

STRESSI – hyödyllinen vai haitallinen?

**Fiksuja vinkkejä
aktiiviseen
arkeen!**

**Tue
paikallista
yrittäjää
nyt!**



A.Vogel

VASTUSTUSKYVYN PUOLESTA

Kliinisesti
tutkittu

Echinacea Purutabletin sisältämä punahattu-uute tukee immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Appelsiinin makuinen punahattutabletti sopii koko perheelle 4-vuotiaista alkaen. Se on helppo ja kätevä nauttia – joka päivä. Lue lisää: **vogel.fi**.



Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 4 Ehkäise nivelen rappeutumista kotikonstein
- 5 Eteeriset öljyt avuksi tukkoiselle nenälle
- 6 Stressin monet ulottuvuudet
- 7 Tasoita stressiäsi ja tasapainota verenpainettasi
- 8 Ravinneyhdistelmällä hiukset hyvinvoiviksi
- 9 Kalasta välttämättömiä rasvahappoja
- 10 Ravitse ja kosteuta ihoasi sisäisesti
- 11 Laiska vatsa ja rasva-aineenvaihdunta tasapainoon
- 12 Kollageeni vahvistaa ihoa ja niveliä
- 13 Peruspilarit kuntoon ja arki aktiiviseksi
- 14 Kurkuma on tehokas antioksidantti suojaamaan
- 15 Aira Samulinin suosikkituotteet

Tervetuloa!

Hyödynnä laadukkaat loisto- tarjoukset

TerveysTieto-myymäloistä
räätelöidyt ratkaisut hyvinvointisi
tueksi.

Terveyskaupassa terveyden edistäminen kumpuaa arvoista ja ammattitaidosta

Terveyskaupat ovat toimineet osana suomalaisten omaehtoista terveyden edistämistä jo vuosikymmeniä. Kun ensimmäiset kauppiat ryhtyivät avaamaan 1950-luvulta lähtien terveyskauppoja eri puolille Suomea, niin näitä pioneereja yhdisti halu auttaa ihmisiä kohti terveellisiä elämäntapoja. Terveyskaupan arvo-maailman ydin on ollut terveyden vaaliminen pehmeästi ja mahdollisimman luonnonmukaisin menetelmin. Näihin arvoihin on liittynyt luonnon ja kasvien kunnioittaminen, ihmisen kokonaisvaltaisuus ja sairauksien ennaltaehkäisy.

Professori Toivo Rautavaara totesi 1970-luvulla, että ”terveyskaupat ovat syntyneet pitämään Suomen kansan terveenä”. Rautavaaralla oli laajat tutkijayhteydet varsinkin Keski-Eurooppaan ja hän pyrki kansanomaisesti kertomaan luonnonaineiden ja ravitsemustutkimuksen uusista havainnoista. Professori Rautavaara oli rakentamassa terveyskauppojen ammatillista koulutusta ja siitä muodostuikin terveyskaupan ammattitaidon ydin, jota järjestäytynyt terveystuoteala on vaalinut ja jatkuvasti kehittänyt vastaamaan uusinta tieteellistä tutkimusta luonnonmukaisesta terveydenhoidosta, ravitsemuksesta ja kasvien vaikutuksista.

Nykymuotoista terveystuotealan ammatillista koulutusta koordinoi Suomen Terveystuotekauppiain Liiton koulutus- ja viestintä-yritys TAIMI-koulutus. Ammatillinen koulutus valmistaa terveystuoteneuvojaksi (aikaisemmin luontaistuoteneuvoja) ja Helsingin yliopiston kanssa toteutettava täydennyskoulutus fytonomiksi. Nämä terveystuotealan ammattilaiset ovat kouluttautuneet edistämään kansan terveyttä ja tekevät sitä monipuolisesti erilaisissa tehtävissä tuotekehityksessä, tukkuyrityksissä, kouluttajina, yrittäjinä ja terveyskaupassa asiakaspalvelussa.

Terveyskaupan koulutettujen ammattilaisten vahvuudet tulevat parhaiten esille, kun terveysasioista pääsee keskustelemaan kasvojen myymälässä. Myymälässä valikoimaa ja terveystuotteita pääsee tarkastelemaan, vertaamaan ja valitsemaan tuotteet juuri omien tarpeiden perusteella.

Aidoimmillaan terveystuotealan arvot edelleen elävät terveyskaupassa kivijalkamyymälässä ja henkilökohtaisessa asiakaspalvelutilanteessa. ●



Mika Rönkkö
toiminnanjohtaja
Suomen Terveystuote-
kauppiain Liitto

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

Asiakaslehti 6/2021

Julkaisija osk TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi
Ulkoasu Joni Myyryläinen /
Aste Helsinki Oy



4041 0948
Painotuote



Painopaikka UPC Vaasa

Näin ehkäiset nivelen rappeutumista kotikonstein

Nivelvaivat lisääntyvät yleensä iän myötä. Nivelterveyttä voi kuitenkin ylläpitää liikunnan ja nivelen hyvinvointia edistävien ravintoaineiden avulla.

Nivelrikko on maamme yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Siitä kärsii liki viidesosa suomalaisista. Nivelten rappeutumiseen liittyvät kivut, jäykkyys ja liikkumisongelmat alkavat ikääntymisen myötä vaivata lähes jokaista. Nivelvaivat voivat oireilla myös nuoremmalla iällä.

Nivelten rappeutumista ja nivelrikkoa voidaan ehkäistä ja hoitaa riittävällä liikunnalla, normaalipainolla, monipuolisella ruokavaliolla ja nivelen tarvitsemilla ravintoaineilla. Tärkeä osa nivelen huoltoa on kotimainen NivelTeho-ravintolisä, josta tuhannet käyttäjät ovat jo saaneet avun nivelvaivoihinsa. Terveellisten elintapojen tueksi kehitetyssä Terveyskaistan NivelTehossa on nivelen tarvitsemia rakennusaineita, kuten kondroitiinisulfaattia sekä glukosamiinia. Lisäksi se sisältää C-vitamiinia ja kuparia, jotka ovat tulehdusta hillitseviä antioksidantteja ja edesauttavat sidekudosten terveyttä. NivelTeho sopii mainiosti kuntoilijoille, urheilijoille ja ikääntyville.

NÄIN NIVELTEHON KÄYTTÄJÄT KERTOVAT KOKEMUKSISTAAN:

"Polveni olivat jo pidempään naksahdelleet inhottavasti aina kyykistyessäni. Hierojani suositteli minulle NivelTehoa, ja olen käyttänyt sitä nyt puolen vuoden ajan. Polveni ovat paremmassa kunnossa kuin vuosiin. Huolehdin nivelterve-

ydestäni lenkkeilemällä, ratsastamalla ja venyttelemällä. NivelTehon ansiosta liikkuminen on muuttunut helpommaksi. Syön päivittäin myös magnesiumia ja D-vitamiinia. Aion ehdottomasti jatkaa NivelTehon käyttämistä. Olen suositellut tuotetta monille ystäväilleni."

