

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

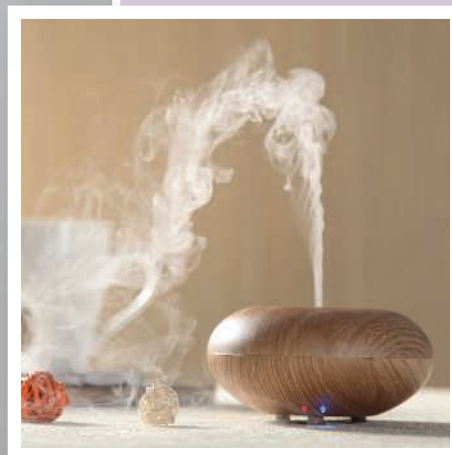
**Lue hyvän olon
lahjoista ja
uutuuksista**



Kosteuttavat Aroma Diffuuserit

BULBA KUMPU

Häkellyttävän kaunismallinen ilmankostutin ja diffuuseri. Kaunis pianon valkoinen sileä pinta sopii hyvin suomalaiseen sisustukseen ja tuo henkäyksen luontoa luoksesi. Käytä kumpua kotona yöpöydälläsi, työpaikallasi tai vaikka olohuoneen nurkassa. Kaksi kosteutustoimintoa ja kaksi valotoimintoa.



BULBA KUPU

Tuo aromaterapia luoksesi – edullisesti! Kosteuttaa ihoasi, rentouttaa aromituoksuilla, vähentää väsymystä, stressiä ja staattista sähköä. Diffuuseri, huonetuoksu ja ilmankostutin samassa paketissa.

Bulba tarjoaa omalla mallistollaan sisustukseen sopivia diffuusereita, jotka eivät vie huomiota, vaan ovat näppärän kokoisia, helposti liikuteltavia ja kestävät esteettisen silmän arvioinnin. Suomalainen yritys haluaa tuoda kosteutta kuivaan sisäilmaamme ja lisätä tuoksua tuoksuttamaan kotiimme, kauniisti ja helposti.

Bulba aromadiffuuserit ovat pieniä, kauniita ilmankostuttimia, jotka kostuttavat, rentouttavat ja rauhoittavat. Ne tuottavat ultraäänidiffusoinnilla höyryä, joka kosteuttaa ilmaa nopeasti ja tehokkaasti sekä eteeristen öljyjen kanssa käytettyinä levittävät ihania tuoksua huoneeseen.

ETEERISET ÖLJYT BULBA AROMA DIFFUUSERIN KANSSA

Tämän helpommaksi ei voi eteeristen öljyjen käyttö enää tulla. Lisää 1–3 tippaa eteeristä öljyä Diffuuserin vesisäiliöön ja anna ultraäänien höyrystää vesi, johon öljy on sekoitettu. Tuoksu levittyy ilman mukana tasaisesti ympäristöön. Tällä tavalla huoneen tuoksua on myös helppo vaihtaa yhden öljyn tuoksusta toiseen.

Antaa energiaa ja nostaa mielialaa

APPELSIINI

Eteerisessä appelsiiniöljyssä on makean raikas ja hedelmäisen energinen tuoksu. Appelsiiniöljy lämmittää, piristää ja lisää rohkeutta, mutta samalla myös rauhoittaa ja hillitsee stressiä. Appelsiinin eteerinen öljy kylmäpuristetaan tuoreen hedelmän kuoresta.



Virkistää ja rentouttaa

EUKALYPTUS

Nauti eukalyptuksen virkistävästä ja hengitystä avaavista tuoksu-vahteista. Eteerisessä eukalyptusöljyssä on raikkaan minttuinen, mausteisen kamfeerin tuoksu. Lievittää hengitysoireita ja tukkoisuutta. Öljy valmistetaan eukalyptuspuun lehdistä ja nuorista oksista.



Voimistaa ja tukee ruoansulatusta

KARDEMUMMA

Kardemumman eteerisessä öljyssä on makean mausteinen ja lämmittävä tuoksu, jossa on metsäisen balsaminen pohjasävy. Kardemummaöljystä voi olla apua ylipainon oireiden ja henkisen väsymyksen lievittämiseen. Lisää myös aistikkautta ja seksuaalista halukkuutta. Eteerinen öljy höyrytislataan kuivista ja kypsistä siemenistä.



Sisällysluettelo

- 2 Ihastu aromaterapiaan ja kosteuta huoneilma
- 4 Ruuansulatusongelmia, ilmavaivoja?
- 5 Rauhoita kutisevan kuiva iho
- 6 Herkkuja jouluvalmisteluihin
- 7 Uutuus heleyttää ihon ja notkistaa nivelet
- 8 Sydänterveyttä ja pitkää ikää
- 9 Uutuus kokonaisvaltaiseen kauneudenhoitoon
- 10 Kurpitsansiemen – ja sahapalmu-uutetta virtsateille
- 12 Hyvän olon lahjavinkit
- 13 Riittävä raudansaanti auttaa jaksamaan
- 14 Luuliemestä ravinteita
- 16 Karpalo-uute naiselliseen hyvinvointiin
- 17 Herkkuja joulupöytään tai lahjaksi
- 18 Tasapainota terveytesi monivitamiinilla
- 19 Vaihdevuodet puhuttavat



Kiitos kun asioit meillä!

Perjantaina 7.12. ostetaan vain suomalaisia tuotteita ja palveluita. **Osta työtä Suomeen** -päivä muistuttaa, että valinnoilla voi vaikuttaa. Jos jokainen suomalainen ostaisi kymppillä kuussa lisää suomalaisia tuotteita tai palveluita, syntyisi 10.000 vuosityöpaikkaa. Valintojen merkitys on hyvä muistaa tehdessäsi lahjahankintoja.

TerveysTieto-kauppiat ovat suomalaisia yksityisyrittäjiä, jotka maksavat veronsa Suomeen. Usein tämä unohdetaan, että voimme myös pienillä valinnoillamme vaikuttaa Suomen hyvinvointiin. Panoksenne on tärkeä. Eli skarpina kauppalistan kanssa ja sinivalikoista henkeä valintoihin!

Tunnelmallista itsenäisyyspäivää ja rauhaa joulun aikaa sinulle

TerveysTieto-asiantuntijat



*Lahjaideat
hukassa?*

Meiltä löydät
parhaat lahjat
hyvinvointiin ja
hemmotteluun.

Muista myös
lahjakortti!

Ähkyjuhlat tulossa – osaatko valmistautua?

Entsyymit ovat niin ratkaisevia ruoan pilkkoutumisessa ja ravintoaineiden imeytymisessä, että monet ravintotieteilijät ovat liittäneet niiden vähäisyyden yhdeksi syyksi yleisten ruoka-aine-allergioiden syntyyn. Ähky ei aina johdu syömätavoistamme tai ahmimisesta – syynä voi olla entsyymikato.

Nautilmamme ravinnon pilkkoutumisesta pitävät huolta lukuisat eri entsyymit, joita mm. haima erittää. Niistä jokainen huolehtii eri ravintoaineiden, siis hiilihydraattien, proteiinin ja rasvan pilkkoutumisesta elimistön käyttämään muotoon. Jos näitä entsyymejä ei erity riittävästi, syntyy hankalia oireita, kuten vatsakramppeja, ilmaa ja turvotusta, jotka saavat monet välttelemään ihan kaikkein maltillisimpiakin juhlaruokia ”huonosti sulavina”. Tämä on ymmärrettävää, sillä kyllähän salaattit, keitetyt vihannekset, esimerkiksi pavut ja juurekset sekä viljat, maito ja myös liha voivat aiheuttaa ruoansulatusongelmia.

Juhlien aikaisia ruoansulatusongelmia lisäävät tavallista runsaampi syöminen ja aterioiden nauttiminen poikkeaviin aikoihin omaan biologiseen rytmiin nähden. Juhlaruoat ovat myös usein rasvaisia ja kovin sokerisia. Monet säästävät herkuttelun pelkästään juhliin, mutta miellyttävät odotukset eivät täytykään. Sosiaaliin syömistilanteisiin liittyy monia tekijöitä, jotka voivat laukaista oireet.

Ei ole mukavaa potea vatsavaivoja kun muut pitävät hauskaa! Tässä tilanteessa kannattaisi pohtia voisivatko oireet johtua ennemminkin ruoansulatussyntymien vähäisyydestä, kuin itse ruoasta.

Tunnista ruoansulatusongelmien syy

Jos sairaus tai allergia on tutkimuksin poissuljettu, ja tällaiset vaivat ovat edelleenkin riesana, monet päätyvät oireiden hoitamiseen maitohappobakteereilla tai närästyslääkkeillä.

Maitohappobakteerit auttavat kyllä normalisoimaan bakteeriflooraa, mutta koska ne toimivat vasta suolistossa, niillä ei ole vaikutusta mahalaukussa tapahtuvaan ruoan pilkkoutumiseen. Tietyt närästyslääkkeet voivat tuoda lyhytaikaista helpotusta akuuttiin vaivaan, mutta pitempiaikainen käyttö voi jopa pahentaa ongelmaa. Niiden toimintamekanismi perustuu vatsahappojen salpaamiseen, joten ruoan pilkkoutuminen heikkenee entisestään.

Entsyymejä lisäravinteena

Oikeanlaisella entsyymivalmisteella voidaan kohottaa ruoansulatusjärjestelmän vaatimaa entsyymitasoa tilapäisesti, esimerkiksi juhla-aikoina, matkoilla tai tarvittaessa päivittäisen ruokailun yhteydessä. Entsyymivalmisteen olisi täytettävä tiettyjä kriteerejä edistääkseen ruoansulatusta. Seuraavassa muutamia esimerkkejä eri entsyymien vaikutusalueista. Pidä ne mielessäsi kun valitset entsyymivalmistetta.

