

# Terveystieto



6  
2023

Esittelyssä  
uutuuksia!

Lehden tepsivillä  
vinkeillä vahvistat  
*mm. vastustuskykysi  
vankaksi!*



# BIOTEEKKI

## UUTUUSTUOTTEET! Aminohapot

### Mitä aminohapot ovat ja mistä niitä saa?

Ihmisessä esiintyy yhteensä yli 100 000 proteiinia, joiden pieniä ”rakennuspalikoita” aminohapot ovat. Kaikki ihmisen proteiinit rakentuvat vain 20:stä aminohaposta, joista 11:tä keho pystyy tuottamaan itse, mutta loput 9 on saatava päivittäin ravinnosta tai ravintolisistä. Ravinnon tulisi olla niin monipuolista, että se turvaisi välttämättömien aminohappojen saannin päivittäin. Sekaravinto turvaa aminohappojen saannin parhaiten, mutta kasvikunnan proteiineja (palkokasvit, siemenet, pähkinät, viljatuotteet) päivittäin monipuolisesti yhdistelmällä voidaan turvata välttämättömien aminohappojen saanti.

### Aminohapoille on tarvetta

Aminohapot ovat välttämättömiä ravintoaineita, joilla on elintärkeä merkitys ihmisen terveydelle. Rakenteellisten tehtäviensä lisäksi aminohapoista muodostuu entsyymejä, hormoneja ja aivojen välittäjäaineita. Niillä on myös tärkeä rooli immuunitetissä, aineenvaihdunnassa ja liikuntasuorituskyvyssä. Aminohappoja ei turhaan kutsuta ”elämän rakennuspalikoiksi”.

### Bioteekki aminohapot

Bioteekki-sarjan aminohapot ovat Suomessa valmistettuja, hyvin imeytyviä ja laadukkaita ravintolisiä. Uusi tuotesarja sisältää seuraavat aminohappolisät:

- Bioteekki L-teaniini 90 kaps.
- Bioteekki L-lysiini 60 tabl.
- Bioteekki L-karnitiini 90 tabl.

Ravintolisänä käytetyt aminohapot nautitaan tyhjään vatsaan, jotta niiden imeytyminen olisi mahdollisimman tehokasta, eivätkä ne joutuisi kilpailemaan ruoan mukana tulevien aminohappojen kanssa soluihin kuljetuksesta.



VALMISTETTU  
SUOMESSA



GLUTEENITON



LAKTOOSITON



HYVIN  
IMEYTYVÄ

## Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 4 Esittelyssä ainutlaatuinen uutuus vastustuskyvyllesi
- 5 Tietoa karpalon vaikutuksista naiselliseen hyvinvointiin
- 6 Lue kuinka helpottaa silmien kuivuutta luonnollisesti
- 7 Pycnogenol apuna jalkojen turvotukseen
- 8 Kurkumalla on monia terveyshyötyjä
- 9 Tue hiusten kasvua sisältäpäin
- 10 Punahattua nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn
- 11 Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin
- 12 Yskittää – mikä avuksi?
- 14 Kollageenibuusteri avuksi kuivalle iholle ja nivelterveydelle
- 15 Uutuudesta suojaa ja elinvoimaa soluille ja telomeereille



### VINKKI NUHANENILLE!

Flunssaiseen ja tukkoiseen oloon kannattaa muista ikivanha ja aina käyttökelpoinen höyryhengitys.

Oloa helpottamaan kannattaa höyryn vaikuttavuutta tehostaa eteerisillä öljyillä.

## Terveystieto-lehti jo 15 vuotta edistämässä omaehtoista hyvinvointia

**A**ika tarkalleen 15 vuotta on vierähtänyt ensimmäisen Terveystieto-lehden ilmestymisestä. Kauppiaidemme arvomaailman ydin on säilynyt samana eli auttaa ihmisiä kohti terveellisempiä elämäntapoja mahdollisimman luonnonmukaisin menetelmin. Arvoihin liittyy luonnon ja kasvien kunnioittaminen, ihmisen kokonaisvaltaisuus ja sairauksien ennaltaehkäisy. Julkaisusta löytyy asiantuntijoiden hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä sinun oman terveytesi ylläpitämiseen. Viimeisimpien vuosien lehtiarkistoon pääset tutustumaan ([terveystieto.fi](http://terveystieto.fi)) nettisivumme kautta.

### TERVEYSTIETO-KETJU TARJOAA SINULLE OSAAMISTA

Hämmmentääkö sinua ohjeiden ja neuvojen laaja kirjo? Me jo pitkään alalla toimineet suomalaiset yksityisyritykset välitämme aidosti sinun hyvinvoinnistasi. Jokainen meistä on yksilö ja mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Terveystieto-ketjussa on intohimo omaan työhön. Koulutettujen ammattilaistemme vahvuudet tulevat parhaiten esille, kun terveysasioista pääsee keskustelemaan kasvotusten myymälässä. Asiantuntijaverkosto rientää apuun, jos tulee kiperiä kysymyksiä pohdittavaksi. Mutkaton ja läheinen kumppanuus yhteistyökumppaneihimme on kehittynyt vuosikymmenten ajalta ja voimme olla ylpeitä mm. upeista tavarantoimittajistamme.

Olemme yhdessä sitoutuneet huolehtimaan sinun hyvinvoinnistasi parhain mahdollisin keinoin. Siksi jos joskus tulee astetta haastavampi kysymys, tiedämme heti kenelle soittaa ja hakea ratkaisua. Meillä asioidessasi olet hyvissä käsissä! Terveystietolaisille reilu meininki ja tyytyväinen asiakas on kunnia-asia ja toimintamme perusta.

### TERVEYSTUOTEALAN VALVONTA

On viisasta asioida kotimaisessa erikoisliikkeessä. Ulkomailla toimivissa verkkokaupoissa, posti- ja suoramyyntissä vastuu on helppo väistää. Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto valvoo myös yhdessä Suomen viranomaisten kanssa myymälöiden tuotteiden laillisuutta, alkuperää, ainesosaltoja ja -vahvuuksia.

Kaikki Terveystieto-ketjun myymälät kuuluvat Suomen Terveystuotekauppiaiden Liittoon. Terveystieto-myyrmälän oven voit avata luottavaisin mielin!

