

# TerveysTieto

*Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa*

Vuoden 2019  
voittajatuotteet  
valittu

**Helena**  
pitää huolta  
terveydestään



Lehden tarjoukset voimassa 30.3.2019 asti.  
Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myymälesi tarjouksiin ja valikoimiin!



Suomalaisessa ravitsemuskeskustelussa D-vitamiinilla on edelleen keskeinen rooli. Sen riittävästä saannista jaksetaan yhä väitellä ja sen lukuisista terveysvaikutuksista uutisoidaan säännöllisin väliajoin.

#### **Uusin FinRavinto-tutkimus ja D-vitamiini**

FinRavinto 2017 -tutkimus julkistettiin tämän vuoden tammikuussa ja siinä D-vitamiinin osalta todetaan, että osa suomalaisista saa edelleen suosituksia vähemmän D-vitamiinia. Näin siitä huolimatta, että luomua lukuun ottamatta maitotaloustuotteisiin ja rasvaliitteisiin on lisätty D-vitamiinia jo vuosia ja D-vitamiinia sisältävien ravintolisien käyttöä ainakin talviaikaan suositellaan aktiivisesti. D-vitamiinin liian alhainen saanti on terveysriski, joka kannattaa minimoida käyttämällä riittävästi D-vitamiinivalmistetta. Hyvä tapa varmistaa tilanne omalla kohdalla on mittauttaa veren D-vitamiinitaso (S-D-25) laboratoriossa. Nyt juuri, alkukevällä, on ihanteellinen hetki mittauksen tekemiseen, koska iholla ei vielä muodostu D-vitamiinia auringon valon vaikutuksesta ja viime kesän vaikutus on jo syksyllä loppunut. Mittauksen tärkeyttä motivoi tieto, että yksilölliset erot D-vitamiinin hyväksikäytössä ovat suuret; toiselle pienempi määrä riittää ja toinen tarvitsee huomattavasti isomman määrän optimaaliselle D-vitamiinitasolle pääsemiseksi. Suuret yksilölliset erot johtuvat siitä, että D-vitamiinin aktivoitumiseen kehossa vaikuttavat mm. paino (rasvan määrä) sekä maksan ja munuaisten toimintakunto.

#### **Ylipaino ja D-vitamiini**

Laihduttajan ja painon tarkkailijan kannattaa muistaa D-vitamiinin tärkeä rooli kehon aineenvaihdunnassa. Tutkimukset osoittavat, että D-vitamiinilisä auttaa ylipainoisia ja lihavia ihmisiä laihtumaan ja tehostaa vähäkalorisen ruokavalion vaikutusta. Mitä suurempi oli tutkimukseen osallistuneiden ihmisten seerumin D-vitamiinin pitoisuus, sitä helpommin he laihtuivat vähentäessään ravinnon kalorien saantia. Erityisesti laihtuminen näkyi

# Vuosi 2019 ja D-vitamiini

*D-vitamiinia sisältävien ravintolisien käyttöä ainakin talviaikaan suositellaan aktiivisesti.*

vatsan seudulla, mikä on erityisen tärkeää terveyden kannalta; vatsan ja vyötärön seudun suurentunut sisäelinrasvan määrä kasvattaa merkittävästi terveysriskiä. Tutkijat ovat tahollaan pohjineet, mikä on D-vitamiinin vaikutusmekanismi painon pudotuksessa. Se tapahtuu mahdollisesti lisäämällä sydämen ja verisuonien hyvinvointia sekä antamalla enemmän energiaa liikkumiseen ja aktiivisuuteen. Myös ylipainoisten ihmisten olisi järkevää mittaattaa seerumin D-vitamiinin pitoisuus ja jos se on liian pieni (alle 75 nmol/l), tulisi suurentaa nautitun D-vitamiinilisän määrää. Tutkijat muistuttavat, että usein ylipainoiset henkilöt tarvitsevat tavallista suurempia D-vitamiinimääriä tavoitetasoon pääsemiseksi.