• pH

Koska pH vaihtelee eri osissa ruoansulatuskanavaa tulee tehokkaan entsyymivalmisteen sisältää entsyymejä jotka vaikuttavat ja säilyttävät tehonsa laajalla pH-alueella.

• Proteiinit

Proteaasi (I, II, III), bromelaasi, papaasi ja peptaasi hajottavat proteiineja elimistön käyttöön. Tämä yhdistelmä entsyymejä hajottaa proteiinit ja niiden päistä etä keskeltä, ja tämä varmistaa tärkeiden ravintoaineiden vapautumisen

kehomme käyttöön. Siksi se tulisi löytyä tehokkaasta entsyymivalmisteesta.

• Rasvat

Lipaasi huolehtii rasvojen pilkkoutumisesta. Kasvipärisen lipaasin teho ei heikkene mahahappojen vaikutuksesta, toisin kuin eläinperäisen.

• Hiilihydraatit

Sellulaasi, alfa-galaktosidaasi, amylaasi, invertaasi ja maltaasi huolehtivat kaikki omalta osaltaan erityyppisten hiilihydraattien pilkkoutumisesta. Näihin kuuluvat myös maidon sisältämä laktoosi, kotimaisen viljan tärkkelys ja joidenkin kasvien vaikeasti hajoavat sokerit, jotka kaikki ovat tunnettuja ruoansulatusoireiden aiheuttajia. ♥

*Tuokoot
tulossa olevat
juhlapäivät
nautintoa
ja hyvää mieltä
kaikille!*



Rauhoita kutisevan kuiva iho!

IHON LÄPÄISYESTE KUNTOON

On taas se aika käsillä, kun kuivan ihotyyppin hyvinvointia koetellaan oikein urakalla. Sisätiloja kuivatava keskuslämmitys ja ulkona nariseva pakkanen saavat ihon kutisemaan. Ankarimmin olosuhteet kiusaavat atooppikkoja ja erilaisista ihottumista kärsiviä ihmisiä. Moniin iho-ongelmiin löytyy onneksi yksi upean kokonaisvaltainen ratkaisu; ihoa sisäisesti ravitseva ja kosteuttava mustaherukansiemenöljy.

Eikö perusvoide auta?

Ihoa kosteuttavat perusvoiteet ovat talvella ahkerassa käytössä. Perusvoiteilla voi helpottaa kuivan ihon akuutteja oireita. Veden ja öljyn erilaisilla sekoitussuhteilla voiteilla voidaan lisätä joko ihon pintakosteutta tai rasvaisuutta hyvin nopeasti, mutta kuitenkin vain tilapäisesti.

Kaikkein kuivaihoisimmat ja etenkin atooppikot olisivat ikionnellisia, jos rasvaamista voisi edes vähentää tai voiteen koostumusta keventää. Se on itseasiassa mahdollista! Kiinnittämällä huomiota ravintoon ja etenkin hyvien rasvojen saantiin. Stressin hallintaa tietenkään unohtamatta.

Iho ja ihon läpäisyeste kuntoon ravinnon hyvillä rasvoilla

Ihomme uloimman kerroksen muodostaa tiivis ja vahva sarveiskerros. Se kuluu jatkuvasti ja siksi sitä on rakennettava koko ajan lisää. Sarveiskerroksen alla on ns. basaalisolukerros, joka huolehtii uuden ihon rakentamisesta. Uusien ihosolujen ohella se tuottaa solujen väliin rasvaa, joka tiivistää ihon ns. keratiinirakenteiden väliset raot kosteudenpitäviksi. Tiivis rakenne estää veden haihtumisen pois ihosta, mutta myös bakteerien pääsyn ihoon sisälle. Ihotautilääkärit puhuvat yleisesti ns. ihon läpäisyesteestä. Kuivuuden takia ärtyneen ihon läpäisyeste on rapautunut. Se kiihdyttää edelleen ihon sisäisen

kosteuden karkaamista, lisää ihon kutinaa ja tulehdusalttiutta.

Ihoa ulkoisesti kosteuttavat voiteet eivät valitettavasti paranna ihmeme omaa rasvojen tuottoa solukerrosten väliin. Rakennusaineet siihen on saatava ravinnosta – joka päivä. Hyvien rasvahappojen riittävä saanti auttaa vahvistamaan ihon luonnollista läpäisyestettä, ylläpitämään normaalia kosteutta ja edelleen suojaamaan ihoa tulehdukselta.

Mustaherukan siemenöljystä rakennusaineet hyvinvoivalle iholle

Mustaherukan siemenöljy sisältää luonnostaan rikkaan seoksen ihon hyvinvointia edistäviä rasvahappoja. Siinä on mm. ihoa sisäisesti kosteuttaa ja vahvistavaa gammalinoleenihappoa GLA:ta – enemmän kuin jättihelokkiöljyissä. Elimistömme tuottaa GLA:sta lisäksi tulehdusta lievittäviä välittäjäaineita, jotka rauhoittavat ärtynyttä ihoa. Öljyn luonnollinen E-vitaamiini suojaa lisäksi koko kehomme soluja hapettumisstressiltä.

Iho Omega: kliinisesti tutkittu herukkaöljy kuivaihoisille ja odottaville äideille

Valioravinnon Iho Omega sisältää puhdasta, suomalaista mustaherukansiemenöljyä. Sitä suositellaan kaikenikäisille iho-ongelmista kärsiville. Turun yliopiston tutkimuksen* perusteella vakioitu BC634-herukansiemenöljy sopii myös raskauden ja imetyksen aikaisiin tarpeisiin.

100 % kasvipäriset Iho Omega-kapselit sopivat vegaaneille ja herkille kala-allergikoille. Nestemäinen Iho Omega -herukka-oliiviöljy on helppo annostella yli 6 kk lapsille. Parhaan hyödyn iholle öljyilisästä saa yhdessä Bertil's Sinkki-tablettien kanssa.

* Viite: Linnamaa P., Savolainen J. et al. Mustaherukansiemenöljy imeväisikäisten lasten atooppisen ihottuman ehkäisyssä: satunnaistettu, kaksoissokkoutettu, placebo-kontrolloitu tutkimus. Clinical & Experimental Allergy, 2010 (40) 1247-55.

Lisätietoja suomalaisesta mustaherukan siemenöljystä: valioravinto.fi

Makrobios

TYRNISINAPPI

Luomusinappia pirteällä tyrni-twistillä. Tämä maukkaan herkullinen sinappi sopii mainiosti juhlapöytään.



Makrobios

TYRNI-MARMELADI

Luomutyrimarmeladi on raikas ja kepeä herkku, joka sopii nautittavaksi vaikkapa keksin ja juuston kera.



Herkkuja jouluvalmisteluihin

Sonnentor on luomulaatuisiin yrtteihin, mausteisiin ja teelaatuihin erikoistunut itävaltalainen yritys. Yrityksen toiminnassa korostuvat luonnonläheisyys, vanhempien sukupolvien kunnioittaminen, maaseudun elinvoimaisuuden ylläpitäminen sekä sosiaalinen vastuu. Sonnentorilta löydät persoonallisia ja maistuvia maustelaatujia, joilla on myönteisiä vaikutuksia myös ihmisen hyvinvointiin.



Sonnentor

LUOMU-KURKUMALATTE

Inkivääri ja Vanilja

Etsitkö uutta suosikijuomaa? Golden milk eli kurkumalatte on mausteinen juoma, joka lämmittää ja tukee elimistön vastustuskykyä. Mausteseoksissa on mukana mm. mustapippuria, joka moninkertaistaa kurkuman sisältämän kurkumiinin imeytymisen. Kurkumiinilla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Näiden valmisteiden avulla valmistat hetkessä trendikkään terveysjuoman. Sekoita kurkumalatteainesta haluamaasi maitoon, lämmitä ja näin herkullinen kuumajuoma on valmis.

Sonnentor

LUOMU-KARDEMUMMALATTE

Tämä latteaines antaa pirteän potkun aamuihin, virkistää ilta-päivällä ja on todellinen nautinto aterioiden välillä tai yhdessä espresson kanssa. Kardemummalatte on myös löytänyt paikkansa leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa. Mahtavan mausteinen maku helisyytelee makuhermojasi ja on varsinainen terveysjuoma. Sekoita 1 tl kardemummalatteainesta (noin 1,5 g) 250 ml:n (kasvi)maitoa, lämmitä ja makeuta maun mukaan.

Sonnentor

LUOMU-KARDEMUMMA

Kardemumma (*Elettaria cardamomum*) on terveyttä tulvillaan. Kardemumma on ruohovartinen kasvi, jonka siemeniä käytetään mausteena. Sopii mm. makeisiin ja suolaisiin ruokiin ja juomiin. Kardemumma tekee hyvää munuaisille, hermostolle, ruoansulatukseen ja hengitysteille.



SONNENTOR®

Sonnentor

LUOMU-CEYLONKANELI

Ceylonkaneli sisältää vain hivenen kumariinia, jota yleisemmin kaupoissa myytävä kassiakaneli sisältää huomattavia määriä. Kumariini on maksalle haitallinen aine. Etenkin lasten kanelin käyttöä kannattaa kumariinin vuoksi valvoa ja vaihtaa kaneli Ceylonkaneliin, joka on myös hyvin antioksidanttirikas. Käytä kanelia maustamaan mitä tahansa herkuja makeista leivonnaisista suolaisiin ja eksoottisiin ruokiin. Se sopii oivasti niin myslisiin, puuroon kuin pataruokiinkin sekä esim. uunijuureksille.

UUDEN SUKUPOLVEN Kollageeni- buusteri mix

Helena Ahti-Hallbergin luottotuote on uudistunut SkinGain plus, joka heleyttää ihoa ja pitää nivelet notkeina.