Koulutetun, asiantuntevan ja yksilöllisesti palvelevan jäsenliikkeen tunnet vieriestä logosta. ●



Asiakaslehti 6/2023

Julkaisija OSK Terveystieto  
[terveystieto@terveystieto.fi](mailto:terveystieto@terveystieto.fi)  
[www.terveystieto.fi](http://www.terveystieto.fi)

Ulkoasu Joni Myyriläinen / Aste Helsinki Oy

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

TERTIE06\_23



4041 0948  
Painotuote

Painopaikka UPC Vaasa



## Vahvista immunitettiasi

# N-asetyylikysteiinin, kversetiinin ja C-vitamiinin yhdistelmällä

### MITÄ ON NAC?

N-asetyylikysteiini eli NAC on luonnossa esiintyvän kysteiini-aminohapon synteettinen johdos. Se kehitettiin aikanaan yskänlääkkeeksi limaa irrottavien ominaisuuksiensa vuoksi. Kysteiiniä on ravinnossa runsaasti proteiinipitoisissa ruoissa, kuten kanassa, kalkkunassa, juustossa, kananmunassa, auringonkukan siemenissä ja palkokasveissa. Sitä löytyy kehosta mm. ihon, kynsien ja hiusten keratiinista. Kysteiini luokitellaan puolivälttämättömäksi aminohapoksi, koska elimistö pystyy tuottamaan sitä jonkin verran muista aminohapoista.

NAC muuttuu elimistössä kysteiiniksi, jota tarvitaan glutationin muodostumiseen. Glutationi on vahva antioksidantti, joka tehostaa immunitettia ja tukee elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa. Antioksidantit estävät erityisesti vapaiden radikaali-

lien aiheuttamaa oksidatiivista stressiä eli solujen hapettumista ja vahingoittumista, ja edistävät haitallisten aineiden kulkeutumista soluista pois.

### KVERSETIINI – "LUONNON ANTIHISTAMIINI"

Kversetiini on luonnollinen flavonoidi, joka on peräisin *Sophoria japonica* -kasvin maanpäällisistä osista. Kversetiiniä löytyy ravinnossa runsaasti mm. omenasta, sipulista ja suomalaisista marjoista. Kversetiiniä sanotaan "luonnon antihistamiiniksi" ja sillä onkin pitkä käyttöhistoria allergiaoireiden ja tulehdustilojen lieventämisessä. Sillä on myös antioksidanttisia ominaisuuksia.

### TEHOKAS YHDISTELMÄ-VALMISTE IMMUNITEETILLE

Sekä kversetiiniä että N-asetyylikysteiiniä on perinteisesti käytetty allergiaoireiden lieventämiseen, hengitysoireisiin ja immunitettin tukena. NACin imeytymisen tehostamiseksi suositellaan käytettävän C-vitamiinia. Se edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja solujen suojaamista hapettumisstressiltä. C-vitamiini auttaa myös vähentämään väsymystä ja uupumusta. Kversetiini taas edistää C-vitamiinin terveyshyötyjä. Kaikki kolme ainesosaa tukevat näin synergisesti toistensa suotuisia vaikutuksia.

Vitacell® NAC + Kversetiini + C valmistetaan Suomessa Karkkilassa. Nauti 2 kapselia päivässä silloin kun vastustuskykyä kaipaa lisäbuustia. Ei raskaana oleville, imettäville eikä kasvuikäisille. Suositellaan käytettäväksi kuureina, ei jatkuvaan käyttöön. ●

**Hankintatukku Oy**

KarpaLact Strong on ollut jo pitkään Suomen suosituimpia karpalovalmisteita. Lukuisat naiset ikään katsomatta vannovat sen nimeen.

### MIKSI KARPALACT SISÄLTÄÄ KARPALON LISÄKSI MAITOHAPPOBAKTEEREITA?

Karpalon vaikutukset ovat suomalaisille naisille tuttuja. Vahvoilla maitohappobakteereilla pyritään kaventamaan ei-toivottujen bakteerien elintilaa suolistossa, josta intiimialueiden bakteeritkin ovat alun alkaen peräisin. Suoliston hyvä bakteeritasapaino heijastuu koko kehoon, 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 huolellisesti suojattu Cran-Max -uute säilyttää aktiivisuutensa läpi vaikeakulkuisen ruuansulatuskanavan ja on löydettävissä virtsasta vielä 12 tunnin ajan nauttimisesta. Annostuksella 1 kapseli aamuin ja illoin saadaan aikaan 24h vaikutus. Maitohappobakteerit kulkeutuvat suoliston eri kohtiin alle vuorokaudessa ja säännöllisellä käytöllä ne pyritään ”kotiuttamaan” sinne. 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.

### PALJONKO KARPALACTISSA ON KARPALOITA?

Päiväannoksen eli kahden kapselin sisältämä karpalouuteannos vastaa 34 grammaa tuoreita marjoja eli n. 0,5 dl.



## 8 kysymystä karpalosta ja naisellisesta hyvinvoinnista

### ONKO KARPALACT LUONNOLLINEN VAI SYNTEETTINEN TUOTE?

Luonnollinen. Patentoidulla tavalla valmistettu Cran-Max -karpalouute sisältää koko karpalon; mehun, hedelmälihan, siemenet ja kuoret. Myös maitohappobakteerit ovat elimistöllemme tuttuja ihmisperäisiä kantoja.

### SOPIIKO KARPALACT KASVIS-SYÖJILLE JA VEGAANEILLE?

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

### VOISIKO KARPALACTIN TEHOA TUKEA MUILLA RAVINTOAINEILLA?

Tärkeintä on nauttia runsaasti nestettä, jotta elimistön luonnollinen huuhtelu toimisi mahdollisimman tehokkaasti. Kehon limakalvojen vahvistamiseen kannattaa myös erityisesti panostaa – ovathan ne tärkeässä roolissa elimistömme puolustusjärjestelmässä. Ehdottomasti paras keino siihen ovat Omega7 Kaksoistyrniöljykapselit, jotka vahvistavat limakalvoja koko kehon alueella! ●

**Johanna Ronkainen**  
tuoteasiantuntija  
Midsona Oy

Silmien kuivuminen on tuttua monelle päätetyöskentelijälle. Talvisin kuiva huoneilma kuivattaa käytännössä jokaisen silmiä. Kuivuuden ja hiekan tunteen lisäksi silmät voivat vuotaa kiusallisesti, jolloin myös ohut silmänympärysiho kuivuu ja ärtyy. Nykyisin tuijotamme runsaasti erilaisia näyttöjä, usein yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja. Tämä rasittaa silmiä yllättävän paljon eikä ole nykytiedon mukaan harmittontakaan.

