanlaittovaiheessa tai valmiiseen ruokaan, tai esimerkiksi juomassa käytettäväksi yhdessä Biomedin Luuliemijauheen kanssa. ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy

SUOMALAINEN PORON LUU- JA LUUYDINUUTE -JAUHE

- Luonnollinen kollageenin, glukosamiinin, kondroitinin, hyaluronihapon ja aminohappojen lähde.
- Valmistettu lapissa laiduntaneiden porojen luista.
- Haudutettu puhtaassa suomalaisessa lähdevedessä.
- Hyödyntää kallisarvoisen, muutoin ylijäämäksi joutuvan puhtaan ja laadukkaan raaka-aineen.
- Helppo- ja monikäyttöinen, jauheen voi lisätä suoraan kuumaan veteen yrttisuoian kera tai suolasiin/makeisiin ruokiin ja juomiin.



Ruuansulatus alkaa jo ajatuksesta herkullisesta ruuasta. Kun ajattelemme jotain hyvää ja maukasta ateriaa hyvässä ja turvallisessa seurassa, se saa jo ruuansulatuksemme heräämään: sylkeä alkaa erittyä ja keho muutenkin valmistautuu tulevaan. Mukana ovat lisäksi monet aistit; varsinkin näkö, haju ja maku. Monesti niihin liittyy muitakin tuntemuksia, kuten esim. ajatellessamme lapsuutemme tuoreita korvapuusteja ym.

MITÄ TAPAHTUU RUUALLE SUOLISTOSSA JA MITEN VOIMME OPTIMOIDA SITÄ?

Ruuansulatus alkaa siis jo ajatuksesta ruuasta. Hyvä pureskelu yhdistettynä syljen amylaasiin alkaa jo pilkkkoa hiilihydraatteja ja lähettää viestiä muille elimille, jotta ne ovat valmiina omaan rooliinsa. On hyvä muutenkin rauhoittua, että autonomisen hermoston parasympaattinen puoli voimistuu ja mahdollistaa hyvän ruuansulatuksen, joka stressaantuneena ja sympaattisen hermoston aktiivisena ollessa ei toimi kunnolla. Rauhoita siis ruoka-aika.

Seuraavaksi pureskeltu massa menee mahalaukkuun, joka on todella tärkeä paikka. Siellä ruoka ”desinfoidaan ja marinoidaan”. Mahassa eritetyt suolahappo ja pepsiini ovat tärkeitä proteiinien pilkkomiselle ja sen myötä myös mineraalien hyödyntämiselle. Jos emme saa riittävästi sinkkiä, tai syömmehapposalpaajia, voi olla, että mahaneesteen happamuus ei ole riittävä eikä esim. sisäinen tekijä aktivoidu, joka taas vaikuttaa B₁₂-vitamiinin imeytymiseen. Myös viesti sapelle ja haimalle aktivoida omia tuotteitaan on tällöin heikompi.

ENTSYYMIT OVAT TÄRKEITÄ RUUAN PILKKOUTUMISEN JA IMEYTYMISEN KANNALTA

Seuraavaksi ruokamassa etenee ohutsuoleen, joka on imeytymisen kannalta tärkein alue, mutta toimiakseen hyvin vaatii hyvän mahalaukun esikäsittelyn. Varsinkin haiman entsyymit ovat tärkeitä sokereiden ja muiden hiilihydraattien pilkkoutumisen ja imeytymisen kannalta. Jos näin ei tapahdu, kulkevat osittain pilkkoutuneet aineet liian pitkälle ja saavat aikaan käymistä, kaasunmuodostusta ja tulehdusta yhdessä suoliston mikrobien kanssa. Myös proteiinien

pilkkoutumien jatkuu ohutsuolessa sinne erittyvien entsyymien ja siellä olevien mikrobien avulla aminohapoiksi, jotka imeytyvät suolen verenkiertoon. Jos proteiinien pilkkoutuminen jää keskeneräiseksi, pääsee se mätänemään suolessa ja huomaamme sen erilaisina ongelmina pidemmällä suolessa. Myös rasvat pilkkoutuvat ja imeytyvät sapen ja haiman lipaasin avulla ohutsuolessa. Lyhyemmät rasvahapot menevät suoraan maksaan verenkierron kautta ja pidemmät ketjut ensin lymfasuoniston kautta verenkiertoon. Jotta kaikki tämä tapahtuu ongelmitta, pitää myös suolen limakalvon olla kunnossa. Jos tiiviit liitokset pettävät jostain syystä, puhumme vuotavasta suolesta. Tällä on isoja haitallisia vaikutuksia, mutta siitä lisää seuraavassa lehdessä. Lisäksi suoliston mikrobiomin pitää olla tasapainossa. Kun vielä erilaiset lääkkeet vaikuttavat tähän tasapainoon, on ymmärrettävää, että suolessa on usein erilaisia toiminnallisia häiriöitä.