#### **D-vitamiini ja vastustuskyky**

D-vitamiini vaikuttaa monin tavoin immuunipuolustukseen eli vastustuskykyyn. Sitä pidetäänkin yhdessä

C-vitamiinin ja sinkin kanssa itsestään keuhutettuna jäsenenä ensiapupakkauksessa, jonka avulla voimme trimmata vastustuskykyämme huippukuntoon. Lisäjäsenenä buustauksessa kannattaa muistaa tehoyrtti auringonhattu, jota on saatavilla sekä tippoina että tabletteina. Mikä onkaan kätevämpi kuin tabletti, jossa on sekä C-vitamiinia että vahva annos auringonhattua!

#### **Bioteekin laadukkaat D-vitamiinit**

Bioteekki toi ensimmäisenä luontais-tuotealalle vahvat D-vitamiinit silloin, kun Suomessa 2000-luvun alussa herättiin huomaamaan D-vitamiinin lisätarve. Uusimpana tulokkaana Bioteekin D-vitamiiniperheessä on vahva, lisäaineeton ja Suomessa valmistettu Super D-vitamiinisuihke. Yhdessä suihkauksessa on 50 mikrogrammaa D-vitamiinia. Super-sarjassa löytyy myös 50 ja 100 mikrogramman öljykapselit sekä vahvat D-vitamiinitipat. ♥

## Sisällysluettelo

- 2 D-vitamiinista uutta tietoa
- 4 Verenpaine hallintaan
- 5 Kasviuutteilla vastustuskykyä
- 6 NEM – tehoaine nivelille
- 7 Arginiinilla on monia terveyshyötyjä
- 8 Stressi väsyttää ja lihottaa
- 9 Miten tunnistan ärtyvän suolen oireyhtymän?
- 10 Vuoden 2019 voittajatuotteet
- 11 Terveystuotealan valinnat kautta aikojen
- 12 Mitä metylaatio on ja mitä se tekee?
- 14 Helena pitää huolta terveydestään
- 15 Rauta auttaa vähentämään uupumusta



**Elinvoimaa kevättä kohti**  
– ja hyvät neuvot kaupan päälle!

<b>Stressin hallintaan</b> <b>KSM66®</b> <b>23,90</b> <small>(26,90) 120 kaps.</small> 	<b>Nitistä nivelvaivat</b> <b>NivelActive</b> <b>21,90</b> <small>(27,15) 60 tabl.</small> <b>Säästöpakkaus 35,90 (44,70) 120 tabl.</b> 	<b>Nestemäinen, hyvin imeytyvä</b> <b>Vege RAUTA Fe</b> <b>22,50</b> <small>(29,20) 30x1 annos (20 ml)</small> 
<b>Kollageenivalmiste, joka sisältää sekä tyypin I, että II kollageenia.</b> <b>SkinGain</b> <b>34,50</b> <small>(45,00) 30 annospussia</small> <b>2 PAKETTIA 65 € JA 3 PAKETTIA 90 €</b> 	<b>Luuvoimaa rakentava ja vastustuskykyä lisäävä</b> <b>Super D-vitamiini</b> <b>12,50</b> /tuote <small>50 µg 100x20 kaps. (15,30) 100 kaps. tai Super D suihke 20 ml (16,40) 20 ml</small> 	<b>Vastustuskykyä tueksi ja matalalle muokkaan</b> <b>locidin Plus</b> <b>16,50</b> <small>(19,95) 30 kaps.</small> 
<b>Vitaalisuuden ja tarkan säilyttämiseen</b> <b>Argisan®</b> <b>39,50</b> <small>(45,00) 120 tabl.</small> <b>SÄÄSTÖPAKKAUKSI</b> 	<b>Kohennut verenpaine alas ja kalsiumtasot kunntoon</b> <b>Bio-Paine® + Kalium</b> <b>29,50</b> <small>(38,95) 60 kaps. + 30 tabl.</small> 	<b>Ärtyvän suolen ja ummetuksen ruokavaliohoitoon</b> <b>Sunwic®</b> <b>18,90</b> <small>(23,70) 220g</small> 

Tarjoukset voimassa 30.3.2019 asti.