### MISTÄ SILMIEN KUIVUMINEN JOHTUU?

Kuiva talvi-ilma, keskuslämmitys, näyttöpäätteiden ja digilaitteiden runsas käyttö ja esimerkiksi piilolinssit ovat selkeitä ulkoisia syitä silmien kuivumiseen, mutta lisäksi on olemassa sisäisiä syitä. Vaihdovuodet ovat naisilla erittäin yleinen syy – hiipuva estrogeenintuotanto kuivattaa limakalvoja koko kehossa, myös silmissä. Myös monet lääkkeet kuivattavat limakalvoja.

Ongelman taustalla voi piillä myös luonnollisesti liian ohut kyynelneste, joka ei voitele riittävästi silmän ja luomen välisiä limakalvoja. Joillakin taas kyynelnesteestä puuttuu kosteutta sitovia rasvoja, jolloin kosteus pääsee haihtumaan liian helposti. Molemmissa tapauksissa tavallisista silmätipoista on vain hetkellistä apua: pian kuivuuden tunne palaa ja tippoja on laitettava lisää.

### SINISEN VALON HAITAT

Tutkimusten mukaan 60 % ihmisistä viettää päivästänsä yli kuusi tuntia tuijottaen jotakin digitaalista näyttöä. Useita tunteja päivässä erilaisten päätteiden äärellä rasittaa silmiä, jolloin seurauksena on silmien kuivumista ja näön sumentumista. Silmien väsyminen johtaa usein myös niiden siristelyyn, mikä rasittaa niitä entisestään. Myös näyttöpäätteiltä suodattuvan sinivalon haitoista silmille puhutaan nykyisin yhä enemmän. Sininen valo on haitallista silmien verkkokalvojen soluille ja pitkäaikainen altistus voi vaurioittaa silmiä.

### KUINKA HELPOTTAA SILMIEN KUIVUUTTA JA SUOJATA NIITÄ TEHOKKAIMMIN?

Kun haetaan kestävää helpotusta kuivuuteen, kannattaa nauttia sisäisesti tiettyjä rasvahappoja, jotka voitelevat koko kehon – myös silmien – limakalvoja sisältäpäin. Tutkimusten mukaan SBA24-kaksoistyrniöljy ravitsee limakalvoja erityisen tehokkaasti. Silmien tarpeisiin räätälöidyt Omega7Eye-kapselit sisältävät ravitsevan SBA24-kaksoistyrniöljyn lisäksi silmille tärkeää luteiinin ja zeaksantiinin yhdistelmää. Ne ovat



## Luonnollista helpotusta kuiville silmille

silmän toiminnalle välttämättömiä ainesosia, joita elimistö ei pysty itse tuottamaan – ne on saatava ravinnosta. Silmänpohjassa luteiinista ja zeaksantiinista koostuvan pigmentin tehtävänä on suodattaa sinistä valoa. Iän myötä luteiinin ja zeaksantiinin määrä silmässä vähenee.

Omega7Eye muodostaa ainutlaatuisen yhdistelmän tutkittua SBA24:ä sekä samettikukasta eristettyä luteiinia ja zeaksantiinia. Kapseleista saa helposti tärkeimmät luonnolliset ravintoaineet sekä silmän limakalvojen, silmänpohjan että kyynelnesteen tarpeisiin. Suositellaan erityisesti kuivasilmäisille, ikääntyville, näyttöpäätetyöskentelijoille ja runsaasti digilaitteita käyttäville. ●

**Johanna Ronkainen**  
tuoteasiantuntija  
Midsona Oy

### SBA24®-KAKSOISTYRNIÖLJY – AINUTLAATUISTA ÖLJYÄ KOKO TYRNI-MARJASTA

Omega7™Eye sisältää ns. kaksoistyrniöljyä (vakioitu SBA24®-tyrniöljy), joka koostuu sekä tyrnin hedelmälihaöljystä että tyrnin siemenöljystä. Kokonaisuus vastaa siten koko tyrnimarjan alkuperäistä ja luonnostaan monipuolista öljyä. Kaksoistyrniöljy sisältää monipuolisen cocktailin hyviä rasvahappoja, kasvisteroleita ja antioksidantteja. Öljy valmistetaan Aromtech Oy:n tehtaalla Torniossa. Öljyn valmistuksessa käytetään ainoastaan villinä kasvaneita tai luomuviljeltyjä tyrnimarjoja.



Kun katsoo ulos ikkunasta, mieli alkaa hamuta valoon. Vuoden lähentyessä loppuaan on matkustettava melko pitkälle aurin-  
gon nähdäkseen. Tunteja kes-  
tävät lentomatkat aiheuttavat  
monenlaisia harmeja, myös fyy-  
sisiä, kuten jalkojen turvotusta  
ja aikaerorasituksen oireita.

### JALKOJEN TURVOTUKSEN VÄHENTÄMINEN

Lennolla pitkään paikoillaan istuminen  
turvottaa jalkoja ja voi pahimmassa tapauk-  
sessa aiheuttaa verisuonitukoksia. Palautu-  
minen jälleen norjiksi ottaa perillä aikansa.  
Lennoilla ei suotta ohjeisteta matkustajia  
liikustelemaan ja tekemään tuolijumppaa.

Verisuonia voi rentouttaa myös ennak-  
koon, jolloin matkustettaessa verenkierto  
erityisesti alaraajoissa säilyy normaalimpa-  
na. Tutkimuksin on todettu Pycnogenolin  
vaikutus verenkierron ylläpitämiseksi: Noin  
pari-kolme tuntia ennen lentoa otetaan 5  
Bio-Pycnogenol tablettia (200 mg). Jos lento  
on pitkä, niin 6 tunnin istumisen jälkeen jäl-  
leen kaksi tablettia. Lennon jälkeisenä päi-  
vänä otetaan vielä 1–2 tablettia.

Palautumista edesauttavat matkan aikana  
myös alkoholin nesteytys ja perillä koh-  
teissa auringossa liikkuminen.

## Terveellistä matkaa!

### AIKAERORASITUKSEN OIREIDEN LIEVENTÄMINEN

Tyypillisiä aikaerorasituksen oireita ovat  
muun muassa väsymys ja jopa unettomuus,  
vatsakivut, päänsärky ja ärtyisyys. Fyysinen  
ja psyykinen suorituskyky voivat heikentyä.  
Oireet voivat johtua valvomisestakin, mutta  
pääosin siitä, että elimistön biologinen kello  
ei ole tahdistunut paikalliseen aikaan.

Lentohenkilökunnan ja matkustajien  
parissa on testattu Pycnogenolin vaikutusta.  
Kukin sai viikon ajan 4 tabletin verran Pycno-  
genolia päivittäin ja lentomatka kesti kuusi  
tuntia. Pycnogenolia saaneet kokivat vähem-  
män pahoinvointia, univaikeuksia ja ärtynei-  
syyttä kuin lumetabletteja saaneet henkilöt.