Riikka, 49 vuotta, Tampere.

"Päätin kahdeksan vuotta sitten keilla NivelTehoa luettuani siitä lehdestä, sillä olin kärsinyt pitkään elämää hankaloittavista nivelkivuista. Söin tuotetta jonkin aikaa ja huomasin, että se vei pois kolotusta ja helpotti liikkumistani. Lopetin sen käytön muutamaksi kuukaudeksi, mutta niveloireet palasivat pian takaisin. Nykyään huomaan

nopeasti eron niveleni kunnossa, jos pidän parinkin viikon tauon tuotteesta. Joutuisin varmasti syömään enemmän särkylääkkeitä ilman NivelTehoa. Minulla on todettu polven nivelrikko, johon on lääkitys. NivelTehon lisäksi syön päivittäin B-, C-, ja D-vitamiinia sekä magnesiumia. Olen harrastanut liikuntaa viimeiset 20 vuotta. Liikun kaikkialle polkupyörällä. Kävelen, jumppaan ja silloin tällöin pulahdan kylmävesialtaaseen. Olen huomannut, että kylmä vesi auttaa kolotuksiin."

Juhani, 62 vuotta, Kotka. ●

 **Terveyskaista**



NÄIN HELPOTAT OLOASI CARMOLIS YRTTITIPOILLA:

Kuumaan nesteeseen sekoitettuna

- Lisää 5–10 tippaa Carmolista kuumaan veteen tai esim. teen joukkoon. Mausta juoma halutessasi esim. hunajalla. Kuuman juoman ja haihtuvien öljyjen höyryt vaikuttavat nenän ja nielun limakalvoilla. Lämpö ja yrtit rauhoittavat nielua nopeasti ja lepyttävät oloa myös vatsan kautta.

Sokeripalaan imeytettynä

- Tiputa 5–10 tippaa Carmolista sokeripalalle. Imeskele yrttistä sokeripalaa suussa ja anna haihtuvien öljyjen virkistää hengitysteitä. Tämä on helppo tapa nauttia Carmolista missä ja milloin vain. 40 ml tippapullo ja kahvilan sokeripalapakkaus sopivat aina käsilaukkuun.

Höyryhengityksessä

- Valmista höyryhengitettävä seos laakeaan astiaan suhteessa 10 tippaa Carmolista / 1 dl kuumaa vettä. Hengitä lämmintä höyryä, kunnes olo helpottuu. Tehosta höyryhengitystä asettamalla astian, pään ja hartioitteesi yli suojaava pyyhe. Lämmin höyry rentouttaa ja helpottaa nopeasti tukkoista oloa. Pidä silmät kiinni höyryhengityksen aikana.

Kurlaamalla

- Valmista kurlausvesi sekoittamalla noin 10 tippaa Carmolista 1 dl:aan kylmää vettä. Kurlaa kurkkua sopivalla nestemäärällä. Raikas Carmolisvesi virkistää mukavasti karhealta tuntuvaa kurkkua.

Yksi iholle siveltynä

- Sivele Carmolistippoja ohimoiille, rintakehälle ja niskaan. Tukkoinen olo helpottuu ja koko keho rentoutuu lepoa varten. Kokeile myös, kuinka Carmolis toimii rasittuneille lihaksille siveltynä. Älä levitä tippoja rikkoutuneelle tai ärtyneelle iholle.

Yrttien eteeriset öljyt avuksi tukkoiselle nenälle ja kadotetulle äänelle

Tuntuuko pää raskaalta, onko nenä tukossa ja ääni painuksisissa? Syksyisin kiertävät virukset ovat yleisiä tukkoisuuden aiheuttajia. Konsteja vastustuskyvyn pönkittämiseen ja olon helpottamiseen on monia. Carmolis on yksi perinteisimmistä ja erittäin hyvistä syistä.

Carmolis on yrttivalmisteiden ehdoton klassikko. Se on kuulunut suomalaiskotien lääkekaappien varustukseen jo yli 30 vuoden ajan. Carmolis yrttitippojen haihtuvia öljyjä käytetään ensisijaisesti hengitysteiden avaamiseen, mutta myös helpottamaan ruuansulatusta sekä rentouttamaan rasittuneita lihaksia. Carmolis on monen isoäidin ja -isän suosikki, mutta se toimii yhtä lailla 2020-luvun nuorilla.

MUNKKIEN VIISAASTI VALITUT YRTIT

Karmeliittaveljeskunnan munkit valmistivat Carmoliksien esikuvana olleita yrttitippoja luostariapteekissa jo 1600-luvulla. Carmolis Yrttitippojen tehon perustana ovat edelleen alkupe-
räiset 11 yrttiä; piparminttu, laventeli,

kaneli, neilikka, sitruunamelissa, muskotti, salvia, sitruunaruoho, anis, sitruuna ja timjami. Kaikkia näitä yrttejä on käytetty myös yksittäin hengitysteiden ja oikuttelevan vatsan rauhoittamiseen.

Yrttien eteeriset öljyt ovat voimakas-aromisia ja monipuolisesti vaikuttavia tehotippoja. Useimmat niistä ovat antiseptisiä eli ne hillitsevät bakteerien kasvua paikallisesti. Pienen molekyylikoon takia haihtuvat öljyt imeytyvät helposti hengitysteiden ja mahan limakalvoille sekä ulkoisesti käytettynä iholle. Tästä syystä Carmolis yrttitipat vaikuttavat tehokkaasti jo hyvin pieninä annoksina! ●

Juha Sihvonon
FM
tuotepäällikkö
bertil's health oy



On olemassa sekä hyödyllistä että haittaavaa stressiä. Jos stressi kroonistuu, sillä on monia terveyttä haastavia tekijöitä. Lyhytaikainen ja sopivan voimakas stressi taas vahvistaa ja voimistaa elimistöä. Tämä alue on aktiivisen tutkimuksen kohteena tällä hetkellä.

Muita perinteisimpiä keinoja kasvattaa resilienssiä eli psyykkistä palautumiskykyä ja elinvoimaisuutta on levätä ja nukkua riittävästi, liikkua sopivasti sen hetkisen terveystilan huomioon ottaen. Syödään ravintorikasta ruokaa, jolla varmistetaan mm. immuunijärjestelmän toimivuus, kun elimistö kohtaa ulkopuolisen fyysisen tai henkisen uhan. Se on kuin laittaisi rahaa säästöön pahan päivän varalle. Stressaamalla elimistöä lyhytaikaisesti ja kasvavalla intensiteetillä kasvattamme resilienssiä. Tyypillisempiä keinoja ovat lyhytaikaiset kylmälämpösuojat tai kylmä/kuuma altistukset esim. suomalaisille tutut sauna ja lumihanki sekä avanto. Muita tieteellisesti toimiviksi ovat osoitettu kylmä suihku, jonka kesto kasvattamalla lisäämme stressin sietokykyä. Tällä on myös todettu olevan vaikutusta mitokondrioiden parantamiseen uusiutumiseen viimeaikaisten tutkimusten mukaan. Pidennetyt ruokavälit ja ns. pätikäpaastot sekä adaptogeeniset (terveyttä edistävät) yrtit parantavat kykyämme kestää stressiä.