SUOLISTON KUNTO VAIKUTTAA MM. AIVOTERVEYTEEN

Ohutsuolessa massa kulkee paksusuoleen, jossa on runsaasti yhteistyössä toimivia bakteereja. Niitä on jonkin verran myös hyvin toimivassa ohutsuolessa. Itse asiassa ihmiskehossa on lähes 10 kertaa enemmän bakteereja kuin omia soluja ja peräti 100-kertaisesti geenejä suhteessa omiin geeneihimme. Paksusuolesta imeytyvät vesi ja mineraalit. Jos meillä on ummetusta, sieltä imeytyy sellaisiakin aineita, joista elimistö haluaa eroon ja siksi on tärkeää, että ulostamme päivittäin.

Suoli ei toimi vain ruuan sulattajana ja imeyttäjänä, vaan sillä on yhdessä sen

mikrobiston kanssa iso merkitys puolustusjärjestelmällemme erilaisten tulehdusvälittäjäaineiden avulla. Yli 70 % puolustusjärjestelmästämmme tapahtuu suolistossa. Suolistossa tapahtuu myös osa detoksifikaatiosta. Mikrobiomit tuottavat varsinkin 2-faasin entsyymejä. Suolen merkitys hormonien ja hermoston välittäjäaineiden toiminnan kannalta on myös hyvin tärkeä. Esim. jopa 80–90 % serotoniinituotannosta tapahtuu suolessa. Hermoston viestit toimivat moneen suuntaan ja nykyisin puhutaankin suoli-aivot akselista. Kun aiemmin ajateltiin, että käsky lähtee aivoista vagus hermon kautta suolistoon, nykyisin havaitaankin monikertainen viestiliikenne myös suolesta aivoihin ja siinäkin mikrobeilla on iso merkitys. Vielä kaiken muun lisäksi suolen mikrobistolla on erittäin iso merkitys vitamiinien ja monen muun elimistölle tärkeiden aineiden tuottajana. Kaikkia mikrobien tehtäviä ei vielä edes tiedetä, vaan koko ajan löytyy uusia merkityksiä.

HUOLEHDI RUUANSULATUS KUNTOON

Pidä siis hyvää huolta yhteistyökumppaneistasi ja ruoki niitä, joiden haluat kukoistavan eli paljon hyviä kuituja, monipuolisesti kasviksia (>50 lajia/vko) sekä pre- ja probiootteja. Jos syöt paljon sokereita, ruokit haitallisia bakteereja ja häiritset tasapainoa. Mikrobit tekevät kuiduista tarpeellisia aineita, joita elimistö tarvitsee. Monesti kuitenkin tarvitaan apuja entsyymeille, suolen pinnan korjaamiseen sekä mikrobitasapainoon. ●

Maija Lepola
IFMCP, CGP, CFSP

bertil's healthin Karpalact Strong on ollut jo pitkään Suomen suosituimpia karpalovalmisteita. Terveyskauppojen asiakkaat ovat kiitelleet luonnollisten tehoaineiden lempeää tukea naiselliselle hyvinvoinnille.

MIKSI KARPALACT SISÄLTÄÄ KARPALON LISÄKSI MAITOHAPPOBAKTEEREITA?

Karpalon vaikutus naiselliseen hyvinvointiin on meille suomalaisille tuttu juttu. Maitohappobakteereilla laitetaan ongelmia aiheuttavat bakteerit altaalle jo suolistossa, josta intiimialueiden ja virtsateiden E. coli -bakteerit ovat alun alkaen peräisin. Hyvät maitohappobakteerit heikentävät monin tavoin pahojen pöpöjen elinolosuhteita ja vievät niiltä kasvutilan. Käytännössä suolistossa vallitseva hyvien bakteerien tasapaino heijastuu pienen mutkan kautta myös intiimialueille.

ONKO KARPALACT STRONG -KAPSELEIDEN TEHO KLIINISESTI TUTKITTU?

KarpaLact sisältää kliinisesti tutkittua Cran-Max karpalouutetta. Samoin tuotteen kolmen eri maitohappobakteerikannan (L. gasseri KS-13, B. bifidum G9-1 ja B. longum MM-2) tehosta on hyvin laaja tieteellinen näyttö. Tästä parhaiden tehoaineiden yhdistelmästä on saatu vuosien ajan erinomaista palautetta. Tyytyväisiä naisia on Suomen lisäksi laajoilla kansainvälisillä markkinoilla.

KUINKA NOPEASTI KARPALACT VAIKUTTAA?

Kliinisten tutkimusten mukaan Cran-Max karpalouutteen tehoaineet kulkeutuvat virtsateihin jo parin tunnin kuluessa ja vaikuttavat siellä jopa 12 h ajan kapselin nauttimisesta. Aamuin ja illoin nautitulla kapselilla saadaan näin 24 h vaikutus. Maitohappobakteerit kulkeutuvat suoliston eri kohtiin alle vuorokaudessa. Kokonaisvaltainen hyöty hyvistä bakteereista saadaan useamman päivän säännöllisen käytön myötä, kun ne todella kotiutuvat "asumaan" suolistossamme.



8 KYSYMYSTÄ KARPALOSTA JA NAISELLISESTA HYVINVOINNISTA

Tämä puoltaa KarpaLactin pitkäaikaista säännöllistä käyttöä.

VOIKO KARPALACTIA KÄYTTÄÄ TURVALLISIN MIELIN RASKAUDEN JA IMETYKSEN AIKANA?