Matkan aikana nukkuminen vähentää  
osaltaan aikaerorasituksen oireita. ●

**Katja Saarikoski**

ETM

Pharma Nord Oy

EFSA ID nr. 2476  
Terveyskirjasto 23.5.2023  
Belcaro et al., Clin Appl Thromb Hemost 10(4):  
373–377, 2004  
Cesarone et al., Clin Appl Thromb Hemost 11(3):  
289–294, 2005

### TUTKITTU JA TURVALLINEN PYCNOGENOL

Alunperin lääkkeeksi verenkierto-  
häiriöihin kehitettyä Pycnogenolia  
käytetään nykyisin useisiin  
terveyttä edistäviin tarkoituksiin.  
Pycnogenol on rannikkomännyn  
*Pinus pinaster* kuoriuute, joka val-  
mistetaan Ranskan eteläosassa  
viljellystä rannikkomännystä. Metsä  
on saanut kasvaa satoja vuosia luon-  
nollisessa tilassa Atlantin rannikolla,  
eikä siellä ole koskaan käytetty myr-  
kyllisiä kasvinsuojeluaineita. Yhden  
Pycnogenol-kilon valmistamiseen  
tarvitaan tuhat kiloa kuivaa rannik-  
komännyn kaarnaa, joka saadaan  
paikallisen sahateollisuuden sivu-  
tuotteena.

Pycnogenol rannikkomännyn  
kuoriuute sisältää vakioitun määrän  
bioflavonoideja, mm. proantosyaa-  
neja, jotka ovat tehokkaita antiok-  
sidantteja. Antioksidantit suojaavat  
soluja vapaiden radikaalien aiheut-  
tamilta vaurioilta. Pycnogenol on  
maailman tutkituimpia ravintolisä,  
ja sen turvallisuutta on selvitetty  
laajoin kokein. Sillä on todettu ole-  
van lukuisia elimistölle suotuisia vai-  
kuksia, kuten esim. verenkierron  
vilkastuttaminen.



Kurkumajuuren vaikuttavan aineen, kurkumiinin on jo pitkään todettu auttavan esimerkiksi nivelongelmissa, ruoansulatusvaivoissa sekä vastustuskyvyssä. Kurkuma kiinnostaa tutkijoita ja pelkästään viimeisen puolentoista vuoden aikana kurkumiinista on tehty 68 tutkimusta. Osa tutkimuksista koskee aivoja.

## Parempi mieli *kurkumiinilla*

**K**urkumiinin vaikutuksista aivoihin ja erityisesti masennukseen on raportoitu mm. arvostetussa *Frontiers in Psychiatry* -tiedejulkaisussa. Kurkumiinilla on todettu olevan hyötyä erityisesti aivojen välittäjäaineiden toimintaan. Kurkumiini suojelee monoamiineja, joita ovat muun muassa mielen hyvinvointiin vaikuttavat serotoniini, dopamiini ja noradrenaliini. Masennuslääkkeitäkin on valmistettu tarkoituksena suojella nimenomaan monoamiineja niin, että esimerkiksi serotoniinia ei mene hukkaan. Monoamiinien tason laskiessa viestit eivät välity tehokkaasti mikä altistaa aivot masennukselle ja ahdistukselle.

Masennus ja tulehdustila ilmenevät usein yhdessä. Yleisesti voidaan sanoa, että masentuneen ihmisen aivoissa on tulehdustila.

**KURKUMIINI HOITAA SUOLISTOA**  
Sanotaan että suolisto on ihmisen toiset aivot. Nämä kahdet aivot kommunikoivat keskenään vagushermon kautta.

Tietyt suolistobakteerit lähettävät aivoille viestejä siitä, mitä ne tarvitsevat. Suolisto valmistaa jopa 90% serotoniinista.

Suurin osa välittäjäaineista ei synny aivoissa, vaan suolistossa. Siten myös suolisto liittyy masennukseen ja aivojen tulehdustilaan. Tutkimusten mukaan masentuneen ihmisen suolisto on usein liian läpäisevä; tällöin puhutaan vuotavasta suolesta. Suoliston liitokset ovat normaalisti tiukat ja vain hyvin sulaneet ravintoaineet pääsevät sieltä verenkiertoon. Vuotavan suolen oireyhtymässä liitosten väliin on syntynyt rakoja, joista pääsee verenkiertoon sinne kuulumattomia asioita. Yksi kurkumiinin tärkeä tehtävä on suolen limakalvon pinnan tiivistäminen, jolloin verenkiertoon ei pääse häiriköitä.

### VAHVA KURKUMIINIUUTE

Tuoreessa kurkumassa tai maustejauheessa kurkumiinin pitoisuus on varsin alhainen. Jos halutaan kaikki hyvät terveys hyödyt ei riitä, että käyttää kurkumaa mausteena. Kurkuman vähäinen imeytyvyys johtuu siitä, että kurkumiini metaboloituu nopeasti ja sen imeytyvyys verenkiertoon on heikkoa. Ravintolisissä käytetyillä vahvoilla uutoksilla voidaan maksimoida terveysvaikutukset.

Tutkittu ja dokumentoitu Vahva Kurkumiini BCM 95° sisältää kurkumauutteen lisäksi kurkuman omia eteerisiä öljyjä, jotka parantavat ratkaisevasti sen bioaktiivisuutta, vahvuutta ja imeytyvyyttä. Uutos sisältää 86% kurkuminoideja eikä siihen ole lisätty minkäänlaisia apu- tai lisäaineita. Puolueettomia tutkimuksia kurkumasta voit löytää esimerkiksi osoitteesta [www.examine.com](http://www.examine.com). Vahva Kurkumiini BCM 95° valittiin vuoden 20219 terveystuotteeksi ylivoimaisin yleisöäänin ja on säilyttänyt suosionsa edelleen. ●

**Birgit Stenroos**  
fytonomi  
Biomed Oy



Anettella on aina ollut ohuet hiukset. Saadakseen enemmän volyymiä hän on käyttänyt hius-  
tenpidennyksiä. Anette tuli epä-  
toivoiseksi, kun hänen hiuksensa  
alkoivat katkeilla ja hiuksia alkoi  
lähteä enemmän. "Etsin apua  
sekä kampaajalta että terveys-  
kaupasta, ja minulle suositeltiin  
Hair Volume -tabletteja. Enää en  
tahdo olla ilman Hair Volumea."