MIKSI TARVITSEMME LISÄÄ RESILIENSSIÄ?

Nykyään ihmisiä kohtaa päivittäin monenlaiset fyysiset, kemialliset, henkiset, sosiaaliset ja elektromagneettiset stressitekijät. Esim. suoliston reagoi erittäin herkästi stressiin sekä rakenteellisesti että sen mikrobien suhteen. Ammattiurheilijoilla on tutkimuksissa todettu, että esim. päähän kohdistunut trauma aiheuttaa ns. vuotavan suolen jo tunnin kuluessa. Suolen mikrobistokin reagoi herkästi stressiin. Vagushermon eli kiertäjähärmön merkitys on saanut huomiota paljon viime aikoina ns. aivot-suoli akselin yhtenä välittäjänä. Toki muitakin viestintäreittejä näiden kahden elimen välillä on kuten hermo-

välittäjäaineet, hormonit sekä tulehdusvälittäjäaineet. Stressitekijöitä ei tule pelkästään kehon ulkopuolelta, vaan elimistön toiminnoissa syntyy paljon erilaisia stressitekijöitä, joista meidän pitää selvitä päivittäin. Ruokavalio ja sen puutokset on yksi, jos siitä puuttuu antioksidantteja tai muita tärkeitä tekijöitä tai immuunijärjestelmän tekijöiden rakennuspalikoita.

Seurauksena liiallisesta stressistä paino voi nousta, suoliston läpäisevyys lisääntyä ja erilaiset yliherkkyydet ja allergiat lisääntyvät, suoliston mikrobisapaino järkkyy, saamme herkemmin erilaisia infektioita, iho kremppeä, päätä särkee jne.

MITÄ VOIMME TEHDÄ? MUISTA ISOT LINJAT

Muista siis isot strategiat, kun kohtaat paljon stressiä, on se sitten Covid-19 peräistä tai perusarkeesi liittyvä haaste. Älä vello liiaksi stressaavissa asioissa vaan päästä välillä irti ja uskalla sanoa myös ei. Huomaa miten puhut myös itsellesi. Mitä sanoja käytät. Kiinnitä huomiota asioihin mitkä ovat hyvin ja kiitä niistä. Meditoi, rauhoitu, mene kävelyille, naura, tanssi, laula, hassuttele. Hyvää tekevät myös syvät hengitykset, hyräily jopa kurlaus vaikuttamalla vagushermon ja lisäämällä parasympaattista tonusta. Kaikenlainen liikkuminen tekee hyvää, kunhan pysytään kohtuudessa ja mahdollisimman lähellä luontoa. Ympäri itsesi myönteisillä ihmisillä tai jos se ei

ole mahdollista, mene aika ajoin ”omaan kuplaasi”. Luo jotain kaunista ympärillesi. Kirjoita päiväkirjaa, kortti tai viesti jollekin, joka sitä tarvitsee ja ilahtuu. Helli itseäsi, mene hierontaan tai ota vaikka jalkakylpy. Muita keinoja ovat mm. eteeriset öljyt ja adaptogeeniset yrtit kuten ruusujuuri tai ashwagandha sekä erilaiset stressitekniikat ja terapiat.

PERUSASIAT KUITENKIN TÄRKEITÄ – ILMA, VESI, RUOKA, UNI, LEPO, LIIKUNTA

Syvät hengitykset ja hyvässä raiteissa ilmassa oleilu. Riittävä nesteytyminen. Ravitsevaa ruokaa sopivasti ja oikein ajoittamalla. Tärkeitä suojaravinteita unohtamatta. Muista näinä aikoina ainakin D- ja C- ja B-vitamiinit ja sinkki. Mene riittävän ajoissa nukkumaan, että saat myös aivoja siivoavaa syvää unta riittävästi. Ja muutenkin varaa riittävästi aikaa nukkumiselle. Sopivasti liikuntaa kuntoon nähden. Toisille se on 100 m ja joillekin 10 000 m päivässä.

Koska suoli reagoi niin herkästi stressiin, on tärkeää hoitaa se kuntoon oikealla ruokavaliolla sekä mahdollisilla ravintolisillä ja probiooteilla. Vanhoja tuttuja stressin hoitajia kohtuudella taas käyttöön: parsakaali, kala, valkosipuli, mustikat, artisokka, kikherneet, tahini, matcha, vihreä tee sekä magnesium, melatoniini, glysiini, l-teaniini, tryptofaani, tauriini ja vielä tärkeä omega-3. ●

Maili Lepola

IFMCP, CGP, CFSP

Lyhyt stressi voi jopa parantaa toimintakykyä, mutta pitkäkestoinen nakertaa sitä. Keho alkaa tuottaa stressihormoneita, jotka käynnistävät ihmisen elimistön puolustusmekanismi. Jatkuva stressi pitää ihmisen hermostoa jännitystilassa ja lisää sydänsairauden kehittymisriskiä pikkuhiljaa vuosikymmenien kuluessa ja silloin stressi voi laukaista sairauden ja aiheuttaa infarktin tai muun sydämen toimintahäiriön.

Verenpaine nousee myös iän myötä ja sitä nostavat mm. ylipaino, epäterveellinen ruokavalio, liika suola, vähäinen liikunta, tupakointi ja liiallinen alkoholi. Yli 700 000 suomalaista käyttää verenpainelääkkeitä. Ihanteellisena verenpaineen tasona pidetään 120/80 mmHg ja sen kohotessa verenkiertoelinten sairauksien riski nousee voimakkaasti. Merkittävä osuus infarkteista johtuu korkeasta verenpaineesta. Liikunta on avainasemassa kohonneen verenpaineen ehkäisyssä. Päivittäisissä toiminnoissa kannattaakin esimerkiksi valita portaat hissin sijaan, korvata auto pyörällä sekä tehdä pihatöitä.

MENNÄÄN METSÄÄN!

Vasta päättäneiden liikkumisrajoitusten ja etätyöskentelyn jäljiltä meidän on korkea aika erityisesti panostaa henkilökohtaisen liikunnan lisäämiseen. Suuri osa onkin jo palannut joukkuelajien ja ryhmäliikunnan pariin, ja monet jatkavat viime aikoina aloittamiaan lenkkeilyä, pyöräilyä ja muuta luonnossa liikkumista. Metsä on hyvin rauhoittava paikka ja jo puolen tunnin oleskelu metsässä vähentää merkittävästi stressiä.