Kyllä. Korkealaatuinen ja puhdas tuote ei sisällä mitään raskauden ja imetyksen aikana vältettäviä aineosia.

VOIKO KARPALACTIA KÄYTTÄÄ TURVALLISIN MIELIN VERENOHENNUSLÄÄKKEIDEN KANSSA?

Kyllä. Kahden kapselin karpalouutteenos vastaa 34 grammaa tuoreita marjoja. Noin 0,5 dl päivittäistä karpaloannosta ei tarvitse vältellä, vaikka olisikin lääkitys päällä. Sopivasti nautittuina marjat ovat terveyttä pullollaan meille ihan kaikille.

ONKO KARPALACT LUONNOLLINEN VAI SYNTEETTINEN TUOTE?

Luonnollinen. Patentoidulla tavalla valmistettu Cran-Max karpalouute sisältää koko karpalon; mehun, hedelmälihan, siemenet ja kuoret. Samoin kyseiset maitohappobakteerit ovat ihmisen elimistölle ennestään tuttuja kantoja.

SOPIIKO KARPALACT KASVISSYÖJILLE JA VEGAANEILLE?

Kapselin kuorilo on valmistettu eläinperäisestä liivatteesta. Kapselin voi silti avata ja nauttia jauheen sellaisenaan tai viileään nesteeseen sekoitettuna. Jauhe on 100 % vegaaninen ja mukavan karpaloksen makuinen.

VOISIKO KARPALACTIN TEHOA TUKEA MUILLA RAVINTOAINEILLA?

C-vitamiinin uskotaan alentavan virtsan happamuutta ja heikentävän bakteerien kasvua. Tarvittavan C-vitamiinin määrä on kuitenkin hyvin suuri. Parempi on nauttia riittävästi nestettä, jotta säännöllinen virtsaaminen huuhtoo pahoja pöpöjä virtsateistä pois. Tärkein vinkki on silti intiimialueen limakalvojen vahvistaminen. Ehdottomasti paras keino siihen on bertil's healthin Omega7-kaksoistyrniöljykapselit! ●

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

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

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

ELIMISTÖMME ENERGIA-LAITOKSET EIVÄT TOIMI

Jokaisessa solussamme on sadoittain tai tuhansittain mitokondrioita, pienempiä voimalaitoksia, jotka tuottavat energiaa elimistön tarpeisiin. Eniten mitokondrioita on sydänlihaksen soluissa ja hyvin runsaasti isojen lihasten soluissa. Mitokondriot tuottavat adenosinifosfaattia (ATP), jota solut käyttävät polttoaineenaan elimistön erilai-



ROBUVIT® TORJUU TEHOKKAASTI UUPUMUSTA

sisä energiaa vaativissa toiminnoissa. Näiden mitokondrioiden toiminnan heikentyminen on syynä elimistömme uupumiseen ja myös olennainen tekijä kaikissa rappeutumissairauksissa. Mitokondrioiden toiminnan ylläpitäminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämiseksi.

Mitokondrioiden toimintahäiriöihin voidaan joiltain osin vaikuttaa ja nykyään tunnetaan useita mitokondrioita suojaavia yhdisteitä, mm. Robuvit®-tammenpuu-uute, vitamiininkaltainen pyrrolokinoliinikinoni eli PQQ sekä ubikinoli (koentsyymi Q10), jotka toimivat myös synergisesti tehostaen toistensa vaikutusta.

AINUTLAATUINEN ROBUVIT® TEHOSTAA MITOKONDRIOIDEN TOIMINTAA

Tammen puuosa sisältää roburiineja, joita ei löydy mistään muualta. Ne itse asiassa löydettiin tutkittaessa viinejä ja väkeviä alkoholijuomia, joita oli kypsytetty tammitynnyreissä, ja joihin roburiineja oli liuennut pitkäaikaisen säilytyksen aikana. Robuvit® on patentoitu ja standardoitu uute, joka valmistetaan ranskalaisen tammen puuosasta ja sisältää vakioitun määrän roburiineja sekä muita flavonoideja. Robuvitilla tehdyt ja julkaistut 26 tutkimusta ovat osoittaneet, että tammesta saatavilla yhdisteillä on monia terveysvaikutuksia mm. kroonisen väsymysoireyhtymän ja posttraumaattisen stressireaktion yhteydessä.

Roburiinit tukevat solujen toimintaa elvyttämällä uudestaan mitokondrioita sekä poistamalla vaurioituneita mitokondrioita. Ne myös tehostavat maksan toimintaa. Robuvitin valmistaja Horphag Research Ltd on käyttänyt hyväkseen vuosikymmenten kokemustaan kuuluisan Pycnogenolin uuttotekniikasta kehittäessään Robuvit®-uutetta. Uute on standardoitu 40 %:n roburiinipitoisuuteen eikä markkinoilla ole muita vastaavia tuotteita.