**J**o vuosia olen etsinyt apua hiuksilleni. Olin harmissani hiusteni harvenemi-  
sestä ja haaveilin kauniista, tuuheista,  
kiiltävistä hiuksista. Olen mielestäni  
kokeillut kaikkea ja kysynyt apua kampa-  
ajaltani. Siinä vaiheessa, kun hiukseni alkoi-  
vat katkeilla, tulin kuitenkin epätoivoiseksi.

#### MINULLE SUOSITELTIIN HAIR VOLUME -RAVINTOLISÄÄ

-Terveyskaupassa minulle suositeltiin Hair  
Volumea, joka sisältää mm. omenauutetta ja  
jota tulisi käyttää 3 kuukautta. Lähdin kotiin  
odotukset korkealla.

#### HIUSTENLÄHTÖ ON MENNEISYYTTÄ

-Huomasin ensin, miten ihoni voi  
paremmin, mutta mieheni huomasi ensim-  
mäisenä muutoksen hiuksissani. Hän näki,  
että minulla kasvoi uutta hiusta hiusrajassa.  
Nyt hiukseni ovat kiiltävämmät enkä halua  
lopettaa Hair Volumen käyttöä ollenkaan,  
kertoo onnellinen Anette.

Kliiniset testit ovat todistaneet sen, min-  
kä Hair Volumea käyttävät tuhannet naiset  
ovat itse havainneet: Hair Volume todella  
toimii. Testitulokset osoittivat, että hiuk-  
set kasvavat tiheämmin ja paksumpina jo  
2 kuukauden käytön jälkeen. Testiin osal-  
listuneista naisista 87 % raportoi hiustensa  
olevan kauniimmat ja 67 % kertoi hiustensa  
tuntuvan vahvemmilta.

#### RAVINTOLISÄ HIUSTEN HYVINVOINTIIN, KASVUUN JA TUUHEUTEEN

Hair Volume -tablettien teho perustuu  
ainutlaatuisen bioaktiiviseen ravinneyh-  
distelmään, joka ravitsee ja aktivoi hiusta  
sisältäpäin. Sen sisältämä biotiini ja sinkki  
ylläpitävät hiuksen normaalia kasvua. Lisäk-  
si 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. ●

New Nordic Oy



Enää en tahdo  
olla ilman Hair  
Volumea.  
Anette

**- Nyt minulla on vihdoin  
kauniit ja upeat hiukset!**



#### HAIR VOLUME

- Tukee hiusten kasvua ja tekee niistä paksummat ja kauniimmat.
- Tukee hiuspohjan hyvinvointia tuomalla sen tarvitsemat ravinteet verenkierron avulla soluihin.
- Sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän hiusten tarvitsemia ravinteita, kuten aminohappoja, pantoteenihappoa, biotiiniä, sinkkiä ja omenauutetta.



Lähikaupan jonossa, bussissa, koulussa – syksyisin tuntuu, että pärskijöitä ja nuhaisen oloisia ihmisiä on kaikkialla.

## Tuoreesta punahatusta suojaa flunssa- viruksia vastaan

**S**yksyisin flunssaviruksia on liikkeellä paljon, joten niille altistumista on vaikea välttää. Vastustuskyvyn tukeminen onkin siksi tärkeää. Flunssan ennaltaehkäisyyn on valitettavan vähän valmisteita, mutta tuoreista kasveista valmistetun punahattu-uutteen on todettu toimivan hyvin flunssaa vastaan. Tällainen valmiste on Echinaforce®, joka uutetaan tuoreesta punahatun versosta (95 %) ja juuresta (5 %) A. Vogel'in omalla lääketehaalla Sveitsissä.

Punahattu (*Echinacea purpurea*) vahvistaa tutkitusti vastustuskykyä ja auttaa elimistöä puolustautumaan taudinaiheuttajia vastaan. Säännöllisesti käytettynä punahattu estää virusten kiinnittymisen limakalvosoluihimme ja siten sairastumisen flunssaan. Erityisen hyvin Echinaforce® auttaa, kun vastustuskyky on laskenut esimerkiksi stressin vuoksi. Punahatun teho on merkittävä myös jälkitautilien ehkäisyssä. Kun flunssilta vältytään, ei jälkitautejakaan esiinny.

Echinaforce® on markkinoiden ainoa punahattuvalmiste, joka on rekisteröity itsehoitolääke flunssan ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon. Se on yksi maailman tutkituimpia kasvirohdosvalmisteita ja käy läpi tiukan, yli 200 vaihetta käsittävän laadunvalvontaprosessin ennen kuin pääsee kau-

pan hyllyyn ja kuluttajalle saakka. Kasvirohdoslääkkeillä on samat laatuvaatimukset kuin muillakin lääkevalmisteilla.

Raaka-aineena käytettävän punahatun tuoreus on avainasemassa valmisteiden tehokkuuden kannalta. Echinaforcessa käytetty punahattu luomuviljellä A. Vogel'in lääketehaalla läheisyydessä, joten se saadaan hyödynnettyä mahdollisimman tuoreena. Tuoreesta punahatusta valmistetulla rohdoksella on havaittu antiviraalisia eli viruksia tuhoavia vaikutuksia. ●

A. Vogel

**Lähteet:**  
M. Jawad, R. Schoop, A. Suter, P. Klein, and R. Eccles: Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012, Article ID 841315).  
Schapowal A, Klein P, Johnston SL. Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications: a meta-analysis of randomized controlled trials. Adv Ther. 2015;32(2):187–200.

### ECHINAFORCE®

Echinaforce® – aito, alkuperäinen itsehoitolääke flunssaan sen kaikissa vaiheissa.

1. Ennaltaehkäise.
2. Hoida.
3. Pidä poissa.

Echinaforce® on perinteinen kasvirohdosvalmiste flunssan ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon aikuisille ja yli 12-vuotiaille. Sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/ tai mykerö-kukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus, älä käytä tuotetta. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteiden käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atooppikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Käyttö enintään 10 vrk akuuttien oireiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn enintään 2 kk yhtäjaksoisesti. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteiden käyttöä.

Markkinoija A. Vogel.

Syksyn alku on hyvä aika tehdä päätöksiä ja toimenpiteitä paremmalle tulevaisuudelle. Terveys on yksi tärkeimmistä mitä omistamme. Panostetaan siis terveyteen! Vatsan hyvinvoinnista on hyvä aloittaa. Ensimmäinen ruokavalio kuntoon ja suolistobakteeristo tasapainoon.