Luonto vaikuttaa samalla periaatteella kuin jooga, mindfulness ja muut mielenhallinnan menetelmät. Säännöllinen luonnossa liikkuminen helpottaa stressiä ja hoitaa mieltä sekä kehoa. Stressi ja ahdistus vähenevät, verenpaine ja sydämen syke laskevat ja mieliala kohenee. Metsässä ihminen aistii ympäristöään eri tavoin, katselemalla,

kuuntelemalla, haistamalla ja myös koskettelemalla.

VOIDAANKO RAVINTOLISILLÄ VAIKUTTAA VERENPAINEESEEN?

Ravintolisät yhdistettynä elämäntapojen muutoksiin edistävät yhdessä normaalia verenpainetta. Yhdistelmä ubikinoni Q10:iä, Pycnogenolia, D-vitamiinia ja kaliumia, nimeltään Bio-Paine®+Kalium, tukee tätä prosessia. Sen vaikutusmekanismit ovat seuraavia:

Pycnogenol®

- vilkastuttaa verenkiertoa
- vähentää verisuonia supistavien tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa
- vähentää verisuonia supistavien stressihormonien vaikutusta

Ubikinoni Q10

- vähentää verisuonia supistavien stressihormonien vaikutusta
- parantaa sydänlihaksen energia-aineenvaihduntaa ja vahvistaa sydänlihaksen pumppausvoimaa
- toimii solujen "energialaturina"
- antaa uutta energiaa elimistölle

D-vitamiini

- vahvistaa lihasten ja varsinkin sydämen toimintaa
- vähentää verisuonia supistavien angiotensiini II:n ja tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa
- suojaa tehokkaasti elimistöä
- D-vitamiinin puute lisää tulehdusta elimistössä

Kalium

- on tärkeä sydänlihaksen normaalille toiminnalle
- edistää verenpaineen pysymistä normaalina
- elimistön säätelyjärjestelmä pyrkii poistamaan ylimääräisen suolan elimistöstä munuaisten kautta kohottamalla verenpainetta. Kaliumin riittävä saanti on tärkeää verenpaineen alentamisessa erityisesti silloin, kun suolan saanti on runsasta

Luontokokemukset, liikunta, terveellinen ruokavalio ja Bio-Paine®+Kalium ovat paras tapa välttää talvistressi ja ylläpitää tervettä verenpainetta! ●

Jarmo Hörkkö

Tasoi stressiäsi, tasapainota verenpainettasi



Hair Volume -tablettien teho perustuu ainutlaatuiseen 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 sihteerin 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 iloitien.

– Nykyisessä työpaikassani kuulen



Ewan tarina:

SAIN VIHDOIN UPEAT HIUKSENI TAKAISIN!

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

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 kiiltävämmiltä.

Euroopan elintarviketurvallisuusviraston, EFSA:n mukaan 20–35 % ihmisen energian tarpeesta tulisi saada hyvänlaatuisesta rasvasta, joka tarkoittaa lähinnä tyydyttämättömiä rasvahappoja. Juuri tällaisia ovat luonnollisen kalaöljyn rasvahapot.

Suomenkin terveysturvaviranomaisten mukaan hyvän rasvan osuus tulisi olla huomattavasti suurempi kuin tyydytetyn rasvan, ja siksi se suosittelee muun muassa kalan syöntiä useamman kerran viikossa. Rasvainen kala sisältää runsaasti tärkeitä Omega-3-rasvahappoja, joiden käyttämisen on havaittu vähentävän sydän- ja verisuonitautiriskiä.

Koska tällaista terveellistä tyydyttämättöä rasvaa on luonnollisessa, tuoreessa kalaöljyssä, se on ihanteellinen ravintolisä varsinkin, kun kalaa syödään yhä vähemmän. Tuhannet suomalaiset ovat löytäneet päivittäisen rasvahappotarpeensa täydentäjäksi kylmäpuristetun ASC-sertifioitun ja täysin luonnollisen Ecolomega kalaöljyn.

ECOLOGEMAN RASVASISÄLTÖ

Ecolomega on tuoretta, puhdasta ja siinä on luonnollinen rasvahappokoostumus, joten siitä saa helposti suosituksen mukaisen annoksen EPA:a ja DHA:ta. Toki muitakin rasvahappoja tarvitaan, mutta niiden tulee olla oikeassa suhteessa Omega-3-rasvahappojen kanssa. Tämä tasapaino on tärkeää siksi, että sekä Omega-3:n että 6:n rasvahapot muodostavat aineita, jotka hillitsevät ja ohjaavat tärkeitä immunologisia tulehdusreaktioita. Tästä syystä Ecolomegasta löytyvät omega-3:n lisäksi myös omega-6, omega-7, omega-9 rasvahapporyhmät tasapainoisissa määrissä.

KALOJEN AINUTLAATUINEN RUOKINTA

Ecolomegan tasapainoinen rasvahappokoostumus johtuu kalojen ainutlaatuisesta kasvatustavasta ja ruokinnasta. Ecolomega-kaloja ei ruokita tavanomaisella kalanrehulla vaan asian-
tuntijoiden avulla kehitetyllä ruoalla, jo-

ka jäljittelee mahdollisimman tarkkaan sellaisen ruoan ravintosisältöä, jota villit rasvaiset kalat syövät.

Ne saavat ruoaksi kestävästä kalastuksen tuulenkalasta ja mustakitaturskista, kalafileetutuotannosta jääviä kalanosia, vitamiineja, mineraaleja ja kasviperäistä GMO-vapaata ravintoa. Näitä pieniä makean veden rasvaisia kaloja kasvatetaan kaksi vuotta, jonka jälkeen yhdestä kalasta saadaan 250 g kalafilettä ja 30 g öljyä.

KALOJEN HYVINVOINTI

Ecolomegaan käytettävät kalat kasvatetaan todella paljon yleisesti käytössä olevasta kalankasvatustavasta poiketen. Kalat istutetaan munasta asti omaan pieneen yhdyskuntaansa ja ne elävät koko elämänsä ianomassa kasvatuslammissaan, luonnon omaa kiertokulkua jäljittelevällä menetelmällä puhdistetussa, kiertätyssä ja hapetetuissa pohjavedessä.

Koska kalat kasvavat täysin eristettynä luonnonvesistä, niiden elintilaan ei pääse luonnonvesissä esiintyviä saasteita tai kalatauteja vieraista kaloista. Siksi niille ei jouduta antamaan myöskään lääkkeitä.