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

Jarmo Hörkkö

VITACELL® ROBUVIT® -YHDISTELMAVALMISTE

Suomalaisen lääketehaan Hankintakukku Oy:n valmistama Vitacell® Robuvit®-ravintolisä sisältää patentoitua ja standardoitua Robuvit®-tammen puu-uutetta sekä lisäksi B₁₂-vitamiinia hyvin imeytyvänä metyylikobalamiinina. Stressitilanteissa ja ikääntyessä kehon metyylikobalamiinin tuotanto elimistössä heikkenee ja sen tarvetta lisäävät mm. fyysinen rasitus, stressi, ravinnon imeytymishäiriöt, yksipuolinen ravinto ja epäsäännölliset elämäntavat. Vitacell® Robuvit® sopii erityisesti väsyneille ja uupuneille, urheilijoille, vaativaa henkistä työtä tekeville, opiskelijoille, ikääntyville ja toipilaille eli kaikille, jotka toivovat lisäenergiaa. Tuotetta ei suositella raskaana oleville eikä imettäville.

MITEN ROBUVIT® TOIMII?

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

ROHTOKASVEISTA APUA **VAIHDEVUOSI- OIREISIIN**

Harva selviää vaihdevuosista ilman oireita. Entisaikoina ennen hormonihoitoja helpotusta haettiin kasveista ja yrteistä. Nykynainenkin voi hyötyä erilaisista oireita helpottavista rohtokasveista ja niitä sisältävistä kasvivalmisteista.



SALVIAA KUUMIIN AALTOIHIN JA YÖHIKOILUUN

Rohtosalvia (*Salvia officinalis*) on yleisesti käytetty mausteyrtti. Se on myös ikivanha rohtoyrtti, joka tunnetaan ennen muuta elimistön eritystoimintaa, mm. liikkahikoilua hillitsevästä vaikutuksestaan.

Salvian voimakas tuoksu on peräisin sen aromaattisista, essentiaaleista öljyistä. Ne ovat myös sen tärkeimpiä lääkkeellisesti vaikuttavia aineita. Nykyään salviauutteita ja niitä sisältäviä kasvivalmisteita käytetään hillitsemään vaihdevuosien kuumia aaltoja ja yöhikoilua.

Salvia auttaa niin päiväsaikaisiin kuin yöllisiinkin aaltoihin. Se myös rentouttaa ja voi poistaa stressiä. Salvialla voi ottaa aamulla tai illalla sen mukaan, milloin hikoilupuuskat vaivaavat eniten. Kannattaa valita tuote, josta on valmistuksen yhteydessä poistettu kasvin haitallinen ainesosa, tujoni.

Tuore kliininen kaksoissokkotutkimus vahvistaa salvian (Menoforce Strong) tehon. Neljä viikkoa kestäneen tutkimusjakson aikana salvia tabletteja saaneiden naisten vaihdevuosioireet, erityisesti kuumat aallot, vähenivät huomattavasti verrattuna verrokkiryhmään, joka sai lumevalmistetta. Salvia myös tuki henkistä suorituskkyä ja rauhoitti mieltä.

Sekä käyttäjät että lääkärit arvioivat Menoforce Strong -valmisteen siedettävyyden erittäin hyväksi.

GINKOA MUISTIN TUEKSI

Neidonhiuspuu (*Ginkgo biloba*) on yksi eniten tutkituista rohtokasveista. Sen tiedetään edistävän pienten verisuonten verenkiertoa. Tästä on hyötyä etenkin aivojen verenkierrolle, mikä taas helpottaa muistamista ja keskittymistä.



KÄRSIMYSKUKKAA UNIVALMIUTTA LISÄÄMÄÄN

Kärsimyskukka (*Passiflora incarnata*) on kotoisin Etelä-Amerikasta, jossa alkupe räisväestä on käyttänyt sitä mm. hermoston rauhoittamiseen. Nykyään kasvi tunnetaan nukahtamisvalmiutta lisäävistä ja rauhoittavista vaikutuksistaan. Kärsimyskukkaa voi käyttää tukalassa, hermostuttavassa tilanteessa keskellä päivääkin, koska se ei aiheuta tokkuraista oloa.



RUUSUJUURTA JA KAURAVERSOA JAKSAMISTA LISÄÄMÄÄN

Maksaruohokasveihin kuuluva ruusujuuri (*Rhodiola rosea*) on yksi tunnetuimmista kasviadaptogeeneistä. Adaptogeenit ovat kasveja, jotka auttavat elimistöä sopeutumaan stressiin vahvistamalla immuunijärjestelmän, hermoston ja eri rauhasten toimintaa.

Stressin sietoa ja jaksamista lisää myös kauraverso. Se samoin kuin ruusujuuri sopii hyvin tasapainottamaan ja mukauttamaan elimistöä hermo- ja voimavaroja kysyviin muutoksiin, joita vaihdevuodet tuovat mukanaan.



ORAPIHLAJAA SYDÄNTÄ VAHVISTAMAAN

Punamarjaista, piikikästä orapihlajaa (*Crataegus oxyacantha*) tiedetään käytetyn sydäntä vahvistavana rohtona jo 1400-luvulta. Nykyään se on yksi parhaiten tutkituista miedoista rohtokasveista ja sen monipuoliset, sydäntä ja verenkiertoa vahvistavat ominaisuudet tunnetaan hyvin.

Orapihlaja sopii hyvin lieviin hermostoperäisiin sydäntuntemuksiin, jollaisia voi esiintyä myös vaihdevuosien aikana. Ne saattavat häiritä esimerkiksi unen saamista illalla.