Kollageeni on välttämätön nivelille ja ihon hyvinvoinnille, sen kimmoisuudelle ja kosteustasapainolle. Suurin osa ihosta koostuu kollageenista, mutta sen tuotanto vähenee merkittävästi 25 ikävuoden jälkeen, mikä aiheuttaa ihon ohenemista ja veltostumista. Iho altistuu tulehduksille ja sen pienet verisuonet katkeilevat.

SkinGain plus sisältää kahta kollageenityyppiä

Kollageenia on perinteisesti saatavissa ravintolisänä eläinperäisenä kollageeninä, jota on kahta tyyppiä. SkinGain plus sisältää 1 tyypin kollageenin lisäksi myös tyypin 2 kollageenia. Useat valmisteet sisältävät vain ihoon vaikuttavaa tyypin 1 kollageenia. Uusi kollageenibuusteri mix ylläpitää sekä ihon että nivelten terveyttä ja toimivuutta. Tuotteeseen lisätty Pycnogenol® hidastaa tehokkaasti ihon kollageenin vähenemistä ja C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista.

Voidaanko elimistön kollageenin muodostumista tehostaa?

Elimistöön tullut hydrolysoitu kollageeni viestii elimistölle, että kehon omaa tuotantoa on lisättävä. Elimistö käyttää hydrolysoitua kollageenin aminohappoja molempien kollageenityyppien rakennusosina ja sen saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen kollageenin sekä hyaluronihapon synteesiä elimistössä. Kollageenipeptidit parantavat ihon kimmoisuutta ja kiinteyttä sekä lisäävät sidekudoksen tiheyttä.

Pycnogenol® voimistaa kollageenisynteesiä ja parantaa tehokkaasti ihon joustavuutta

Tutkimus osoitti Pycnogenolin päivittäisen käytön lisäävän merkittävästi

kollageeni tyypin 1 synteesiä. Kollageenin mitattu lisäys oli 41 % ja ihon mitattu kimmoisuus lisääntyi n. 25 % ja arvo säilyi koko tutkimuksen ajan. Myös väsyneen ihon oireet vähenivät 30 % tutkimuksen aikana. Pycnogenolin ainesosien osoitettiin voimakkaasti hillitsevän ihokudoksen proteiineja hajottavien entsyymien aktiivisuutta, mikä hidasti tehokkaasti ihon kollageenin vähenemistä ja palautti ihon joustavuuden.

Pycnogenol® kosteuttaa ihoa

Pycnogenol® lisää hyaluronihapon tuotantoa ihosta voimistamalla sen synteesiä ja lisäämällä siihen vaikuttavan geenin ilmentymistä. Hyaluronihapon määrä ihosta kasvoi keskimäärin 44 % tutkimuksessa, missä arvioitiin Pycnogenolin vaikutusta hyaluronihapon tasoon. Pycnogenol® paransi myös verinahan rakennetta ja kosteutta.

Nesteen määrä lisääntyi, koska hyaluronihappo pystyi nyt sitomaan enemmän vettä ihokudokseen. Tällä on suuri merkitys ihon kuivuudesta kärsivillä henkilöillä. Myös niillä, joilla oli hyvä ihon kosteustaso havaittiin mittauksissa merkitsevä 8 % lisääntyneen ihon kosteus.*

SkinGain plus sisältää molempia kollageenityyppejä ja Pycnogenolia

Skingain plus on uuden sukupolven kollageenivalmiste, joka usealla eri mekanismilla lisää ihon kollageenin määrää, kimmoisuutta ja ihon kosteutta. Se tehostaa myös ihon hiusverenkiertoa sekä hapen ja ravinteiden pääsyä ihokudoksiin sekä kuona-aineiden poistumista. Yhteisvaikutus on merkitsevä, jonka tuloksia tullaan lähitulevaisuudessa arviomaan lisää. ♥

* Marini A, Grether-Beck S, Jaenicke T, Weber M, Burki C, Formann P, Brenden H, Schönlaup F, Krutmann J. Pycnogenol® effects on skin elasticity and hydration coincide with increased gene expressions of collagen type I and hyaluronic acid synthase in women. Skin Pharmacol Physiol. 25: 86-92, 2012.



Ainutlaatuinen kollageeni buusteri -mix

UUTUUS SKINGAIN PLUS HYDROLYSOITU KOLLAGEENI:

- käynnistää uudelleen kehon oman kollageenituotannon
- tarjoaa uuden kollageenin valmistukseen oikeat rakennusaineet
- sisältää iho- ja nivelkollageenia

PYCNOGENOL®

- hidastaa tehokkaasti ihon kollageenin vähenemistä
- kosteuttaa ihoa lisäämällä hyaluronihapon tuotantoa
- tehostaa ihon mikroverenkiertoa ja laskee tulehdusta

SYDÄNTERVEYTTÄ JA PITKÄÄ IKÄÄ

Onko mahdollista laskea sydänkuoleman riskiä?



Sydämen toimintaa tukevat ravintolisät

Pitkään on tiedetty, että ubikinoni eli Q10 tehostaa sydänlihaksen energia-aineenvaihduntaa ja kun myös tiedetään, että seleeni voimistaa Q10:n vaikutusta, ruotsalaiset tutkijat päättivät yhdistää nämä kaksi ainetta laajaan kaksoissokkotutkimukseen. Tällä haluttiin selvittää, voidaanko päivittäisellä ubikinonin ja seleenin käytöllä vähentää sydän- ja verisuoniperäisiä kuolemia ja näin pidentää ikää.

Ruotsalaistutkimuksessa puolet koehenkilöistä saivat päivittäin 200 µg orgaanista seleeniä (Seleno Precise®) ja 200 mg ubikinonia (Bio-Qinon® Q10 Gold) ja toinen puoli sai tehottomia lumevalmisteita. Tähän Tukholman Karoliinisen Instituutin ja Linköpingin yliopiston yhteiseen satunnaistettuun viisivuotiseen kaksoissokkotutkimukseen osallistui 443 henkilöä, iältään 70 - 88 vuotta.

Miksi seleeni ja ubikinoni Q10?

Seleeni ja ubikinoni Q10 valittiin tutkittaviksi ravintolisiksi, koska niitä on käytetty pitkään itsehoidossa ja kumpikin ehkäisevät, vaimentavat ja sammuttavat hapetusstressiä ja matala-asteista kroonista tulehdusta. Seleeni aktivoi Q10:ä ja nostaa aktiivisen Q10:n pitoisuutta. Seleeni ja Q10 ehdottomasti tarvitsevat toisiaan toimiakseen mahdollisimman tehokkaasti elimistössä. Ubikinoni Q10 on rasvaliukoinen antioksidantti, mikä on läsnä kaikissa solukalvoissa ja suojaa niitä

hapettumiselta. Q10 myös kierrättää E-vitamiinia ja estää verisuonien kalkkeutumista. Seleeni on välttämätön hivenaine, voimakas antioksidantti ja se suojaa soluja hapettumiselta.

Tutkimuksen seleeni ja ubikinoni olivat Pharma Nordin valmistamia. Tutkijat kertoivat päätyneensä nimenomaan näihin, koska korkealaatuiset ja puhtaat valmisteet on valmistettu lääketehaille asetettujen laatuvaatimusten mukaisesti, niissä ei ole eräkohtaisia vaihteluita, ne imeytyvät erinomaisesti ja niitä on jo aikaisemmin käytetty lukuisissa tieteellisissä tutkimuksissa.

Kuolleisuuden erot tutkimuksen aikana

Kokonaiskuolleisuudessa tutkimuksen aikana ei ollut merkitsevää eroa aktiivi- ja lumelääkeryhmän välillä. Kuolleisuuden riski sydän- ja verenkiertosaireuksiin oli kuitenkin vähentynyt 54% aktiiviryhmässä verrattuna lumelääkeryhmään. Sydän- ja verenkiertosaireuksien aiheuttamien kuolintapausten puolittuminen tutkimuksessa ilman mitään sivuvaikutuksia ei ole tavanomaista. Käytännössä vastaavaa tutkimusta ei ole tehty koskaan aikaisemmin.

Sydämen toiminta tutkimuksen aikana

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden sydämen toimintaa seurattiin säännöllisesti. Heidän sydäntään tutkittiin ultraäänitutkimuksella ja heidän verestään mitattiin sydämeen kohdistuvaa stressiä ilmaisevan BNP-hormonin

pitoisuus. Sydämen vajaatoiminnan yhteydessä tämän hormonin pitoisuudet ovat aina kohonneet ja se kuvaa hyvin sydämen stressin tasoa.

Tutkimukseen osallistuneilla aktiiviryhmän jäsenillä havaittiin ultraäänitutkimuksissa merkittävästi parempi sydämen toiminta verrattuna lumelääkeryhmän vastaaviin tuloksiin ja sama oli havaittavissa myös BNP-hormonin pitoisuuksissa ryhmien välillä. Aktiiviryhmän jäsenten sydänten stressihormonitasot olivat merkittävästi alemmat kuin lumelääkeryhmässä.

Tutkimuksen lopputulos

Seleeni ja koentsyymi Q10 olivat vaarattomia ja suojasivat sydäntä sekä estivät sydämen vajaatoimintaa. Tuloksena oli merkitsevä 54 % sydän- ja verenkiertosaireuskuolemien väheneminen ja parantunut sydämen toiminta ultraäänitutkimuksella mitattuna. Myös sydämeen kohdistuva stressi väheni merkitsevästi mitattuna BNP-hormonin pitoisuutena. Seleenin ja ubikinonin yhdistelmä tarjoaa merkittävän keinon vähentää sydänkuoleman riskiä ikääntyneillä ihmisillä.