## SUOLISTO RAKASTAA HELLÄÄ HOIVAA

Suoliston keskeisenä vaikuttajana on ravinto. Kaikille sopivaa ruokavaliota ei ole, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteinen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiinin lähteillä ja hyvillä rasvoilla. Hyvälaatuista proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta, runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista, herneistä ja pavuista. Rasvojakin on hyvä käyttää erilaisia: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä. On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella. Suoliston toiminnalle on tärkeää myös riittävä kuidunsaanti. Kuitua saadaan mm. täysjyväviljasta ja kasviksista. Tärkeänä lisänä on riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen on myös tärkeää.

## SUOLISTOBAKTEERIT TERVEYDEN ASIALLA

Suoliston erilaisilla bakteereilla on iso vastuu hyvinvointimme ylläpitämisessä. Ne ylläpitävät sopivaa bakteeriflooraa, jossa eivät pahat bakteerit ja hiivat pääse voitolle. Ne myös osallistuvat ruoansulatukseen ja tuottavat siinä ohessa ihmiselle tärkeitä ravintoaineita. Tällaisia ovat esimerkiksi lyhytketjuiset rasvahapot, jotka voivat ylläpitää suolen limakalvon kuntoa ja tasapainottaa kehon kolesterolituottoa. Ravinto vaikuttaa oleellisesti suoliston bakteeristoon. Runsaasti kasviksia ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio pitää hyvät bakteerit tyytyväisinä. Toisaalta prosessoitu, vahvasti käsitelty ravinto voi osaltaan köyhdyttää mikrobistomme monimuotoisuutta.

Ravinnon lisäksi suoliston mikrobiston laatuun ja määrään vaikuttavat monet muut tekijät. On helppoa ymmärtää, että elinympäristömme vaikuttaa myös suolistomme mikrobistoon. Tutkimuksissa on havaittu, että liian hygieeninen ympäristö ei olekaan terveytemme kannalta paras. Sopiva vuorovaikutus luonnon (metsän) kanssa on meille hyväksi. Jatkuva liiallinen stressi, oli se sitten henkistä tai fyysistä, vaikuttaa epäedullisesti siihen, millaisia mikrobeja ruoansulatuskanavassamme elää. Toistuvat antibioottikuurit tappavat ja heikentävät taudin aiheuttajien ohella,



**Vatsa voimaan hyvin,  
voimaa vatsan  
hyvinvoinnista**

valitettavasti myös meille edullisia mikrobeja.

## MAITOHAPPOBAKTEERIT PÄIVITTÄISENÄ KUMPPANINA

Maitohappobakteerit on hyvä pitää päivittäisenä kumppanina tai ainakin kuuriluontoisena kaverina. Näitä meille luonnollisia bakteereita löytyy esimerkiksi hapatetuista elintarvikkeista kuten hapankaalista ja maitotuotteista. Näiden lisäksi voi mikrobistoaamme tukea maitohappobakteeriravintolisillä. Kun valitsee itselleen sopivaa maitohappobakteerilisää, on hyvä miettiä hetki ennen kuin ryntää ostamaan mitä tahansa markkinoilla olevaa tuotetta. Pal-

velevasta myymälästä saat neuvoa ja apua tarpeisiisi.

## JOKAINEN VOI ITSE VAIKUTTAÄ OMAAN HYVINVOINTIIN

Vatsa ja suolisto ovat terveytemme kehto. Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin, ja jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Pidetään siis suolistostamme parempaa huolta! Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. ●

**Mikko Ikonen**

ETM

tuotekehityspäällikkö  
Suomen Bioteekki Oy

Luotettava homeopaattisten lääkeaineiden valmistaja  
vuodesta 1945

Laaja valikoima yksittäis- ja yhdistelmäaineita

Turvalliset, Suomessa rekisteröidyt valmisteet

Luontaiseen terveydenhoitoon



Kysy DCG:n  
homeopaattisia  
valmisteita omasta  
Terveystieto-kaupastasi!

**H niin kuin homeopatia**  
Homeopatia on turvallinen  
hoitomuoto, joka perustuu  
samankaltaisuuden  
periaatteeseen. Kotioloissa  
voidaan hoitaa erilaisia akuutteja  
vaivoja. Mikäli oloon ei tule  
helpotusta tai kyse on kroonisesta  
vaivasta, on hyvä kääntyä oman  
homeopaatin tai lääkärin puoleen.

Maahantuoja:  
Circlum Farnasia Oy

## Yskittää – mikä avuksi?

Yskä ei ole itsenäinen sairaus, vaan oire jostain tulehduksesta. Yskä on tahdosta riippumaton refleksi, jonka tarkoituksena on poistaa keuhkoista vierasaineita ja limaa. Yleisin yskän aiheuttaja on flunssa.

### SÄÄN KYLMENEMINEN TUO MUKANAAN FLUNSSAT

Kylmä ilma on kuivaa ja se sisältää niukasti vesihöyryä. On osoitettu, että ilmankosteuden laskua seuraavat flunssaepidemiät, sillä kuiva ilma on otollista flunssavirusten leviämiseksi. Lisäksi viileä, kylmä ilma supistaa nenän limakalvoilla verisuonistoa, lämmönhukan estämiseksi. Samalla alenee toimivien immuuni-puolustajasolujen aktiivisuus, joten vilustuminen johtaa helposti flunssan puhkeamiseen.

Koska sään kylmeneminen on monien flunssavirusten sesonkiaikaa on mahdollista, että moni sairastuu vuosittain eri virusten vaikutuksesta useita kertoja, jopa peräkkäin, lapset useammin kuin aikuiset. Flunssa onkin Suomen yleisin sairaus, sillä se tarttuu pisaratartuntana pärskiessä ja yskiessä hengitysilman välityksellä sekä kosketustartuntana käsistä käsiin. Flunssa alkaa usein kurkkukivulla, jota seuraa aivastelu, äänenkäheys, yskä, nuha, jopa kuume. Muiden oireisen helpottaessa yskä saattaa kestää jopa 2-3 viikkoa. Flunssan hoitoon ei antibiooteista ole apua, vaan tauti paranee levolla ja oireiden lievityksellä.

Yskä paranee yskimällä, sillä hengitystiet reagoivat viruksen aiheuttamiin limakalvo-muutoksiin yskällä, jolla on tarkoitus poistaa taudin aiheuttajat. Kuitenkin on järkevää rauhoittaa yskimistä, varsinkin jos se on runsasta, häiritsee yöunta tai aiheuttaa pienillä lapsilla lisäksi oksennusrefleksin laukeamista.