Ecolomega-kalat ovat terveitä ja hyvinvoivia, koska jokainen yhdyskunta elää itsenäisenä populaationa omassa kotilammissaan. Myös kalojen nosto tapahtuu hellävaraisesti ja ne kuljetaan mahdollisimman stressittömästi, elävänä omassa kasvavedessään Ecolomegan käsittelylaitokseen vain 50 kilometrin päähän kalatilalta.

Kalasta välttämättömiä rasvahappoja

ENTÄ YMPÄRISTÖ JA HIILIJALANJÄLKI?

Ecolomegaa rakastetaan myös, koska kalaöljy tuotetaan miltei täysin ympäristöä kuormittamatta. Ecolomega-kalafarmilla käytetty pohjavesi on hyödynnetty optimaalisen tarkkaan. Se kierrätetään ja puhdistetaan 97 kertaa. Tämän jälkeen vettä käsitellään vielä bakteeri- ja kasviperusteisella menetelmällä. Kalojen ulosteet kerätään säiliöihin ja lähetetään käytettäväksi bio-
kaasun ja ”vihreän” sähkön tuotantoon, joten vain täysin puhdasta vettä palautuu luonnon kiertokulkuun.

Äärimmäisen pieneen hiilijalanjälkeen vaikuttavat pienet välimatkat ja se, että kaikki kalasta saatava tulee hyötykäyttöön, kuten kalaproteiinin ja kollageenin valmistukseen.

ERINOMAINEN RAVINTOLISÄ

Ecolomega®-kalaöljyssä on kalan kaikki luonnolliset rasvahapot muuttamattomana.

Tuore, raikas ja neutraali Ecolomega on lastenkin makuun sopiva ravintolisä. Voit käyttää Ecolomegaa salaattijäljynä, kermaviilikastikkeen piristäjänä, laitaa jogurtin ja pirtelöiden joukkoon tai viimeistellä sillä esimerkiksi marjaisen jälkiruoan vielä täyteläisemmäksi ja terveellisemmäksi. Ecolomegaa saa aidolla sitruunaöljyllä maustettuna, maustamattomana ja myös kapsleina. ●

Tatu Leppänen
Aboa Medica Oy

Kotimaisissa, 100 % kasvi-peräisissä Omega7 Skin-kapseleissa yhdistyy kaksi ihonhoidon tutkitusti tehokkainta marjansiemenöljyä. Ihoa hellivien kliinisesti tutkittujen mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyn lisäksi tuotteessa on myös runsaasti suojaavaa E-vitamiinia. Tällä yhdistelmällä ihon kokonaisvaltaisen ravitseminen on helpompaa kuin koskaan!

Suomalaisen, ohuen ja kosteuta heikosti pidättävän ihotyyppin suurin ongelma on kuivuus tai ainakin pintakuivuus. Tämä vaikuttaa vanhentavasti ihon ulkonäköön ja usein pahentaa erilaisia jo olemassa olevia iho-ongelmia. Talvisaikaan käytännössä jokainen tuntee nahoissaan pakkasen ja keskuslämmityksen yhdistelmän. Ihon pinnan kuivuminen johtaa usein myös epäpuhtauksien syntyn, kun iho on pinnastaan tukossa. Tällöin epäpuhtauksien syy ei ole liiallinen talintuotanto, joten ihon hoitaminen rasvoittuvan ihon tuotteilla vain pahentaa tilannetta.

TILAPÄISTÄ APUA VOITEISTA – PITKÄKESTOISTA RAVINNOSTA

Kosteusvoiteilla ihon kosteutta voi lisätä tilapäisesti, kun solujen välit täyttyvät kosteudesta. Voiteiden rasvat sitovat kosteutta ihoon silloin kun siitä puuttuvat omat rasvat. Jotta ihon oma kyky sitoa kosteutta paranisi pitkäkestoisemmin, on ihon saatava rakennusaineet päivittäisestä ravinnosta, sillä iho uudistuu ja rakentuu jatkuvasti. Mikäli tähän tarvittavia hyviä rasvoja ei saada, iho kuivuu ja sen suoja heikkenee. Pahimmillaan myös ihon tulehdusherkkyyks kasvaa.

MARJANSIEMENÖLJYISTÄ RAKENNUSAINEITA

Yleisin syy ihon kuivumiseen on ihoa ravitsevien hyvien rasvojen eli omega-3- ja omega-6-rasvahappojen vähäinen tai epäsuhtainen saanti. Näitä harvan ruokavalio sisältää riittävästi ja oikeassa suhteessa. Mustaherukansiemen- ja tyrninsiemenöljyissä on välttämättömiä

omega-3- ja omega-6-rasvahappoja ihanteellisessa suhteessa (1:4). Ne sisältävät myös harvinaisempia rasvahappoja, kuten öljyhappoa (omega-9) ja stearidonihappoa (omega-3). Lisäksi näissä supermarjaöljyissä on enemmän GLA:ta kuin ihoöljynä tunnetussa jättihelokkiöljyissä.

VAHVA SUOJA ANTIOKSIDANTEILLA – KOKO ELIMISTÖLLE

Ihosolujen hapettuminen on yksi eniten ihoa ennen aikaisesti vanhentava tekijä ja tämän ehkäisy on ihon nuorekkuuden säilyttämisen kannalta olennaista. Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyt sisältävät luonnostaan runsaasti antioksidantisia eli solujen hapettumista ehkäiseviä E-vitamiineja. Koko elimistömme hyötyy tästä lisäsuojasta, sillä ilmansaasteet varsinkin kaupunkioiloissa ovat tunnettu ongelma.

VALMISTUSMENETELMÄLLÄ ON VÄLIÄ

Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyjen hyödyntäminen marjoja syömällä on haasteellista, koska siemenet kulkeutuvat usein hajoamatta ruoansulatuksen läpi. Parhaan hyödyn saa nauttimalla oikein eristettyä ja käsiteltyä öljyä. Koska öljyt ovat erittäin herkkiä hapettumiselle, Omega7 Skin -kapseleiden marjansiemenöljyt valmistetaan ilman kemial-

lisia liuottimia tai korkeita lämpötiloja. Näin tehoaineet säilyvät parhaiten hyödynnettävässä muodossa. Omega7 Skin sopii erinomaisesti kuivalle ihotyypille, ihon nuorekkuutta arvostaville ja erilaisista iho-ongelmista kärsiville. Aloitusannostus 2 kapselia 2 kertaa päivässä, jatkossa ihon kunnon mukaan ylläpitoannostus 2 kapselia kerran päivässä. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health

Haluan, että ihoni pysyy luonnollisesti mahdollisimman nuorekkaana ja siihen kuuluu olennaisena osana korkealaatuisten rasvahappojen riittävä saanti. Siksi otan Omega 7 Skin-kapselin päivittäin.