Ubikinoni ja seleeni antavat suojaa hyvin pitkäksi aikaa

Tutkimuksen alkamisesta on jo yli 12 vuotta ja sen aikana kerättyjä ja tallennettuja verinäytteitä on hiljattain tutkittu ja verrattu tutkimuksessa mukana olleiden koehenkilöiden nykyiseen terveydentilaan. On hämmästyttävää, että jo kauan sitten tutkimuksessa olleiden aktiiviryhmän jäsenien sydänkuolleisuus pysyy yhä huomattavan alhaisena, vaikka seleenin ja ubikinonin säännöllisestä käytöstä on kulunut jo varsin pitkä aika. Tämä osoittaa, että molempien käyttö ylläpitää sydänterveyttä myös tulevaisuudessa useiden vuosien ajan. ♥

Ref. Alehagen U, et al. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. Int J Cardiol. 2012. E-pub ahead of print.

Frantsilan UUTUUS

The GARDEN TRILOGY

The Garden Trilogy -sarjaan on koottu Frantsilan Luomuyrttitilan yrttipuutarhan kauneus – sen maut, tehoaineet ja tuoksut.

Kolmen tuotteen kokonaisuus sisältää suun kautta nautittavan **Rauhoittavan yrttieliksiirin**, **Suojaavan kasvoseerumin** sekä mieltä kohottavan **Tasapainottavan öljyparfyymin**.

Jokainen niistä kuljettaa sinut kauneuden äärelle omaa reittiään, mutta toisiaan tukien.

Kutsumme Sinut löytämään kauneuden monet polut, sillä 35 vuoden ajan hoidettu

Frantsilan puutarha antaa aina enemmän kuin yhden vastauksen.

Polut kytkeytyvät toisiinsa aistien kautta; terapeuttiset uutteet herättävät makuaisteja sekä keventävät mielialaa, öljyt rauhoittavat sekä ravitsevat ihoa ulkoisesti ja tuoksut kohottavat mielialaa lempeydellään.



Rauhoittava yrttieliksiiri

Suun kautta nautittava elinvoimainen yrttieliksiiri auttaa vähentämään päivittäisten stressitekijöiden vaikutusta ja tukee kokonaisvaltaista hyvää oloa ja hyvinvointia. Kätevä suihkepullo.
30ml



Suojaava kasvoseerumi

Päivittäiseen käyttöön suunniteltu kosteuttava seerumi pitää ihon kirkkaana ja kimmoisana, suojaten sitä ilmansaasteilta ja muilta ympäristön rasitteilta. Pakattu helposti käytettävään pipettipulloon.
30ml



Tasapainottava öljyparfyymi

Tasapainoinen tuoksukokonaisuus kohottaa mielialaa ja muistuttaa läsnäolon voimasta eteeristen aitojen öljyjen aromaterapeuttisia ominaisuuksia hyödyntäen. Roll-on pullo on helppo pitää mukana.
10 ml



Virtsateiden hyvinvointiin kurpitsansiemen- ja sahapalmu-uutetta

Virtsateiden ongelmat ovat tavallisia sekä miehillä että naisilla. Vaivat voivat olla kiusallisia, mutta onneksi harvemmin vakavia.



Yliaktiivinen virtsarakko voi juoksentaa vessassa tiheästi, päivin öin. Yölliset vessareissut aiheuttavat usein toistuessaan päiväväsymystä ja vaikuttavat mielialaan. Virtsa voi kiusallisesti karata arvaamatta tai ponnistuksen seurauksena tai virtsalla käymiseen voi liittyä ponnistelua tai jopa kipua. Rakkoon voi myös jäädä jäännösvirtsa. Miehillä eturauhanen kasvaa väijäämättä iän myötä ja tämä haittaa virtsaamista. Monet vaivoista voivat myös esiintyä samanaikaisesti.

Tiheävirtsaisuus ja yliaktiivinen rakko

Tiheävirtsaisuus eli pollakisuria tarkoittaa alle 2 tunnin välein tai yli 8 kertaa vuorokaudessa toistuvaa virtsaamistarvetta. Virtsaamistarvetta voi lisätä runsas juominen, erityisesti kahvin ja alkoholin käyttö, sekä nesteenpoistolääkkeiden käyttö. Myös virtsatietulehdus juoksentaa vessassa. Aina vaivaan ei kuitenkaan löydy selkeää syytä ja nykyisin ongelmasta käytetäänkin usein termiä yliaktiivinen virtsarakko. Jopa 8 % suomalaisista aikuisista kärsii yliaktiivisesta rakosta, jolloin rakon lisääntynyt herkkyys pakottaa käymään tiheästi WC:ssä. Syy löytyy sulkiilihasten ja aivojen välisen säätelyn häiriöstä. Rakon lihakset supistelevat, oli rakko täynnä tai ei. Ongelmaan voi liittyä myös tahatonta virtsan karkailua.

Nokturia tarkoittaa sitä, että wc:ssä on käytävä useammin kuin kerran yön aikana. Kyseessä on ikääntymisen myötä yleistyvä oire. Se voi olla rasittava vaiva, sillä katkeileva uni lisää päiväväsymystä ja vaikuttaa muutenkin

mielialaan. Etenkin aineenvaihduntaa kiihdyttävien aineiden, kuten kahvin ja teen, nauttimista illalla olisikin hyvä välttää.

Inkontinenssi

Virtsankarkailua eli inkontinenssia esiintyy molemmilla sukupuolilla. Stressi- eli pakkoinkontinenssi on yleisempää naisilla ja iän myötä vaiva yleistyy. Tarve käydä vessassa tulee yllättäen ja on hyvin voimakas, vaikkei rakossa olisikaan paljon virtsaa. Vaiva voi alkaa hallitsemaan elämää ja henkilö välttää vessan lähettäviltä lähtemistä.

Ponnistusinkontinenssissa kyse on virtsan karkailusta ponnistustilanteissa. Karkailua tapahtuu esimerkiksi kuntoillessa, raskasta taakkaa nostessa, yskiessä tai nauraessa. Usein virtsaa karkaa vain muutama pisara. Myös ponnistusinkontinenssi on yleisempi naisilla. Miehillä vaivaa voi esiintyä esimerkiksi eturauhasleikkauksen jälkeen.

Eturauhasen liikakasvu

Hyvänlaatuisen eturauhasen liikakasvun ainoa tunnettu riskitekijä on ikä ja eturauhanen voikin alkaa oireilla jo 40-vuotiailla. Vaivat ovat alkuvaiheessa yleensä vaarattomia, joskin kiusallisia. Virtsarakko tyhjenee huonosti, mikä ilmenee tihentyneenä virtsaamistarpeena ja yölläkin on noustava tarpeille. Liikakasvu voi oireilla myös virtsaamis-pakkona ja pahimmillaan pidätyskyvyn häiriönä. Virtsantulo voi viipyä ja suihku heikentyä. Rakko voi tyhjentyä epätäydellisesti ja voi esiintyä tiputtelua. Pitkälle kehittyessään nämä oireet voivat johtaa ponnistelun tarpeeseen

ja jopa kipuihin virtsatessa. Oireita voivat pahentaa stressi, kylmettyminen sekä alkoholin ja joidenkin lääkkeiden käyttö. Eturauhasen kuntoa voidaan tutkia verestä mitattavalla PSA-arvolla. PSA on lyhenne sanoista prostataspesifinen antigeeni. Se on eturauhasen eli prostatan tuottama proteiini, jota löytyy pieniä määriä verestä. Vain eturauhanen tuottaa PSA:ia, joten veressä oleva PSA on peräisin aina eturauhasesta.

Rakon tyhjenemishäiriö

Virtsarakon tyhjenemishäiriö taas tarkoittaa sitä, että virtsarakko ei tyhjene kerralla kokonaan. Taustalla voi olla useita syitä. Sulkijalihas voi supistua samaan aikaan kuin virtsarakkokin, eikä virtsa pääse virtaamaan vapaasti ulos. Tavallisin rakenteellinen syy on suurentunut eturauhanen, joka lisää virtsaputken ulosvirtausvastusta. Tyhjenemishäiriö kannattaa hoitaa hyvissä ajoin, koska hoitamattomana vaiva voi johtaa munuaisten vaurioitumiseen.

Jälkitiputtelu

Jälkitiputtelussa virtsaputkesta valuu wc-käynnin jälkeenkin virtsaa. Vaivaan liittyy usein heikko virtsasuihku. Tiputtelu johtuu siitä, että virtsaputkea ympäröivä ohut lihaskerros ei jaksaa puristaa kaikkea virtsaputkeen jäänyttä virtsaa ulos wc-käynnin aikana. Jälkitiputtelu on etenkin yli 55-vuotiaiden miesten vaiva, mutta myös naisilla ja nuoremmilla miehillä voi olla näitä oireita. Mahdollisia syitä voivat olla eturauhasen liikakasvu ja virtsaputken ahtauma. Ongelma ei ole virtsan pidätyskyvyssä.

Kurpitsan siemenuute

Lieviä virtsateiden toimintahäiriöitä voidaan lievittää käyttämällä sahapalmu- ja kurpitsansiemenuutetta. Uutteen käyttö yhdessä voimistaa niiden vaikutusta. Kurpitsan (*Cucurbita pepo* L.) siemeniä on käytetty perinteisesti Pohjois- ja Väli-Amerikassa erilaisissa virtsatieongelmissa. EFLA® 940 on korkealaatuinen, patentoitu kurpitsan siemenuute, jolla on tehty kolme kliinistä tutkimusta koskien virtsateiden hyvinvointia. EFLA® 940 auttaa vahvistamaan lantioseudun lihaksia sekä sulkiilihaksia. Se rentouttaa virtsarakon seinämää, jolloin rakko tyhjenee paremmin ja vessakäynnit harvenevat. EFLA® 940 lievittää eturauhasen liikakasvun ongelmia miehillä, pakkoinkontinenssia naisilla ja yliaktiivista rakkoa molemmilla sukupuolilla. Uute on standardoitu fenolisten johdosten ja adenosiinin mukaan. EFLA® 940:a suositellaan ottamaan 500 mg päivässä.