KELP-MERILEVÄÄ VIRKISTÄMÄÄN JA PAINONHALLINTAA HELPOTTAMAAN

Kelp (*Macrocystis pyrifera*) on ruskolevä, jota esiintyy Tyynessä valtameressä suurina kasvustoina. Se sisältää kaikkia meren kivennäisiä ja hivenaineita, mm. rauhastoimintaa aktivoivaa jodia. Jo pienen pienet määrät orgaanisesti sitoutunutta jodia piristävät ja virkistävät elintoimintoja. Kelp onkin monissa kulttuureissa arvostettu ja sitä on käytetty terveydenhoidossa mm. kilpirauhasen toiminnan tasapainottamiseen. Rauhastoiminnan ja aineenvaihdunnan tehostuessa olo virkistyy ja myös painonhallinta helpottuu. ●

FYTOTERAPIA

Fytoterapia eli kasvilääkintä on oppi ihmisen sairauksien ennaltaehkäisystä ja hoidosta kasvipärisillä lääkkeillä eli rohdosvalmisteilla. Yrttiterapiat pohjautuvat perimätietoon. Osa on tuhansia vuosia vanhaa, osa nuorempaa kerrostumaa.

Rohdosvalmisteilla voi olla yhteisvaikutuksia. Siksi on tärkeää neuvotella lääkärin kanssa niiden käytöstä, jos käytössä on lääkkeitä.

Lähteet: Sinikka Piippo: Rakkauden rohdot – eroottista elinvoimaa kasveista (Minerva 2019), Varpu Tavi: Vaihdevuodet luonnollisesti (Docendo, 2020), www.fogel.fi.

*) Bommer, Dipah, Suter, Schoop & Dimpfel: Salvia extract for the treatment of menopausal symptoms: A randomized, controlled, blind clinical trial. Planta Med 2019; 85(18): 1561.



TEETÄ JA YRTTILÄÄKKEITÄ

Vaihdevuosihoidoissa yrttejä voidaan käyttää paitsi teenä ja uutteenä myös yrttilääkkeinä. Yrttilääkkeitä valvotaan lääkkeen tavoin.

Kannattaa muistaa, että yrttitoimien vaikutukset ilmenevät tavallisesti vasta 2–6 viikon kuluessa. Puolen vuoden käytön jälkeen on hyvä pitää tauko ja aloittaa hoito sitten tarvittaessa uudelleen.

A.Vogel

Luonnollinen apu kuumiin aaltoihin

Menoforce Strong – kokeile neljä viikkoa ja tunne ero!*

Vain
yksi tabletti
päivässä



Valmistettu tuoreesta salviasta. Ei sisällä tujonia.

* Tutkimusviite: S. Bommer, P. Klein, A. Suter. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. Adv. Ther. 2011;28: 490-500.





E-vitamiini on monipuolinen ja tehokas kehon suoja-aine. Se on vahva antioksidantti eli härskiintymisen estäjä sekä hedelmällisyyden, kauneuden ja hyvän verenkierron vitamiini.

ERINOMAINEN E-VITAMIINI

Ravinnossa parhaita E-vitamiinin lähteitä ovat auringonkukkaöljy ja -siemenet sekä vehnänalkioöljy. Myös pähkinät ja mantelit ovat hyviä E-vitamiinin lähteitä. Maksaa lukuun ottamatta eläinkunnan tuotteet sisältävät niukasti E-vitamiinia. Luonnossa esiintyy kahdeksan aktiivista E-vitamiinia; neljä tokoferolia ja neljä tokotrienolia. Erityisesti tokotrienolien terveysvaikutukset ovat viime vuosina kiinnostaneet tutkijoita, koska ne ovat osin jopa tehokkaampia vaikutuksiltaan kuin tokoferolit.

KAUNEUTTA JA HEDELMÄLLISYYTTÄ

E-vitamiini tunnetaan kauneusvitamiinina, koska se edistää ihosolujen kosteudensäilyttämiskykyä ja hapensaantia.

Antioksidanttina se suojaa ihon rasvayhdisteitä härskiintymiseltä ja parantaa ihon pintaverenkiertoa. E-vitamiini myös ehkäisee arpikudoksen muodostumista palovammojen ja erilaisten rakkuloiden jälkeen. Ihovaikutusten johdosta E-vitamiinia käytetäänkin paljon kosmetiikassa, mutta erityisesti sen sisäinen käyttö edistää ihon hehkeyttä ja kauneutta.

E-vitamiini on tärkeää lisääntymiselle. Sen täsmällistä vaikutusmekanismia ei tunneta, mutta tiedetään, että se vaikuttaa sukuhormoneihin ja sitä kautta hedelmällisyyteen. Myös PMS-oireisiin, kuumakautiskipuihin ja vaihdevuosisivaihoihin kannattaa kokeilla E-vitamiinia. Vaihdevuosi-ikäisillä runsas E-vitamiinin saanti saattaa vähentää esimerkiksi hikoilua.