—
Janina Fry

RIKAS LINUM PLUS HELLII LAISKAA VATSAA

- Rikas kuituseos ruokavalion täydentämiseen.
- Ylläpitämään suolen normaalia toimintaa.
- Proteiinia ja hyviä rasvahappoja.

Rikas Linum Plus on kliinisesti tutkittu monipuolinen kuituseos. Se sisältää runsaasti tärkeää ravintokuitua (51 %), josta puolet on liukoista ja puolet liukenematonta kuitua. Linum Plus on valmistettu suomalaisesta pellavarouheesta, psylliumista sekä suomalaisista marjoista (tyrnimarja, mustikka, hillan siemen). Luonnolliset kuitulähteet täydentävät toistensa hyviä ominaisuuksia.

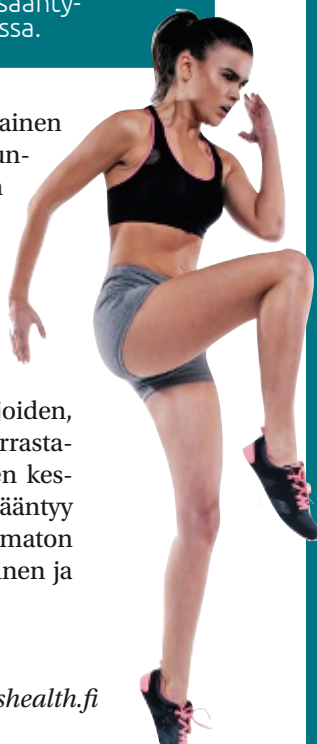
Linum Plus sisältää kuidun lisäksi runsaasti arvokasta proteiinia sekä terveellisiä omega-3 ja omega-6-rasvahappoja. 100 % vegaaninen kuituseos on luontaisesti gluteeniton.



RIKAS LESITIINIRAE TASAPAINOISEEN RASVA-AINEENVAIHDUNTAAN

- Tukemaan maksan normaalia toimintaa.
- Toimimaan tärkeiden rakennusaineiden lähteenä aivoille ja hermostolle.
- Tukemaan elimistöä mm. lisääntyneessä fyysisessä rasituksessa.

Soijalesitiini on luontainen ravintoaine, joka sisältää runsaasti fosfolipidejä, kuten fosfatidyylikoliinia ja -inositolia. Niitä tarvitaan mm. kaikkien solukalvojen rakenteissa, hermoston toimintaan ja tasapainoiseen rasva-aineenvaihduntaan. Lesitiini on erityisen suosittu ravintolisä fitness -urheilijoiden, mutta myös tavallisten saliharrastajien, kuntoilijoiden ja senioreiden keskuudessa. Fosfolipidien tarve lisääntyy fyysisessä rasituksessa. Valkaisematon soijalesitiini on neutraalin makuinen ja 100 % vegaaninen. ●



Lisätietoja tuotteista: www.bertilshhealth.fi

PRELOX® AIKUISILLE MIEHILLE JATKUVAAN KÄYTTÖÖN



Myös XL-koko 140 tablettia

Erektio edellyttää toimivaa verenkiertoa. Prelox sisältää L-arginiinia ja Pycnogenolia, joka vilkastuttaa verenkiertoa.* Prelox sopii aikuisille jatkuvaan käyttöön.

* EFSA ID no. 2476

 **Pharma Nord**
Rajatorpantie 41 C, 01640 Vantaa
Puh (09) 8520 2215, www.pharmanord.fi

Tilaa uutiskirje www.pharmanord.fi

Ihmiskehossa on lukuisia eri kollageenityyppejä, mutta näistä kaksi tärkeintä ovat tyypin 1 ja tyypin 2 kollageeni. Tyypin 1 kollageenia on eniten ihossa, verisuonissa, sisäelimissä ja luussa, tyypin 2 kollageeni on ruston päärakennusaine.

Tutkimusten mukaan molempien kollageenityyppien sisältämä kollageeni muodostaa kudossäikeitä elimistöön ja niillä on erilaisia tehtäviä kudosten uusiutumisessa. Tyypin 1 kollageeni lisää kollageenin muodostumista ihossa sekä nivelissä, mutta tyypin 2 kollageeni on tehokkaampi muodostamaan nivelten rustosolujen kollageenia.

SKINGAIN SISÄLTÄÄ MOLEMPIA KOLLAGEENITYYPPEJÄ

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

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

SKINGAININ VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

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

KUVA PATRIK PESONEN



Kollageeni vahvistaa ihoa ja niveliä

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

SISÄISEN KOLLAGEENIN HUOLTOA TUKEE LAADUKAS IHOKOSMETIIKKA

Skingain Seerumi on ihoa uudistava ja kohottava seerumi kaikille ihotyypeil-

le, myös herkälle iholle. Se tekee ihon vahvemmaksi, kiinteämmäksi ja pehmeämmäksi. Se antaa syvälle ulottuvan ja pitkäkestoisen kosteuden ja parantaa ihon uudistumista. Skingain Seerumi vähentää ihon juonteita ja tekee ihon näkyvästi kiinteämmäksi ja nuoremmaksi.

SKINGAIN SEERUMI VAIKUTTA MONELLA TAVALLA

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

Jarmo Hörkkö

Skingain
tuoteperhe on
minun valintani

—
Helena
Ahti-Hallberg

Syksyn tullen saatat kokea ongelmia jaksamisessa ja tunnet, että virta loppuu. Pimenevät illat ja syys-sateet saattavat asettaa haasteita arjen pyörittämiseen ja niistä kiinni pitämiseen. Vaikka jaksaminen olisi kortilla, on tärkeää huolehtia elämän peruspilareista; kuten monipuolisesta ruokavaliosta, säännöllisestä liikunnasta ja riittävästä unesta. Koetko kuitenkin toisinaan itsesi voimattomaksi? Kannattaa etsiä lisäpuhtia ja ottaa päiviesi tueksesi esim. ravintoa täydentäviä ravintolisä. Auta itseäsi jaksamaan läpi synkimmänkin vuodenajan.



VALMIINA SYKSYN KOITOKSIIN

Tarvitsetko arkeesi virtaa? Alfalipoiinihappo eli alfalipoiini sopii kaikille hektisen ja kuormittavan elämänrytmin rasittamille sekä erityisesti urheilijoille ja ikääntyville. Alfalipoiinihappo auttaa selviytymään arjen kiireistä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa.

Alfalipoiinihappo on harvinaislaatuista sekä rasva- että vesiliukoinen aine ja lisäksi hyvin pieni molekyylikooltaan. Tämän ansiosta se toimii kaikkialla elimistössä ja pystyy myös läpäisemään sekä solukalvon että veri-aivoesteen. Kyky läpäistä veri-aivoeste on erityisen tärkeä ominaisuus alfalipoiinille, koska aivot käyttävät paljon energiaa ja aivoissa on paljon rasvayhdisteitä. Mitä enemmän alfalipoiinihappoa on tutkittu, sen tärkeämmäksi se on havaittu nykyajan ihmisten aktiivisessa arjessa.