Sahapalmu-uute

Sahapalmu-uute on tehty kasvin marjoista eli se on hedelmäuute. Sahapalmu (*Serenoa repens*) on peräisin Pohjois-Amerikasta. Se sisältää vapaita rasvahappoja ja kasvisteroleja. Sahapalmu-uutteen vaikutusmekanismi ei ole täysin selvä, mutta sille on kuvattu useita vaikutustapoja. Se vähentää turvotusta ja estää eturauhasen liikakasvua. Se rentouttaa virtsarakon seinämän sileää lihasta, jolloin rakon tilavuus lisääntyy ja yliaktiivinen rakko rauhoittuu. Se vähentää jännösvirtsan määrää ja harventaa näin vessakäyntien tarvetta. Sahapalmu voi myös lievittää ponnistelutarvetta virtsatessa.

Sahapalmu estää 5-alfa-reduktaasientsyymin toimintaa, joka muuttaa testosteronin voimakkaammaksi miessukupuolihormoniksi, dihydrotestosteroniksi (DHT). Sahapalmu estää miessukupuolihormonien vaikutusta eturauhasessa, vaikuttamatta kuitenkaan veren testosteronitasoihin. Sahapalmu-uutetta suositellaan ottamaan 320 mg päivässä.

Käyttö

Ennen itsehoidon aloittamista on hyvä kääntyä lääkärin puoleen, jotta vakavat sairaudet voitaisiin sulkea pois. Vaikeat ja äkillisesti alkaneet oireet kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Lisänä nautitun kurpitsansiemen- ja sahapalmu-uutteen tuloksia voi odottaa 2–3 viikon kuluessa. Mikäli ongelmat eivät helpotu kahdessa kuukaudessa, on syytä kääntyä lääkärin puoleen. Vakavia haittavaikutuksia ei ole havaittu, mutta ruoansulatuskanavan oireita voi esiintyä alussa. Mikäli käytössäsi on reseptilääkkeitä, varmistathan kurpitsansiemen- ja sahapalmu-uutteen sopivuuden lääkäriltäsi. Uutteita ei suositella käytettäväksi hormonivalmisteiden kanssa, eikä verta ohentavien lääkkeiden kanssa, sillä uutteet saattavat vaikuttaa veren hyytymiseen. Käytön yhteydessä on hyvä tarkkailla mustelmaherkkyyttä, nenä- tai ienverenvuotoa ja jos tällaista esiintyy, lopettaa käyttö. Kurpitsansiemen- ja sahapalmu-uutetta ei suositella kasvuikäisille tai käytettäväksi raskauden tai imetyksen aikana. ♥

Aira Samulin:

Vireyttä aivoille

Fosfoser® Memory Vahva muistikapseli

Fosfoser® Memory

sisältää vaikuttavana aineena soijaperäistä fosfatidylseriiniä. Iän myötä sen määrä vähenee aivoissa. Fosfoser Memory -ravintolisällä täydennetään elimistön fosfatidylseriinitasoa.

Valmistetta suositellaan erityisesti ikääntyville, opiskelijoille ja keskittymistä vaativan työn tekijöille.

Fosfoser® Memory

-kapselit on vakioitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon suhteen. Yksi kapseli sisältää 480 mg soijafosfolipidejä, joista 100 mg fosfatidylseriiniä ja 100 mg fosfatidihappoa.



 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua



Jalkojen kuorintaan

HOHKAKIVISAIPPUAT

Pese jalat hohkakivisaippuan saippuapuolella, käännä ympäri ja hio hohkakivijauheella kovettumat ja kuollut ihosolukko pois jaloistasi. Puhtautta ja pehmeyttä samalla tuotteella. **Hinta n. 9,-**



Kotisi raikastaa

IMUOINTIPUUTERIT

Ripottele imurointipuutertia kuivalle raikastettavalle tekstiilille. Anna vaikuttaa vähintään 20 minuuttia tai vaikka yön yli. Imuroi puuteri pois ja nauti raikkaudesta sekä puhtaudesta. Sopii myös urheilu- ja muiden jalkineiden raikastukseen. **Hinta n. 12,-**



Korkealuokkaisilla parfyymituoksulla tuoksutetut PYYKKIETIKAT

Käytä huuhteluaineen sijaan. Raikastaa, pehmentää, kirkastaa värejä ja vähentää nukkaantumista. Samalla poistaa pyykinpesukoneesta pesuainejäämien aiheuttaman pahan hajun. Soveltuu myös erinomaisesti urheilutekstiilien ja muiden raikastusta vaativien vaatteiden liotukseen. **Hinta n. 12,50**

Lempeään puhdistautumiseen

BAMBU PESUKINNAS

Bambuhiilikuitua sisältävä pesukinnas hemmottelee ihoasi pesun aikana. Bambu on luontaisesti antibakteerinen ja ihoystävällinen. Ihosi pehmenee ja puhdistuu lempeästi. **Hinta n. 7,-**

Kaura ja Manteliöljy

SYDÄNSAIPPUAT

Suomessa valmistetut saippuat ovat hyvän puhdistustehonsa lisäksi ihoa kosteuttavia. Tuoksumina ja väriaineettomina suosittelemme myös lapsille ja tuoksuherkille. Kaurasaippua on saanut värinsä kaakaosta. Kaura toimii hellänä kuorivana aineena. Sisältämänsä kaakaovoin ansiosta kaurasaippua sopii hyvin kasvoille sekä koko vartalolle ja kaikille ihotyypeille. Manteliöljyn kosteuttavat ja hoitavat ominaisuudet kosteuttavat varsinkin herkkäihoiset kasvoista varpaisiin. **Hinta n. 6,50**

*Kotimainen tuote
on järkevä lahja*



Kosteutta kuorinnan jälkeen

VIRKISTÄVÄ JALKAVOIDE

Luontoäidin jalkavoide raikastaa ja virkistää väsyneitä jalkoja. Luonnon raaka-aineet auttavat myös ennaltaehkäisemään suonikohjuongelmia elvyttämällä laskimoverenkiertoa. Nauti jalkojesi luonnollisesta pehmeystään. **Hinta 15,90**



Aito ja alkuperäinen lihasten itsehoitoväline

KIPUKOUKKU®

Tehokas ja erittäin helppokäyttöinen Kipukoukku® sopii kaikille ja sen teho perustuu lihasjännitysten laukeamiseen, verenkierron vilkastumiseen sekä kuona-aineiden poistumiseen lihaksista. Kipukoukulla saa helpotusta lihasjäykkyydestä aiheutuviin oireisiin, kuten päänsärkyyn, hui-maukseen ja iskiasoireisiin. Se onkin ehdoton apu esim. urheilijoille, käsitöitä harrastaville, raskasta fyysistä työtä tekeville tai tietokoneen ääressä työskenteleville. Kipukoukku® on erittäin kestävä ja tehokas jonka johdosta se onkin suosittu lahjatuote niin nuorille kuin vanhemmillekin. Kipukoukku® - helposti mukana arjessa! **Hinta alk. 39,90**

Riittävä raudansaanti auttaa jaksamaan

Väsymys, huimaus, ärtyneisyys ja kalpeus saattavat olla merkkejä rautavajeesta. Noin joka viides nainen kärsii raudanpuutteesta jossain vaiheessa elämäänsä. Riittävä raudansaanti auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Rauta on välttämätön kivennäisaine. Sitä tarvitaan veren punasoluissa olevan hemoglobiinin muodostamiseen ja kuljettamaan happea keuhkoista jokaiseen soluun. Rauta on myös osana monissa entsyymeissä, joita tarvitaan aineenvaihdunnassa. Rauta edistää immuunijärjestelmän toimintaa sekä normaalia kognitiivista toimintaa eli tarkkaavaisuutta, havaitsemista, muistia ja oppimista. Se edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Raudanpuute väsyttää

Raudanpuute ilmenee väsymyksenä, päänsärkynä, huimauksena, yleisenä huonokuntoisuutena, vastustuskyvyn alenemisena, kalpeutena, ärtyneisyytenä ja masentuneisuutena. Nykyään hemoglobiinia parempana raudanpuutteen mittarina pidetään plasman ferriitiiniä, joka on raudan varastomuoto ja osoittaa raudan puutteen jo ennen kuin hemoglobiiniarvo alkaa laskea. Onkin siis mahdollista kärsiä raudanpuutteesta, vaikka hemoglobiini olisikin viiterajoissa.

Raudanpuutetta esiintyy useimmiten kasvuikäisillä, nuorilla naisilla ja odottavilla äideillä. Raudan vajausta saattaa esiintyä naisilla kaikissa ikäryhmissä mm. runsaiden kuukautisten, raskauden ja imetyksen, laihduttamisen, yksipuolisen ruokavalion sekä syömis- ja imeytymishäiriöiden vuoksi. Rankka kuntoilu ja urheilu sekä leikkaukset saattavat tyhjentää rautavarastoja myös miehillä.

Ravinnosta saamme rautaa täysjyväljasta, vihanneksista, pähkinöistä, maksasta, lihasta ja veriruoista. Samanaikaisesti nautittu C-vitamiini edistää raudan imeytymistä. Tee, kahvi ja maito-

tuotteet puolestaan heikentävät raudan imeytymistä. Jos käyttää kalsiumlisä, ne on suositeltavaa ottaa aterioiden välillä. Raudan imeytyminen paranee, jos se on orgaanisessa muodossa.

Raudan saantisuositus aikuisille on 9–15 mg vuorokaudessa, miehillä vähemmän, naisilla enemmän. Länsimaisesta ravinnosta on vaikea saada tätä suurempia määriä rautaa. Monilla naisilla raudan tarve on kuitenkin suurempi ja siten rautavalmisteiden käyttö on tarpeen. Raskauden aikana rautavalmistetta käytetään tarpeen mukaan neuvolan ohjeiden mukaisesti.