SUORITUSKYKYÄ JA SUOJAA KEHOLLE

E-vitamiini parantaa vastustuskykyä sairauksia ja ennenaikaista vanhenemista vastaan, koska se aktivoi soluvälitteistä immuunijärjestelmää. Se vähentää myös tulehduksia ja edistää verenkiertoa. Verisuonten hyvinvoinnista E-vitamiini huolehtii lisäämällä hyvän HDL-kolesterolin osuutta ja vähentämällä siten kalkkeutumista. Se parantaa verenkiertoa pienimmissäkin hiussuonissa, ja siksi E-vitamiini kannattaa muistaa myös erektio-ongelmien yhteydessä. ●

Marketta Wulff

proviisori

Suomen Bioteekki Oy

MIKSI PITÄISI VALITA LUONNONKOSMETIIKKAA?

Valmistuksessa on kiinnitetty erityisesti huomiota ainesosien luonnolliseen alkuperään ja näin ollen vaikuttavia aktiiviaineita on runsaasti.

Luonnonkosmetiikka on myös ympäristöystävällisempää.



NAUTI AURINGOSTA TURVALLISESTI

Auringosta ei kannata säännätä nautimaan suinpäin ilman suojautumista.

Hyvissä ajojen ennen auringonpalvontaa kannattaa sisäisesti popsia jotakin ihoa suojaa ravintolisää.

Sisäiseen suojaan ei kannata luottaa liikaa. Huolehdi, että käytössäsi on riittävät suojakertoimet ulkona ollessasi.

KAIPAATKO VÄRIÄ KASVOILLESISI?

Kiva päivetyksen buustaja löytyy Frantsilalta. Hoitoöljyllä saat ihosi hehkumaan ja luonnollisen sävyn kasvoille.

Kehäkukka – Porkkana Öljy sisältää myös runsaasti karotenoideja, jotka uudistavat ja rauhoittavat ärtynyttäkin ihoa.



Helena Ahti-Hallberg on Suomen tunnetuin tanssin ja kauneuden lähettiläs, mutta mistä ja miten hän hankkii kauneutensa ja terveytensä edellyttämät valmisteet? Mitkä tuotteet ovat turvallisia ja tutkittuja?

Helena tietää, että elimistön ja ihon terveys edellyttää ravintoaineiden mahdollisimman hyvää ja tehokasta imeytymistä ja siksi hän käyttää ihon ja nivelten terveyttä edistävien tuotteiden lisäksi myös suolistonsa terveydelle tärkeitä valmisteita.

Luonnollisesti hän käyttää ihon terveyttä ja rakennetta ylläpitäviä tuotteita, kuten sisäisesti käytettävää Skingainia, joka huolehtii ihon kollageenin tarpeen lisäksi myös nivelten terveydestä. Nivelet tarvitsevat kollageenia ja varsinkin tanssin harrastaja tarvitsee hyvää nivelten huolenpitoa. Suolistoa hellivän Oxytarm-tuotteen avulla hän saa pidettyä ruoansulatuksensa toiminnan säännöllisenä myös kiireisten työprojektien aikana. Helena on tämän kokenut henkilökohtaisesti, kun hän muutama vuosi sitten havahtui koviin vatsakipuihin ja hänellä todettiin divertikuliitti eli umpipussin tulehdus. Hän joutui sairaalaan ja rankalle antibioottikuurille. Tästä viisas-tuneena hän aloitti magnesiumhydroksidia ja muita tehoaineita sisältävän Oxytarmin säännöllisen käytön ja vatsa on siitä lähtien ollut ihanteellisessa kunnossa.

MAGNESIUMHYDROKSIDI ON HYVÄKSI VATSAN TOIMINNALLE

Magnesiumilla on lukuisia elimistöä tukevia vaikutuksia ja varsinkin magnesiumhydroksidi on ihanteellinen vatsan tasapainoisen toiminnan ylläpitäjänä. Magnesiumhydroksidi on ollut jo yli sadan vuoden ajan käytössä vatsalääkkeenä. Se vähentää liihakappoisuutta, torjuu mahakatarria ja ilmavaivoja, sitoo sappihappoja ja toimii lempeänä laksatiivina. Se lisää suolen sisällön kosteutta ja puhdistaa tehokkaasti suolen seinämiä.

Oxytarm on tehokas yhdistelmä magnesiumhydroksidia, C-vitamiinia ja bioflavonoideja, mikä normalisoi vatsan toimintaa. Se myös tasapainottaa luonnollisesti suoliston bakteerikantaa sekä poistaa suolen seinämän kuonakerrok-sia, jolloin ravintoaineiden ja vitamiinien imeytyminen tehostuu.



TERVE RUOAN-SULATUS – TERVE JA KAUNIS IHO

KAKSI KOLLAGEENITYYPPIÄ

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

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

SKINGAIN SISÄLTÄÄ MOLEMPIA VÄLTÄMÄTTÖMIÄ KOLLAGEENITYYPPEJÄ

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

Jarmo Hörkkö

Kevään ensimmäiset auringon säteet ovat allergiselle ihmiselle merkki lähestyvistä siitepölykaudesta, mutta miten voimme välttää aivastuksia, vuotavia silmiä ja tukkoista nuhaa? Keväästä kesään ja jopa syksyyn kestäväan allergiakauteen on mahdollista varautua etukäteen. Apteekin tarjoaman avun lisäksi allergiaongelmiin voi hakea helpotusta myös terveyskaupan tuotteista.