Alfalipoiinihappoa saa ruoan mukana hyvin niukasti, pääasiassa vihreistä kasviksista ja punaisesta lihasta. Elimistö muodostaa myös itse alfalipoiinihappoa, mutta vain kaikkein välttämättömiin solutoimintoihin. Alfalipoiinihapon muodostuminen alkaa vähetä suhteellisen varhain aikuisiässä. Vanhemmalla iällä alfalipoiinin tarve kuitenkin korostuu.

Bioteekin Super Alfalipoiini on vahva alfalipoiinivalmiste. Se sisältää 250 mg alfalipoiinia yhdessä tablettissa ja annosteluksi riittää yleensä vain 1-2 tablettia päivässä. Super Alfalipoiini

sopii hitaasti liukenevana tablettina myös herkkävatsaisille. Alfalipoiinihappoa on olemassa kaksi avaruudellista muotoa: R- ja S-alfalipoiinihappo. Tutkimukset on tehty enimmäkseen ns. raseemisella seoksella, jossa on puolet R- ja puolet S-muotoa. Bioteekin Super Alfalipoiini-tableteissa on useimmissa tutkimuksissa käytettyä raseemista alfalipoiinihappoa.

SAATKO RAVINNOSTASI KAIKKI ELIMISTÖN TARVITSEMAT VITAMIINIT JA HIVENAINEEET?

Alfalipoiinin kaveriksi sopii hyvin Super E-vitamiini ja Super Monivitamiini ravinnon täydentämiseksi, jos ateriointi jää turhan yksipuoliseksi ruokavalion osalta ja päivittäisten vitamiinien sekä hivenaineiden saannin suhteen. Super Monivitamiini hyvä lisä päivittäisiin ruutiineihin ja E-vitamiini puolestaan antaa suojaa soluille sekä kudoksille.

E-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä eli härskiintymiseltä mikä on huono asia soluille. E-vitamiini toimii myös antioksidanttina ja solukalvon rakenteen ylläpitäjänä kaikissa soluissa mikä on hyvä asia. Elimistössä on paljon tärkeitä rasvayhdisteitä, joita E-vitamiini pystyy suo-

jaamaan. E-vitamiinia saa ravinnosta vihanneksista ja hedelmistä sekä esimerkiksi auringonkukansiemenistä ja pähkinöistä ja joistakin eläinkunnan tuotteista. Ruokateollisuudessa E-vitamiinilla suojataan herkästi hapettuvia ravintoaineita ruoassa.

Super E-vitamiini on vahva (100 mg / kapseli), hyvin imeytyvä ja monipuolinen E-vitamiini. Tuote sisältää kaikki aktiiviset E-vitamiinimuodot; alfa-, beeta-, gamma- ja delta-tokoferolit ja -tokotrienolit pellavansiemenöljykapselissa, joka mm. edistää rasvaliukoisen E-vitamiinin imeytymistä.

Bioteekin Super Monivitamiini on vahva ja tasapainoinen vitamiini-hivenainekapseli ravinnon täydentämiseen, kun ruuan monipuolisuudesta tule lipsuttua. Siinä on kaikki oleelliset päivää buustaavat aineet (A-, B-, C-, D-, E- ja K-vitamiinit) sekä 8 eri hivenainetta hyvin imeytyvässä muodossa. Lisäksi siinä on sinulle hyödyllisiä bioflavonoideja, beetakaroteenia, luteiinia ja lykopeenia niiden luonnollisista lähteistä kuten esim. samettikukasta ja tomaatista. Tämä monivitamiini sopii hyvin myös vegaaneille. ●

Elisa Särkilahti

tuotekehityspäällikkö
Suomen Bioteekki Oy

Kurkumaa on käytetty tuhansia vuosia intialaisessa ayurveda-lääkintäperinteessä puhdistavana, ruoansulatusta parantavana, kuumetta laskevana, tulehduksia lievittävänä ja maksaa hoitavana kasvina. Kiinassakin kurkumaa on käytetty maksan ja sapen vaivoihin, mutta Euroopassa se on aiemmin tunnettu lähinnä ruoan lisäaineena ja mausteena.

Lnkiväärin sukuisen kurkumakasvin juuresta saadaan voimakkaan keltaista, aromaattista maustejauhetta, jota käytetään myös curry-mausteseoksessa. Kurkuma saa keltaisen värinsä sen sisältämästä kurkumiinista, joka on tärkein kurkuman sisältämä voimakas antioksidantti. Antioksidantit suojaavat elimistöä sekä sammuttavat tulehduksia.

KURKUMIINIA ON HYÖDYNNETTY HYVINVOINNIN TUKENA

Kurkumaa on kokeiltu usein luonnollisena vaihtoehtona tulehduksiin ja kipuihin sekä nivelten ja lihaksien hyvinvointiin. Lisäksi sen on todettu poistavan rasvaa sisäelinten ympäriltä edistämällä mm. maksan hyvinvointia ja siten painonhallintaa. Ylimääräinen vararengas ei ole vain esteettinen vaikeus; tutkijat ovat löytäneet ylipainoisilla esiintyvistä rasvasta haitallisen valkuaisaineen, joka voi synnyttää elimistöön tulehdustilan. Kroonistuessaan tulehdustila voi johtaa moniin nykypäivän "kansansairauksiin". Tähän tulehdustilaan on voinut saada helpotusta kurkumiinilla, joka myös mahdollisesti tukahduttaa rasvakudoksen kasvua helpottaen painonpudotusta.

Kurkumiinin vaikutuksia veren kolesterolitasoon, sydän- ja verisuonisairauksiin, masennukseen ja Alzheimerin tautiin on tutkittu paljon, mutta näyttöä tarvitaan vielä enemmän.

KAIKKI MAUSTEKURKUMAN HYÖDYT EIVÄT IMEYDY ELIMISTÖÖN

Vaikka kurkumaa voi hankkia kotikeittiönsä helposti, sen vaikutusten hyö-

dyntämistä hankaloittaa heikko imeytyvyys: kurkumiini ei liukene veteen, eikä se imeydy helposti ruoansulatukseen. Kurkumiinin imeytymistä voi parantaa syömällä kurkumaa yhdessä esimerkiksi hyvän rasvan kera, mutta parhaan tehon siitä saa irti nauttimalla kurkumiinia ravintolisänä, jossa sen terveysvaikutteiset ainesosat eli kurkuminoidit on saatu tehokkaasti hyödynnettävään muotoon kurkumakasvia uuttamalla.