Nestemäinen rauta nostaa hemoglobiinia tehokkaasti

Monipuolinen ruokavalio, ulkoilu, liikunta ja riittävä lepo ovat terveydelle tärkeitä tukipilareita, jotka edistävät virkeyttä ja terveyttä. Aina ei kuitenkaan ole helppoa syödä niin monipuolisesti, että voi olla varma päivittäisestä riittävästä ravintoaineiden saannista. Suomessa valmistettu Ferroforte B+C nestemäinen rautavalmiste on tarkoitettu lisääntyneeseen raudantarpeeseen. Se sisältää rautaa hyvin imeytyvässä orgaanisessa sitraattimuodossa, rautapitoisia yrttejä sekä raudan imeytymiselle ja hyväksikäytölle tärkeitä B- ja C-vitamiineja.

B-vitamiinit ovat vesiliukoisia, monille elimistön perustoiminnoille tärkeitä vitamiineja, joita tarvitaan päivittäin. Tiamiini (B₁) on tärkeä aineenvaihdunnalle, iholle ja hermostolle. Riboflaviinilla (B₂) on vaikutusta punasolujen tuotantoon, samoin pyridoksiinilla (B₆), jolla on myös keskeinen merkitys aminohappoaineenvaihdunnassa. B₁₂-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja hermostolle sekä punasolujen muodostukseen. Riittävän foolihapon saanti on tärkeää erityisesti raskaana oleville, sillä se ehkäisee sikiövaurioita. Foolihappo on myös keskeinen punasolujen tuotan-

nossa tarvittava vitamiini. C-vitamiini on tärkeä antioksidantti, joka auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Se on tärkeä vastustuskyvylle, ihon hyvinvoinnille, ikenille, verisuonille ja raudan imeytymiselle.

Ferroforte B+C on hyvänmakuinen ja helppokäyttöinen ravintolisä, josta rauta imeytyy tehokkaasti mutta vatsaa ärsyttämättä. Se sopii kaikille, jotka tarvitsevat lisärautaa, mm. raskaana oleville ja imettäville äideille, murrosikäisille, laihduttajille, urheilijoille ja kuntoilijoille, kasvissyöjille, väsyneille ja toipilaille, epäsäännöllisesti ja yksipuolisesti aterioiville sekä huonosti aterioiville, esim. vanhuksille. ♥

Birgit Stenroos, fytonomi

BABA DE CARACOL REGENERATING CREAM

TEHOKAS JA HELLÄVARAINEN KASVOVOIDE

Etanaseerumi auttaa korjaamaan ja häivyttämään eri syistä johtuvia ihovaurioita, kuten arpia, aknen aiheuttamaa ihon epätasaisuutta, pigmenttiläiskiiä ja UV-säteilyn aiheuttamia vaurioita.

REGENERATING CREAM sisältää etanaseerumin lisäksi muita ainesosia, jotka myös edistävät ihon uudistumista: koentsyymi Q10:tä, elastiinia, allantoiinia, glykoliikkaa ja A-vitamiinia. Kaikki nämä ovat terveen, kauniin ihon rakennusaineita.



NYT
TARJOUKSESSA
-20%



NATURA MEDIA
SKIN CARE



Luuliemi

– uusin trendijuoma nyt myös
käteväenä jauheena

Luuliemi on varmasti yksi vanhimmista ruoista, joita ihminen on tehnyt ja tuntenut. Kyseessä on ikivanha ravintolisä, jonka ajatuksena oli alun perin hyödyntää koko eläin, ei vain lihaa luiden ympäriltä. Luita opittiin hauduttamaan pitkään ja lempeästi, saaden talteen myös luiden sekä luuytimien arvokkaat ravinteet. Nopeasti liemellä huomattiin olevan vaikutuksia myös terveyteen. Nykyään maailmalla on kehitelty erilaisia terveys-, - ja kauneuskuureja, joissa luulientä käytetään tervehdyttämään ihon kuntoa, suoliston ja nivelten hyvinvointia sekä kokonaisvaltaista elinvoimaa.

Luuliemen ravinteita

Luuliemi sisältää kaikki ravinteet, jotka itse luu sisältää. Ravinteikas luuliemi on arvokas ravintolisä, sillä keitetäessä luista irtoaa erityisesti suoliston, nivelten, luuston, ihon ja hiusten hyvinvointia lisääviä ravintoaineita kuten kollageenia, aminohappoja sekä mineraaleja, mm. magnesiumia, kalsiumia, kaliumia, rautaa, fosforia ja paljon muuta. Seuraavassa eriteltynä osa suosituimmista luulien käyttökohteista

Vahvempi suoliston on vahvempi vastustuskyky

Terveellä suolistolla on kokonaisvaltainen vaikutus kehoon, myös immuunijärjestelmään. Esimerkiksi vuotava suoli lisää tulehdustilaa, kun vahingoittunut suoliston päästää haitallisia aineita elimistöön. Kollageeni, gelatiini sekä aminohapot proliini, glutamiini ja arginiini auttavat suolistoa eheyttämään ja näin ollen parantamaan vastustuskykyä.

Vahva iho, hiukset ja kynnet

Gelatiini ja kollageeni pitävät ihon, hiukset ja kynnet terveenä ja elinvoivana. Kollageeni on sidekudoksen proteiini, jonka valmistuskyky ihmiskehossa heikkenee



Unohda viherpirtelö, luuliemi on uusi trendijuoma

Luuliemi-kurkuma latte

- 1 tl poron luuliemijauhetta
- 1 dl kookosmaitoa
- 1 dl vettä
- 1 tl kurkumaa
- ½ tl kanelia
- rouhaisu mustapippuria
(inkivääriä, vaniljaa, neilikkaa)
- 1 rkl kotimaista hunajaa

Mittaa kaikki ainekset kattilaan. Voit halutessasi lisätä mausteita, kuten inkivääriä ja vaniljaa. Lämmitä mie-dolla lämmöllä höyryäväksi. Nauti!

iän myötä. Luuliemellä voi pitää ”rypyt-pois hoitokuu-reja”. Kollageenivalmisteita käytetään nykyään paljon ihon vahvistamiseen. Luuliemessä on kollageenin lisäksi monia muitakin ihon tarvitsemia ravintoaineita luonnol-lisessa suhteessa.

Nivelille vahvuutta ja voimaa

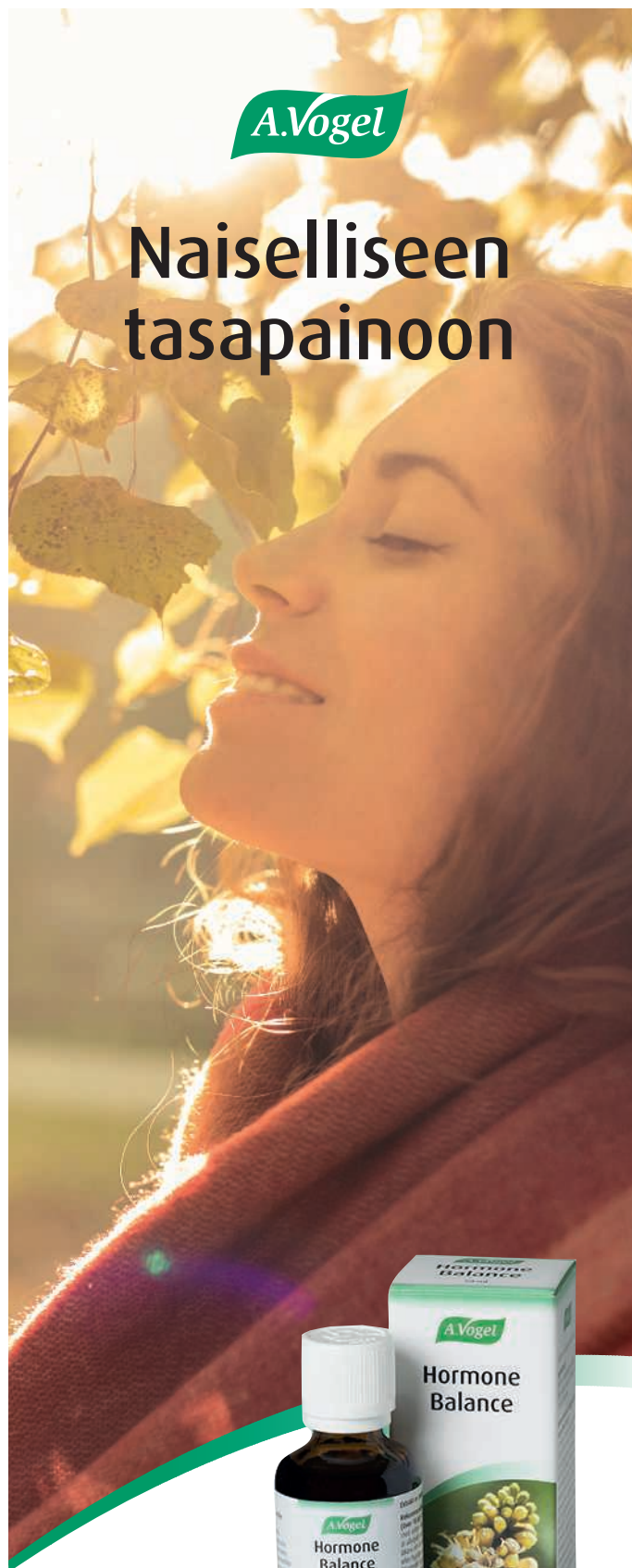
Gelatiini on myös nivelten rakennusainetta. Se auttaa pitämään nivelemme joustavina ja terveinä. Gelatiinin lisäksi luuliemi on myös hyvä kondroitiinisulfaatin, glu-kosamiinin ja kollageenin luonnollinen lähde. Liemeen liuenneina ne imeytyvät helposti elimistön käyttöön ja ravinteita päästään hyödyntämään tehokkaammin. Monet isoisistämme ja äideistämme muistaa kuinka luu-lientä keitettiin aina silloin, jos jollakin murtui luita tai oli nivelkipuja.