### JUTUSSINISTA APUA KAIKENLAISEEN YSKÄÄN

Yskänlääkkeeksi on syytä valita valmiste, jossa on limaa irrottavaa ja myös yskänärsytystä lievittävää ominaisuutta

Jutussin yskänsiirappi on tunnetusti hyvää hoitoa monenlaiseseen yskään. Se lievittää kurkun pään tulehdusta ja kurkussa tuntuvaa kuivuutta ja aristusta sekä helpottaa yskänkohtauksia. Limaa irrottavien aineosien ansiosta Jutussin edesauttaa sitkeän liman muuttumista helpommin ulos



yskittäväksi ja auttaa siten keuhkoputkia vapautumaan ylimääräisestä limasta. Jutussinista on apua kaikenlaisen yskään: kuivaan, limaiseen, sitkeään, hakkaavaan, äkkiä alkaneeseen jopa pitkään jatkuneeseen yskään.

Jutussin yskänsiirapin tarina on mielenkiintoinen. Opettajaksi koulutautunut saksalainen Heinrich Reckeweg (1877–1944) sairasti monia vakavia tauteja elämänsä aikana. Tämän johdosta hän opiskeli myös luontaishoitajaksi (Heilpraktiker), perehtyen syvällisesti luontaislääkintään ja erityisesti kasvirohdosten ominaisuuksiin sekä myös homeopatiaan. Koulunsa lapsilla oli paljon poissaoloja jatkuvien flunssien ja yskän vuoksi. Niinpä Heinrich Reckeweg kehitti oppilailleen yskänlääkkeen, jonka nimesi Jutussin Stickhustenhilfe – Jutussin hinkuyskän apu. Valmiste on edelleen maailmanlaajuisesti paljon käytetty ja tunnettu nimellä Jutussin R8. Myöhemmin Heinrich Reckewegin poika perusti lääke-tehtaan (1947), joka valmistaa ympäri maailmaa arvostettuja homeopaattisia lääkkeitä.

Jutussin yskänsiirappi sisältää monia kasvikunnan limaa irrottavia ja yskänärsytystä rauhoittavia kasviuutteita, eteerisiä öljyjä ja terpeeniyhdisteitä. Näillä on erityinen vaikutus hengitysteiden limakalvoilla. Jutussin yskänsiirapissa on mm. timjamia, kamomillaa, malvaa, apilaa, karhuvatukkaa, nokkosta, ratamoa ja islanninjäkälää.

Yskimisen helpottamiseksi vettä tulee juoda runsaasti. Huoneessa olevasta ilmastutuksesta on myös apua. Pienen lapsen voi ottaa syliin ja istua 10–20 minuuttia aika ajoin kylpyhuoneessa, missä ammeeseen tai lavuaariin lasketusta kuumasta vedestä nousee lämmintä höyryä huoneilmaan. Lisäksi yskäisen ja nuhaisen lapsen nukkumista voi helpottaa kohottamalla pääpuolta hieman.

Jos yskä pitkittyy itsehoidosta huolimatta ja siihen liittyy monta vuorokautta kestävävä kuumetta, on hyvä käydä lääkärissä. ●

**Circlum Farmasia Oy**



# Palauta energiasi luonnollisesti

**Bio-Qinon Q10 Gold** sisältää alkuperäistä ubikinonia (koentsyymi Q10) ja B<sub>2</sub>-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

**UUTUUS:** Tuttu Q10 nyt myös uudenajan kasvipärisessä pehmytkapselissa.



Lue uutisia terveydestä ja ravintolisistä – tieteesen perustuen.

**Tilaa uutiskirje:**  
[www.pharmanord.fi](http://www.pharmanord.fi)



**Pharma Nord**

Ihomme suojaa meitä ympäristömme haittavaikutuksilta. Talvella ympäristö on tuulinen ja kuiva mikä rasittaa ihoa entisestään sillä iho sisältää paljon vettä, joka haihtuu. Kylmällä säällä säädämme lämmitystä korkeammalle ja lämmön lisääntyminen johtaa veden nopeamman haihtumiseen.

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

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

### SKINGAIN KOLLAGEENIBUUSTERIN VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

Kun nautimme Skingain originalia, joka on hydrolysoitua kollageenia, antaa tämä viestin elimistöllemme, että kehon on kollageenin tuotantoa on lisättävä. Elimistömme käyttää hydrolysoidun kollageenin aminohappoja molempien kollageenityyppien rakennusosina. Näin kollageeni nuorentaa ihoa ja uudistaa niveliä.

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

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

### HELENAN SUOSIKKI – AITO JA ALKUPERÄINEN SKINGAIN

Helena Ahti-Hallberg luottaa Skingain kollageenibuusteriin, sillä hän on itse huomannut tuotteen tehon. Hän onkin sanonut, että Skingain on hänen kauneutensa ja notkeutensa salaisuus. Helena tietää, että kauniin ja terveen ihon edellytyksenä on sen tasa-



## Talvi kuivattaa ja haurastuttaa ihoa

Kollageenibuusteri ylläpitää ihon kosteutta ja kiinteyttä.

paino, mikä ilmenee ihollamme monin tavoin. Kollageenikuidut muodostavat 70 % ihon rakenteesta ja antavat sille voimaa ja sitkeyttä. Kollageeni myös ylläpitää nivelten tervettä toimintaa. Helena Ahti-Hallberg on käyttänyt Skingainia lähes 10 vuoden ajan, nauttien Skingainin hyvästä mausta. ●

Jarmo Hörkkö

### SKINGAIN – HYVINVOINTIA IHOLLA JA NIVELILLE

Kollageeni on sidekudoksen tärkein proteiini, jopa 30 % koko kehon proteiinista ja 70 % ihon proteiinista on kollageenia. Elimistön oma kollageenin tuotanto laskee iän myötä. Skingain aktivoi elimistön omaa kollageenin tuotantoa. Skingain sisältää myös C-vitamiinia, joka edistää normaalia kollageenin muodostumista ihon ja rustojen normaalia toimintaa varten.

Harva on kuullut telomeereistä, vaikka niitä löytyy kaikista soluis- tamme. Telomeerit sijaitsevat tumassa kromosomien päissä ja niitä voisikin verrata kengän- nauhojen päissä oleviin muovi- vahvikkeisiin. Telomeerit suoja- vat kromosomeissa olevaa geneettistä informaatiotamme solunjakautumisen, esim. ihon uusiutumisen, yhteydessä. Tässä prosessissa telomeeri itse lyhe- nee. Kun telomeerin pituus pienenee tietyn rajan yli, solu menettää jakautumiskykynsä ja kuolee. Terve kromosomi voi kopiaitua telomeerien ansiosta 50–60 kertaa, ennen kuin solu kuolee.