Allergisen nuhan aiheuttajia ovat pääasiassa tuulipölytteisten kasvien siitepölyt ja tästä allergiatyypistä kärsii 10–20 % suomalaisista. Alkukesästä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkäsvit ja kesän lopulla yleensä pujo. Koivun ja heinien siitepöly ovat kaikkein yleisimpiä allergian aiheuttajia ja osa siitepölyallergisista kärsii myös ruoka-aineallergioista.

Siitepölyallergiasta johtuva oireilu loppuu yleensä siitepölykauden päättyessä. Ensimmäisessä oireilua on hengitysteissä ja allergia saattaa aiheuttaa vuotavaa nuhaa, aivastelua, nenän kutinaa ja tukkoisuutta, yskänärsytystä ja astmaoireita. Silmissä allergia aiheuttaa muun muassa silmien ärsytystä, punoitusta, kutinaa, kirvelyä ja kyynelten vuotoa. Oireena voi usein olla myös voimakas väsymys ja uupumus.

PYCNOGENOL® AUTTAA ELIMISTÖÄ PUOLUSTAUTUMAAN

Allergian aiheuttamia haittoja voi torjua luonnon omalla antioksidantilla, Pycnogenolilla. Se on luonnon bioflavonoideja sisältävä rannikkomännyn kuoriuute, mikä hillitsee histamiinin purkaantumista ja tätä kautta myös allergisia tuntemuksia.

PYCNOGENOL® ON ERINOMAINEN RAVITSEMUKSELLINEN TUKI SIITEPÖLYAIKANA

Allergiakauteen voi varautua suojaamalla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä ajoin ja jo kolmen vuorokauden käytön jälkeen elimistön antioksidantit ovat ylläpitotasolla. Pycnogenol® myös lisää keuhkojen* hengityskapasiteettia ja helpottaa näin astmaatikon oloa. Astmaatikoilla



AHDISTA AKO KEVÄT HENGITYSTÄ?

tuotteen on havaittu laskevan veren tu-
lehdoksen välittäjäaineiden määrää.

MIKÄ ON PYCNOGENOL®?

Pycnogenol® on rannikkomännyn kuoriuute, jota valmistetaan Ranskan eteläosassa viljellystä rannikkomännystä saatavasta männynkuoresta. Yhden Pycnogenol-kilon valmistamiseen tarvitaan tuhat kiloa kuivaa rannikkomännyn kaarnaa, joka saadaan paikallisen saha-teollisuuden sivutuotteena.

Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuute sisältää vakioitun määrän bioflavonoideja, mm. proantosyaaneja, jotka ovat tehokkaita antioksidantteja.

Lähes sadassa maassa ympäri maailmaa myytävää ainutlaatuisen vahvaa luonnon kasviantioksidanttia on tutkittu laajalti. Pycnogenol® on eräs vahvimista antioksidanteista. Se on yksi maailman tutkituimpia ravintolisä jo yli 40 vuoden ajan ja sen turvallisuutta on selvitetty laajoin kliinisin kokein. Sillä on todettu olevan lukuisia elimistöille

suotuisia vaikutuksia myös mm. veren-
kierrolle**.

Pycnogenol® normalisoi immuunijärjestelmän reaktioita ja estää histamiinin purkaantumista tehokkaasti ja siten helpottaa oloa siitepölyaikana. Monet käyttäjistä nauttivat Pycnogenolia ympäri vuoden, mutta tuote toimii hyvin myös lyhytaikaisena kuurina käytettynä.

Tanskalaisen ravintolisä valmistavan lääketehdas Pharma Nordin tuote Bio-Pycnogenol® sisältää 40 mg Pycnogenolia per tabletti. Sopiva ylläpitoannos on 1 mg Bio-Pycnogenolia henkilön painokiloa kohden vuorokaudessa. Pycnogenolin vaikutusta voi nopeuttaa ja tehostaa pureskelemalla tabletit niiden nielemisen sijasta, koska näin osa vaikuttavista ainesosista imeytyy jo suun limakalvolta. ●

Jarmo Hörkkö

*EFSA ID nr. 2476

**EFSA ID nr. 2477

“Suosittelen sitä siinä ikäryhmässä oleville ihmisille, joiden nivelet alkavat olla jo kuluneita.”

UUTUUS
TULOSSA!

- Nautin lastenlapsista ja heidän kanssaan elämisestä, liikkumisesta ja siitä, että korkeasta iästäni huolimatta töitä on paljon ja saan tehdä sellaisia töitä, joista itse tykkään, jolloin elämä on elämisen arvoista.

Hyvistä elämäntavoista huolimatta Siken peukalonnivelet alkoivat jossakin vaiheessa kiukutella sen verran, että hän kävi kuvauttamassa ne.

- En tiedä, mistä fyysiset rajoitteet ovat alun alkaen tulleet. Joko työstä tai sitten liiallisesta puhelimen räplämisestä, hän nauraa.