Puhdistaa elimistöä

Nykypäivänä altistumme useille ympäristöstä tuleville myrkyille. Luulientä pidetäänkin hyvänä puhdistajana sillä se edistää maksan kykyä poistaa elimistöstä haital-liset aineet, sekä auttaa alentamaan elimistön tulehdusti-laa. Luuliemen sisältämät kalium ja glysiini, tukevat sekä solujen että maksan puhdistumista.

Luuliemi helposti terveyskaupoista

Biomed on valmistanut laadukkaan luuliemen, jota saa terveyskaupoista pakastejäähäpaloina sekä nyt myös help-pokäyttöisenä jauheena. Raaka-aineena on suomalaisen poron luu- ja luuydin haudutettuna pitkään lähdevedessä sekä luomu omenaviinietikka auttamassa mineraalien irtoamisessa. Luulientä voi lisätä päivittäin ruuan ja smoothien sekaan tai liuottaa siitä lämpimän juoman ja maustaa oman maun mukaan, suolaiseksi tai makeaksi juomaksi. ❤️



A.Vogel

Naiselliseen tasapainoon



Siveydenpuu-uute
(Vitex agnus castus)
vogel.fi

Taasko pitää juosta vessassa?

Lääketilastojen mukaan 80 % naisista kokee elämänsä aikana ainakin yhden virtsatietulehduksen. 20 %:lla vaiva uusiutuu vuosittain ja hyvin monella heistä useita kertoja vuodessa. Viheliäinen kiusa havaitaan usein jo sen alkuvaiheessa intiimialueiden levottomina tuntemuksina. Näitä ovat mm. jatkuva vessassa käymisen tarve, kirvely ja pahan hajuihin virtsa.

Antibioottikuuri on paras keino akuutin virtsatietulehduksen hoitoon. Lääke ei kuitenkaan aina pysäytä toistuvien tulehdusten oravanpyörää. Se nujertaa pahat bakteerit, mutta vahingoittaa samalla virtsateiden hyvinvointia ylläpitäviä hyviä maitohappobakteereja. Käytännössä jokainen antibioottikuuri voi siis laittaa alulle uuden virtsatietulehduksen ja hiivaongelman. Olisikin ihan parasta välttää ongelmat jo ennalta.

Seksi ja hormonit naisellisen hyvinvoinnin uhkana

Usein toistuvat virtsavaivat liitetään usein korkeaan ikään. Kyllä. Riski kasvaa limakalvojen ohentuessa iän myötä. Nuorilla on silti ihan omia syitä naisellisen hyvinvoinnin koettelemuksiin.

Vilkas seksielämä ja syvälle jalkoväliin sukeltavat stringit aiheuttavat sekä mekaanista hankausta että hygieniariskin. Molempien kuhertelijoiden huolellinen alapesu ja puhtaat alusvaatteet minimoivat riskejä ja lisäävät nautintoa. Irto-suhteisiin ja huolettomaan seksiin liittyy myös klamydia, joka on jo hyvin yleinen virtsavaivojen aiheuttaja.

Yli viisikymppisillä naisilla tyypillinen syy limakalvojen kuivuuteen on vaihdevuodet. Nuorilla virtsateiden limakalvojen hyvinvointi on yhtä lailla alttiina hormonien aiheuttamille muutoksille. Tilapäistä kuivuutta aiheuttavat niin e-pillerit kuin raskauden ja imetyksen aiheuttamat hormonimyrskyt. Myös tietyt mieliala- ja aknelääkkeet kuivattavat limakalvoja ja heikentävät siksi intiimialueiden normaalia suojaa.

Luonnon luomat aseet naisellisen hyvinvoinnin tueksi

Onneksi luonto on luonut keholle lempeitä keinoja ikävien bakteerien hallintaan ja virtsateiden hyvinvointiin – karpalon ja hyvää tekevät maitohappobakteerit. KarpaLact Strong on Suomen myydyin karpalotuote. Se sisältää vahvan karpalouutteen lisäksi aktiivisia maitohappobakteereja, jotka on valittu nimenomaan naisellista hyvinvointia ajatellen.

Lisätietoja tuotteista:
valioravinto.fi

Yksi tai kaksi kapselia päivässä

Runsaan käyttäjäpalautteen perusteella paras hyöty saavutetaan KarpaLactin säännöllisellä käytöllä – etenkin silloin, jos on altis toistuville ongelmille. Normaalin hyvinvoinnin ylläpitoon riittää usein yksi kapseli päivässä. Olosuhteiden muuttuessa ja tuntemusten koittaessa annostusta on hyvä lisätä kahteen kapseliin; 1 kapseli aamulla ja illalla. Moni nainen on saanut KarpaLactista ennakoivaa apua myös siten, että on ottanut kapselin tai kaksi sukupuoliyhdyntään jälkeen.

Tuote sopii kaiken ikäisille naisille; myös raskauden ja imetyksen aikana. Kapselin kuorilo on liivatetta. Kapselin voi kuitenkin halutessaan avata ja nauttia karpaloisen kirpeän jauheen esim. pieneen vesitilkkaan sekoitettuna. Kapseleiden sisältö on 100 % kasviperäinen ja sopii myös vegaaneille. ♥



Näitä ei voi vastustaa

LUOMUHERKKUSEKOITUKSET

Elämän suola • Oravan onnellisuuspakkaus • Makeaa elämää

Joulupöydän helpot naposteltavat sopivat mainioiksi lahjoiksi kummeille, mummeille, opettajille tai ihan vaan omaksi iloksi. Elämän suola, Oravan onnellisuuspakkaus ja Makeaa elämää -jouluherkut ovat ehdottomia joulun herkkuhittejä. Nämä luomuherkkusekoitukset tarjoavat erilaisia vaihtoehtoja suolaisesta makeaan ja tietenkin luomuna. Toimi nopeasti, että et jää ilman.

Joulupöytään tai lahjaksi

Joulun herkkutunnelmiin

KÄSITYÖNÄ VALMISTETUT SUKLAAT

Suojärven Suklaatilalla herkut syntyvät käsityönä Ylöjärven maaseudulla, neljännen polven sukutilalla. Navettatontut valvovat, että vanhat hyvät tavat ovat kunniaa ja työt tulevat tehdyiksi. Joskus – kun talonväen käsiparit ovat tuntu-neet loppuvan – tonttu on tullut avittamaan tilan askareissa. Yhä joskus pajan valot palavat Suklaatilalla omituisesti keskellä yötä ja aamulla pakkaajat ihmettelevät töihin tullessaan, miten pelit ovat täyttyneet levyistä yön aikana kuin itsestään. Pehmeä maitosuklaa, kevyesti hapokas tummasuklaa ja vastustamaton valkosuklaa yhdistettyinä mm. marjoihin ja NAM lopputulos on vastustamaton. Ja totta kai tontut ovat makealle persoja. Suklaatilan isäntä on jo vuosia ihmetelty emännälleen, miksei verstaalta jää lainkaan hävikkiä. Navettatontut huolehtivat hävikin hävittämisestä erinomaisten hyvin. Maista sinäkin ja ihastu.



Aitoja makuja

LAPIN MARIA LUOMUGLÖGIT

Lapin Maria on jälleen keittänyt marjoista mausteisen lumoavia luomuglögejä, joissa maistuvat aidot maut ja pohjoisen marjat. Tämän vuoden uutuutena vehreistä kuusenkerkistä voimansa saava kerkkaglögä, joka todella lataa täyteen pohjoisen vihervuimaa. Kipakka inkiväärinssi ihastuttaa talvi-iltoja lämmittäen. Revontuli vanilja-mustikkaglögä tehdään käsityönä parhaista marjoista ja mausteista. Tuloksena on syntynyt jäljittelemättömiä hienostuneita makuja juhlahetkiin.

UUTUUS!



Tasapainota terveytesi moni- vitamiinilla

Tarvitsemme vesiliukoisia vitamiineja, kuten B- ja C-vitamiineja päivittäin koko elämän ajan ravinnosta, ei pelkästään satunnaisesti nautittuna. Rasvaliukoisetkin vitamiinit, kuten D- ja K-vitamiinit varastoituvat vain lyhyeksi aikaa. Myös hivenaineita on tärkeä saada päivittäin riittävästi, sillä ne eivät varastoidu suuressa määrin elimistöön. Magnesium, sinkki, seleeni ja kromi kuuluvat ehdottomasti perushivenaineisiin, joita emme aina saa riittävästi suomalaisesta ravinnosta. Monet ravitsemustieteilijät suosittelevatkin ruokavalion täydentäjäksi laadukasta monivitamiinivalmistetta, jotta kaikkien vitamiinien ja hivenaineiden saanti olisi turvattu, ja niitä saataisiin oikeassa suhteessa.

Stressi lisää vitamiinien tarvetta

Monille tuttu, päivittäinen stressi kuluttaa nopeasti elimistön C- ja B-vitamiinivarastoja, jolloin erityisesti tarvitaan monivitamiineja. Lisäksi niillä voi täydentää yksipuolista ravintoa ja tukea muistin normaalia toimintaa. C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta ja se on myös välttämätöntä normaalin vastustuskyvyn ylläpitämiseksi. Myös nivelet, iho, luusto, kynnet ja hampaat pitävät C-vitamiinista, jota tarvitaan kehon kollageenin eli tukikudoksen muodostukselle. B-vitamiinien puutos voi taas johtaa heikentyneeseen ruoansulatukseen, erityisen tärkeitä ruoansulatukselle ovat B1-, B2-, B3- ja B6-vitamiinit. Riittävä foolihapon (B9-vitamiinin) ja B12-vitamiinin saanti on välttämätöntä hermostolle ja muistille.