### KROMOSOMIT SISÄLTÄVÄT GENEETTISEN INFORMAATIOMME

Tuman kromosomit sisältävät ihmisen perintötekijät eli geenit. Tavallisessa solu- sa kromosomeja on 46 kappaletta. Jokaista kromosomia on kaksi kappaletta, eli kro- mosomeja on 23 paria, toinen äidiltä ja toinen isältä. Aina solun jakautuessa pieni pätkä kromosomin päästä tuhoutuu ja jos telomeerejä ei olisi, tuhoutuisi siis geneet- tistä informaatiota. Telomeeri suojaakin kromosomeja ja lyhenee itse jokaisen solun- jakautumisen yhteydessä. Koska telomee- rien lyheneminen johtaa solun kuolemaan, on arveltu, että niistä voisi löytyä avain myös vanhenemisen ymmärtämiseen.

### TELOMERAASI, NOBEL-PALKINNON ARVOINEN LÖYTÖ

Vuoden 2009 Nobelin lääketieteen pal- kinto jaettiin kolmen tutkijan kesken havainnoista, miten telomeerit ja telome- raasi-entsyymi suojaavat kromosomeja. Amerikkalainen tutkija Carol Greider tun- nisti yhdessä australialaisen Elizabeth Blackburnin kanssa vuonna 1984 telome- raasi-entsyymien, joka tuottaa telomeerin dna:ta ja suojaaa telomeerejä lyhenemiseltä. Telomeraasi-entsyymi uudistaa telomeerejä erityisesti niissä soluissa, joiden kuuluukin jakautua usein. Tällaisia soluja ovat mm. iho-, suolisto- ja immuuniteettisolut.

### HAPETUSSTRESSI ON MYRKKYÄ TELOMEEREILLE

Hapetusstressi estää telomeraasi-entsyy- min toimintaa ja lähes syövyttää telo- meerin dna:ta. Hapetusstressi voi jopa puolittaa telomeraasin tehon ja tuplata telo- meerien lyhenemisnopeuden. Inflammaa- tio eli hiljainen tulehdus aiheuttaa saman erityisesti leukosyyteissä, jotka alkavat ja- kautua tiheämmin. Myös homokysteiini



## Telomeerit -pitkän iän salaisuus?

heikentää telomeraasin aktiivisuutta ja nopeuttaa telomeerien lyhentymistä.

Telomeerien pituus vaihtelee yksilöiden välillä ja yksilössä eri elinten ja solutyypin kromosomien välillä. Lapsilla telomeerit ovat keskimäärin yhtä pitkät sukupuolesta riippumatta, mutta vuosien karttuessa mies- ten telomeerit alkavat lyhentyä nopeammin. Myös genetiikka, ympäristö ja elämäntavat vaikuttavat telomeerien pituuteen. Mies- sukupuolen lisäksi tupakointi, henkinen stressi, kohonnut verenpaine ja kolesteroli sekä ylipaino on yhdistetty lyhyempiin telo- mereihin. Kasvispainotteinen ravinto, koh- tuullinen liikunta ja stressinhallintakeinot, mm. meditaatio auttavat tutkimusten mukaan pidentämään telomeerejä. Pitkät telomeerit ennustavat pidempää odotettavissa olevaa elinikää, mikä voi olla yhteydessä taustalla oleviin terveellisiin elämäntapoihin.

### TELOS95® – TUTKITTUA TEHOA

Telos95® on patentoitu, kliinisesti tutkittu uute, jonka on osoitettu aktivoivan telo- meraasi-entsyymien toimintaa ja auttavan pidentämään telomeerejä. Uute sisältää luomulaatuista viiniköynnösuutetta ja olii-

vinlehtiutetta ja se on standardoitu sisäl- tämään vähintään 9,5 % polyfenoleja. Sen positiiviset vaikutukset perustuvat sen vah- vaan antioksidanttitehoon.

Kliinisessä tutkimuksessa havaittiin, että telomeraasi-entsyymiä on mahdollista akti- voida ja näin hidastaa telomeerien lyhe- nemistä; jopa pidentää niitä. Telomeerien pituus mitattiin veren valkosoluista tutki- muksen alussa ja lopussa. Kuuden kuukau- den tutkimuksessa ryhmän A koehenkilöt ottivat yhden Telos95®-kapselin päivässä. Keskimääräinen telomeerien pituus lähtö- tilanteessa koehenkilöillä oli 0,85 ja kuu- den kuukauden kuluttua keskimäärin 0,95. Ryhmän B koehenkilöt ottivat kaksi Te- los95®-kapselia päivässä. Tämän ryhmän koehenkilöillä keskimääräinen telomeerien pituus lähtötilanteessa oli 0,82 ja kuuden kuukauden kuluttua 0,94.

Vitacell Telomere -kapselit sisältävät Telos95®-uutetta 95 mg. Annostus on 1 kap- seli päivässä ja yli 55-vuotiaat voivat tarvittaessa ottaa 2 kapselia päivässä. Kap- seli(t) nautitaan mehun tai ruokailun yhtey- dessä. ●

Hankintatukku Oy

Väitämme, että D-vitamiinin virallinen  
saantisuositus 10 µg päivässä on

# liian vähän!



Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia 50-100 µg päivässä. Jos et usko, käy mittauttamassa oma D-vitamiinitasosi!



 **Terveyskaista**  
Tie hyvään oloon

Turvalliset D-vitamiinin saannin ylärajat ovat **1-11 vuotiailla 50 µg ja yli 11- vuotiailla 100 µg** päivässä.

150 µg:n vahvuutta suositellaan henkilöille, jotka tietävät D-vitamiinitasonsa olevan alhainen.

## ASTELE OSTOKSILLE JA SAAT HYÖDYLLISET NEUVOT KAUPAN PÄÄLLE!

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

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

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

**Terveystieto-  
myymälät:**

**HELSINKI**  
Luontaistuotekeskus  
Käpyläntie 8  
puh. 09 792 090

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

**PUR Hyvinvointikauppa**  
Urho Kekkosen katu 8  
puh. 029 340 0261

**PIETARSAARI**  
Terveysaitta / Hälsoboden  
Kanavapuiستikko 16  
puh. 06 723 6824

**SEINÄJOKI**  
Terveyskauppa &  
Hoitola Kaunosoppi  
Suupohjantie 57  
(Ideapark)  
puh. 050 355 190

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



www.terveystieto.fi

Tue  
paikallista  
yrittäjää!