Sikke sai ensimmäisten joukossa käyttöön vihdoin Suomeen saapuneen niveltuotteen, jolla on tehty 69 kliinistä tutkimusta, joka on voittanut USA:ssa 30 palkintoa ja jolle on myönnetty 29 patenttia - ja jolla on maailmanlaajuisesti jo miljoonia tyytyväisiä käyttäjiä! Tuote on nimeltään **curaMIN®**.

- Minulla on semmoinen toivomus ja odotus, että tuote toisi arkeeni liikkuvuutta ja mukavuutta. Valmisteen sisältämän kurkuman tiedän ja olen ymmärtänyt, että sitä on kautta vuosikymmenten ja -satojen käytetty juuri nivelterveyden tukena.

- Uskon ennen muuta siis valmisteen ennaltaehkäiseviin vaikutuksiin tukien nivelterveyttä.

Valmisteen poikkeuksellinen teho perustuu vuosien tutkimus- ja kehitystyöhön. Se sisältää kaksi keskeistä uutetta, BCM95® kurkumiinista ja BosPure® boswelliasta, joiden yhteisvaikutuksen avulla voidaan tukea normaalia nivelterveyttä. Vaikutus tuntuu useimmilla jo muutaman viikon käytön jälkeen. Ensimmäinen curaMINilla tehty tutkimus julkaistiin vuonna 2013, ja tulokset olivat vakuuttavia: yhdeksän kymmenestä käyttäjästä koki valmisteesta olleen selvää apua nivelterveyteen.²



SIKKE SUMARI sai curaMIN®-tuotteen ensimmäisten suomalaisten joukossa käyttöön.

Ravintoloitsija ja monialaosaaja **Sikke Sumari, 69, on ihanan pirteä ja aikoo myös sellaisena pysyä.**

Sikke on tietoinen curaMINilla tehdyistä mittavista tutkimuksista ja on tyytyväinen siitä, että tuote on paitsi tutkittu myös turvallinen.

- Suosittelen sitä siinä ikäryhmässä oleville ihmisille, joiden nivelet alkavat olla jo kuluneita. Painotan myös hyvän liikunnan merkitystä.

curaMINilla on havaittu myönteisiä vaikutuksia nivelterveyteen ja etenkin niveltä liikkuvuuteen sekä mukavuuteen¹, jonka ansiosta tuotetta käyttäneillä elämänlaatu on kohentunut merkittävästi. curaMIN® on turvallinen ja tehokas jatkuvassakin käytössä. Normaali päiväannos on kaksi kapselia päivässä, toinen aamulla ja toinen illalla.

Lue lisää: www.curamin.fi
[@harmoniaturamin](https://www.instagram.com/harmoniaturamin)

¹Terveysväitteet perustuvat kurkuman ja boswellian EFSA sallimiin terveysväitteisiin.

²Kizhakkedath; Molecular Medicine Reports, 2013



- ✓ YHDEKSÄN KYMMENESTÄ SAI AVUN NIVELTERVEYTEEN²
- ✓ USA:N KÄYTETYIN, PALKITUIN JA TUTKITUIN RAVINTOLISÄ NIVELILLE
- ✓ TURVALLINEN JA TEHOKAS JATKUVASSAKIN KÄYTÖSSÄ

BOULARDII 300 – UUSI KOOSTUMUS, EI TÄYTEAINEITA



Sisältää 300 mg puhdasta aktiivista *Saccharomyces boulardii* -hiivaa.

Se on kuin maitohappobakteeri, mutta kestää kuumutta ja mahahappoja tiettävästi paremmin kuin mikään muu vastaava aine.



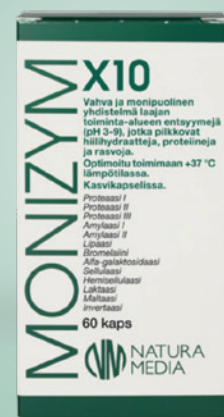
Tutustu tuotteisiin
lisää **TERVEYSTIETO**
-kaupoissa

tai osoitteessa
www.naturamedia.fi

MonizymX10 – 10- KERTAISESTI ENEMMÄN

Jotkin ruoka-aineet, kuten kypsentämättömät vihannekset, maitotuotteet tai kuitupitoiset viljat koetaan "huonosti sulaviksi", koska ne ovat hitaasti pilkkoutuvia.

Entsyymit huolehtivat ravinnon pilkkoutumisesta sellaiseen muotoon, että keho pystyy hyödyntämään sen.



Ravintolisä ei korvaa tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

Terveytesi asiantuntijat

www.terveystieto.fi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpuukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691
	Terveystieto Mankkaa UUSI Sinikalliontie 1 (K-Supermarket Mankkaa)	040 482 3338
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kauppakatu 10	044 515 3366
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090
	PUR Hyvinvointikauppa Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261
	Terveystieto Kamppi UUSI Eerikinkatu 4	044 980 5830
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13–17	019 439 627
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476

KARKKILA	Terveyskauppa Iisoppi Mäntylänkatu 1	044 569 3560
LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalanenkatu 9–11	02 762 2105
PIETARSAARI	Terveysaita / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
	Kristiinan kauppa Ostoskuuma, Puskantie 13	044 235 0493
SIPPOO	Luontaishelmi, Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
	Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772