Ruokien käsittely ja sokeri estävät imeytymistä

Ruokien liiallinen käsittely, kuten viljojen raffinointi, jossa ravintorikas kuorikerros poistetaan voi lisätä myös lisävitamiinien tarvetta. Lisäksi eräät



Female Multiple – monivitamiini naisille

Monivitamiini on suunniteltu vastaamaan erityisesti naisten ravitsemuksellisia tarpeita eri ikävaiheissa. Valmisteen rauta on erityisessä bisglysinaattimuodossa, jonka ansiosta se on vatsaystävällinen ja imeytyy hyvin.

Male Multiple – monivitamiini miehille

Monivitamiini on suunniteltu erityisesti miehen tarpeisiin eikä se sisällä rautaa. Tuote sisältää mm. C- ja E-vitamiineja, sinkkiä ja seleeniä, jotka ovat erityisen tärkeitä miehen terveydelle.

valmisruokien lisäaineet, kuten polyfosfaatit, sitovat muun muassa magnesiumin imeytymättömään muotoon, jolloin keho ei voi hyödyntää sitä. Myös liiallinen sokerin käyttö kuluttaa ravintoa, joita tarvitaan energia-aineenvaihduntaan. Useat lääkkeet poistavat elimistöstä vitamiineja ja hivenravintoaineita.

Vitamiinit naiselle ja miehelle

Naisen ja miehen ravitsemustarpeet ovat osin erilaisia, ja sen vuoksi Solgar on kehittänyt erityisesti naiselle ja miehelle profiloitunut Solgar Female- ja Male Multiple -monivitamiinivalmisteet. Ne ovat erinomainen vaihtoehto ruokavalion täydentäjäksi ja perusvitamiinien tarpeeseen ja sisältävät vain luontaisperäisiä sekä hyvin imeytyviä vitamiineja ja hivenaineita. Female- ja Male Multiple -monivitamiinivalmisteet eivät

sisällä synteettisiä värejä tai aromeja, eivätkä ne myöskään pääsääntöisesti sisällä sokeria, suolaa, hiivaa, tärkkelystä tai vehnää. Nämä monivitamiinit ovat myös gluteenittomia ja maidottomia ja sopivat myös kasvissyöjille ja vegaaneille.

Solgarin kultainen standardi on alansa huippua

Sillä, minkä vitamiinivalmisteen valitset kaupassa, on todella suuri merkitys, kun laatu ja toimivuus ratkaisevat: vitamiinien ja hivenaineiden pitää myös imeytyä ja toimia elimistössä optimaalisesti. Tämä on asia, johon Solgarilla on panostettu jo alusta alkaen. Solgarilla ei ole tyydytty helppoihin tai halpuihin ratkaisuihin ja sen kultaiseen standardiin perustuva valmistusprosessi takaa tasalaatuiset, toimivat ravintolisät eri ihmisille erilaisiin tarpeisiin. ♥

Vaihdevuodet puhuttavat

Tuntuu että vaihdevuosista pitäisi kirjoittaa kerran viikossa ja niin varmaan oikeasti pitäisikin. Sen jälkeen, kun kirjoitin aiheesta ensimmäisen kerran ja itse vapauduin koko asiasta varsin koomisten piirteiden saattelemien tapahtumien myötä, minulta on kysytty vaihdevuosista kaikkia mahdollisia reittejä pitkin.

Olen saanut aiheesta privaattisti satoja viestejä ja kysymyksiä. Se jo kertoo kaksi asiaa. Aihe on edelleen tabu ja että tiedon tarve on suuri.

On surullista, että vaihdevuodet on tabu. Täysin normaali ja erittäin toivottava naisen elämänvaihe on muka jotenkin häpeällinen. Onhan oikeasti ihanaa, että pääsee vihdoin eroon kuukautisista, jotka pukkaavat päälle aina väärään aikaan ja aiheuttavat omat ongelmansa kuten PMS-oireet, päänsäryn, migreenit, runsaat vuodot ja selkäkipu, joista kaikista kärsin itse.

Raivostuttavaa on myös se, kuinka vaihdevuosia käytetään lyömäaseena naisia vastaan kuten kuukautisiakin. Toki huumorin ymmärrän, kun usein on niin, että kovista vaihdevuosioireista kärsivä nainen on äkäinen, lyhytpinnainen ja sitä myötä hankala. Siksi oireita täytyykin yrittää parhaansa mukaan hoitaa. Eihän kukaan halua olla vapaaehtoisesti ikävä ihminen, se on selvää.

Vaihdevuodet viimeistään vapauttavat seksin ja hyvällä tavalla myös koko naiseuden.

Entä jos estrogeenikorvaushoito ei sovi?

Saamistani viesteistä kuitenkin ymmärsin, että on varsin paljon naisia, jotka jostain syystä eivät voi tai halua käyttää estrogeenikorvaushoitoa.

Kuinka selvitä silloin yöhikoilusta, joka huonontaa väistämättä niin tärkeää asiaa kuin unta ja lepoa? Entä alas painuva mieliala ja kuumat aallot päivisin? Eihän naisen elämä saa viidenkymppin hujakoilla muuttua ilottomaksi eteenpäin rämpimiseksi. Onneksi on muita-

kin mahdollisuuksia kuin estrogeenilääkitys.

Muutama ystäväni käyttää vaihdevuosiin liittyvää hikoilua helpottamaan Vogelín Menoforce Strong salviatabelleja, jotka tuovat heille selvää helpotusta vaihdevuosioireisiin. Sain kuulla salviatableteista, kuten yleensäkin hyvistä naisen elämää helpottavista jutuista, ystävältäni.

Vaihdevuosista puhutaan kuiskaten

Kun kaverini soitti minulle, puhelun antia oli tiedon lisäksi remakka nauruterapia. Ystäväni alkoi puhelimesta hitaasti lähestyä vaihdevuosia koskevaa asiaansa kiertämällä ja kaartamalla. Hän myös puhui asiasta kuiskaamalla. Kun kysyin että missä sä olet, kun et puhu ääneen? Ilmeni että hän oli yksin kotona, mutta kertoi kuiskivansa varmuuden vuoksi, koska asia on niin arka-luontoinen. No – nauruksihan se meni!

Hän kertoi hikoilustaan ja hermostuksen kireydestä, jotka lopulta molemmat olivat helpottuneet, kun hän oli löytänyt avukseen Menoforce-Strong salviatabletit. En ollut kuullut niistä aiemmin, mutta pian ilmeni, että niitä käyttää myös kolme muuta ystävääni menestyksellä.

Menoforce-Strong on vahva salvia-valmiste, johon on käytetty tuoretta luomulaatuista salviaa, mutta siitä on poistettu haitallinen tujoni, joten se soveltuu käytettäväksi myös pitkäaikaisesti.* Menoforce Strongin tehokkuus ja turvallisuus on testattu kliinisesti.

Perimmäistä syytä kuumiin aaltoihin ei tunneta. Tiedetään vain, että laskeva estrogeenitaso vaikuttaa kehon lämmönsäätelyjärjestelmään sekoittaen sen toimintaa. Salvia toimii hyvin juuri tähän, eli se ei ole estrogeeninen vaan se vaikuttaa elimistön lämmönsäätelyjärjestelmään, tasoittaen liikkahikoilua. Salvia on yksi parhaita yrttejä vaihdevuosien kuumiin aaltoihin.

Elämäntavoilla on merkitystä

Vaihtoehtoja on siis olemassa, onneksi. Ja tietenkin elämäntavoilla on suuri merkitys. Perus tärkeät jutut kuten

ravinto, uni ja liikunta ovat tässäkin asiassa hirveän tärkeitä. Liikunta auttaa pysymään hyvällä mielellä. On vaan valittava liikuntamuoto, josta oikeasti nauttii, että se on ilo. Ja ravinnon keventäminen ja nimenomaan säännöllinen ruokarytmi ovat ainakin minulla avain siihen, etten liho. Vaihdevuodet itsessään ei mitenkään pakota ihmistä keräämään itseensä ei-toivottuja kiloja.

Juuri nyt olen luisunut pois normaalista hyvästä ruokarytmistäni ja se näkyy lantiollani. Viime yönä päätin, että on taas kurinpalautuksen aika. Kun siihen rytmiin satsaa hetken, saa palkkioksi tosi hyvän olon.

Elämä on lopulta hirveän lyhyt, sen huomaa, kun vanhenee ja ystäviä ja sukulaisia siirtyy tuonilmaisiin. Se hetki minkä vietämme täällä, on hervittävän arvokas ja ainutlaatuinen. On tärkeää nauttia tästä elämästä kaikkina elämän erilaisina jaksoina.

Rakkaudella



Hanna

* First time proof of sage's tolerability





Herkullista joulua TerveysTieto -myymälöistä

Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin.

ESPOO	Terveyskauppa Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Torikatu 10	03 435 5544	KARKKILA	Terveyskauppa Iisoppi Mäntylänkatu 1	09 225 8994
	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	KERAVALA	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa Kaivokatu 3	03 715 3366	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Heimolinnankatu 12	02 762 2105
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkäantie 2	019 687 1499
	Luontaistuotekeskus Caloniuksenkatu 2	09 499 086	PORI	Terveys-Tuulia Tikkula S-Market, Tikkulantie 2	02 635 3598
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7	029 3400 254	RAAHE	Ritvan yrtti Kauppakatu 52	08 220 006
	Superfeel Health and Beauty Shop Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905	RAUMA	Terveyskauppa Efrosiina Nortamonkatu 26	02 822 0810
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	TAMPERE	Vihreälinja Aleksis Kiven katu 30	03 212 4004
ILMAJOKI	Kaunosoppi OP:n liiketalo Kauppatie 7	050 355 1901	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa



www.terveystieto.fi