Biomedin Vahva Kurkumiini -valmisteen BCM 95 -kurkumiiniuute on maailman johtava ja eniten tutkittu. Tuotteessa on panostettu sen erityisen tehokkaan imeytyvyyteen sekä pitkävaikutteisuuteen. Vahva Kurkumiini valittiin vuoden terveystuotteeksi 2019 ja sen suosio sekä käyttäjäpalaute on ollut erittäin positiivista. ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy



Kurkuma on tehokas antioksidantti suojaamaan elimistöä

Kuka on ollut kaikissa Tanssii Tähtien Kanssa -ohjelmissa mukana? Kuka saa edelleen runsaasti luento- ja muita esiintymispyyntöjä? Kuka vastaanottaa Hyrsylän Mutkassa lukuisia ryhmiä vuosittain? Kuka on täydessä vedossa vielä 94-vuotiaana? Hän on taiteilija-yrittäjä Aira Samulin, terveydeltään ja kunnoltaan esimerkillinen ihminen, jota ihailevat niin iäkkäämmät kuin nuoremmatkin.

Koko kansan Aira on käyttänyt ravintolisiä jo 50 vuoden ajan ja tutustunut suomalaisen Hankintatukun valmisteisiin useiden vuosien ajan. Airan suosikkituotteisiin lukeutuvat Fosfoser® Memory -muistikapselit, joiden sisältämät soijafosfolipidit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa.

FOSFOSER® MEMORY MUISTIKAPSELIT AIRALLA KÄYTÖSSÄ

Aira on ollut koko aikuisikänsä kiinnostunut ravintolisistä ja käyttänyt niitä jo 50 vuoden ajan. Suomalaisen ravintolisävalmistajan Hankintatukun tuotteisiin Aira alkoi tutustua lähemmin 2010-luvulla ja tänä päivänä hän käyttää niistä jo useita, kuten eri vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita, omega-3-kapseleita ja niveltuotteita.

– Fosfoser® Memory -muistikapselit ovat minulle erityisen mieluisia. Käytän niitä päivittäin, Aira kertoo. – Kun minun tarvitsee olla erityisen skarppi jossain tilaisuudessa, otan useamman kapselin. Annostushan on 1–3 kapselia päivässä.

– Aivojaan kannattaa ravita. Suositteleen Fosfoser® Memory -kapseleita kaikille muistin, keskittymiskyvyn ja vireyden lisäämiseksi.

Fosfoser® Memory -kapselit sisältävät vaikuttavina aineina fosfolipidejä, jotka ovat soijasta peräisin. Kapselit on standardoitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon osalta. Nämä tärkeät yhdisteet ovat fosfolipidejä, jotka esiintyvät aivojen solukalvojen rakenteissa ja myös ohjaavat hermoimpulssin kulkua



KUVA TUOMAS RAUHALA

Minä käytän Fosfoser® Memorya ja suosittelen sinullekin!

aivoissa. Koska iän myötä elimistön oma tuotanto vähenee, erityisesti ikäihmisten on tärkeä saada näitä aivojen rakenneaineita ravintolisänä. Fosfoser® Memory -kapseleilla ikään kuin täydennetään elimistön fosfatidylseriinitasoa.

Fosfoser® Memory kapselit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa. Kapseleita suositellaan erityisesti ikääntyville, mutta myös opiskelijoille ja henkilöille, jotka tekevät runsaasti keskittymistä vaativaa työtä.

KAIKKI KAHDEKSAN B-VITAMIINIA LUONNOLLISSA JA AKTIIVISESSA MUODOSSA

– B-vitamiineilla on monta tärkeää tehtävää kropassa. Niiden puute voi ai-

heuttaa vaikeitakin oireita, Aira tietää.

B-vitamiineja tarvitaan mm. energian tuottamiseen sekä hermoston ja sydämen normaaliin toimintaan. Ne edistävät punasolujen muodostumista ja ovat hyväksi hiuksille, iholle, näölle ja limakalvoille. B-vitamiinit auttavat myös vähentämään väsymystä ja uupumusta mm. ylläpitämällä normaalia raudan aineenvaihduntaa. Ne suojaavat soluja hapetusstressiltä ja ylläpitävät normaalia henkistä suoriutuvuutta sekä osallistuvat hormonitoiminnan säätelyyn.

– Vitatabs® Active B Natural -tabletteista saa kaikki kahdeksan B-vitamiinia luonnollisessa muodossa, siksi se on yksi suosikkituotteistani, Aira kertoo.

Hieman pähkinäisen makuiset tabletit sisältävät luomukvinoasta valmistettua Panmol® B-Complex -uutetta, jossa B-vitamiinit ovat orgaanisessa aktiivimuodossa koentsyymeihin sitoutuneina. Luonnolliset vitamiinit imeytyvät elimistöön synteettisiä paremmin, niiden pitoisuudet nousevat korkeammiksi ja ne ovat pitkävaikutteisempia. Luonnollisilla vitamiineilla on lisäksi laajemmat vaikutukset kuin synteettisillä muodoilla. Elimistön ei myöskään tarvitse käyttää ravintoaineita ja energiaa vitamiinien aktivoimiseen. ●

Pirjo Toivokoski

**Fosfoser® Memory
-muistikapselit ovat
minulle erityisen
mieluisia. Käytän
niitä päivittäin.**

Aira Samulin

UUTUUS! AROMASTICK

Tulossa!

AROMASTICK

NATURAL INHALER

Markkinoija:
Harmonia Life Oy
www.harmonia.fi

Voit vaikuttaa tunnetiloihisi haluamallasi tavalla käyttämällä patentoituja ja turvallisia **Aromastick**-tuotteita. Niiden sisältämät tuoksut vaikuttavat välittömästi tunteita säätelevään aivojen limbiseen järjestelmään nenän hajureseptoreiden kautta.

Valmistettu Sveitsissä.



4 ERILAISTA VAIKUTUSTA

Tutkitulla Aromastickilla on **300% tehokkaampi** vaikutus kuin perinteisillä aromaterapeuttisilla menetelmillä:

AROMASTICK BALANCE

- tasapainottava tuoksu mielen tyneeyteen.

AROMASTICK ENERGY

- virkistävä tuoksu energisoimaan päivää.

AROMASTICK FOCUS

- stimuloiva tuoksu tukemaan keskittymistä.

AROMASTICK RELAX

- rentouttava tuoksu rauhoittumiseen.

Meiltä räätälöidyt ratkaisut hyvinvointisi tueksi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
	Terveystieto Mankkaa Sinikalliontie 1 (K-Supermarket Mankkaa)	040 482 3338	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090		Kristiinan kauppa Ostoskulma, Puskantie 13	044 235 0493
	PUR Hyvinvointikauppa Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	SIPOO	Luontaishelmi , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772

www.terveystieto.fi