## Meillä kohtaat kouluttautuneet asiantuntijat ja valikoimistamme löydät laadukkaat tuotteet

On monta tapaa hankkia tietoa hyvinvoinnista ja ravintolisistä. Hämmentääkö sinua ohjeiden ja neuvojen laaja kirjo? Me pitkään alalla toimineet suomalaiset yksityisyrittäjät välitämme sinun hyvinvoinnistasi. Meillä TerveysTieto-myymöloissä sinua palvelevat kouluttautuneet asiantuntijat, joilta saat yksilöllisiä neuvoja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jokainen meistä on yksilö ja mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle.

Arjen pyörittäminen saa elimistön helposti epätasapainoon. Ympärillä pärskivät ihmiset koettelevat vastustuskykyämme. Yöunet ovat saattaneet jäädä liian lyhyiksi tai olleet katkonaisia kellon pirahtaessa aamulla. Ulkoilua raiteissa ulkoilussa on tullut laiminlyötyä. Aina ei ole aikaa valmistaa ravitsevaa kotiruokaa vihreine ja vehreine lisukkeineen. Kaikki tämä kuluttaa ja koettelee kehoamme.

Tämän lehden kirjoitusten ja kirjoittajien asiantuntemuksen avulla haluamme helpottaa sinua hoitamaan terveyttäsi. Saat vinkkejä, kuinka käytät terveystuotteita valikoimissa olevia ravintolisistä hyvinvointisi tukena. Elimistömme yrittää usein kertoa meille, että se ei voi hyvin ja silloin on syytä pysähtyä sitä kuuntelemaan.

Tervetuloa ennakkoluulottomasti tutustumaan mitä meillä on tarjottavana sinulle hyvinvointisi tueksi.

Apuna arjen valinnoissa  
**TerveysTieto -asiantuntijat**





*”Terveet elämäntavat ja päivittäinen hyvä ravinto pitävät minut kunnossa.”*

# Minun valintani

”Terveet elämäntavat ja päivittäinen hyvä ravinto pitävät minut kunnossa”, lentokapteeni ja Sun-Air yhtiön perustaja Niels Sundberg sanoo ottaessa hyllystä Bio-Paine + Kalium -pakkauksen.

**P**arhaimpia tapoja huolehtia sydämen ja verenkiertoelimistön hyvinvoinnista ovat terveellinen ruokavalio ja monipuolinen liikunta. Nämä ovat tärkeitä elintapatekijöitä, jotka auttavat pitämään verenpainemme kurissa. Käyttämällä ravintolisiä elintapatekijöiden tueksi voimme saavuttaa terveellisen verenpaineen tason.

## Kohonneen verenpaineen yleisyys

Verenpaine nousee iän myötä ja sitä nostavat muutkin tekijät, kuten ylipaino, epäterveellinen ruokavalio, liika suola, vähäinen liikunta, tupakointi, liiallinen alkoholi ja stressi. Yli 700 000 suomalaista käyttää verenpainelääkkeitä.

Korkea verenpaine vahingoittaa verisuonia, aiheuttaa vaurioita silmissä,

munuaisissa ja muissa elimissä.

Ylipainoisilla esiintyy kohonnutta verenpainetta noin kaksi kertaa enemmän kuin normaalipainoisilla ja joka toisella lihavalla on kohonnut verenpaine. Liikunta on avainasemassa kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja hoidossa ja päivittäisissä toiminnoissa kannattaaakin valita portaat hissin sijaan, korvata auto pyörällä sekä tehdä pihatöitä.

Alkoholi vaikuttaa verenpaineeseen kohottavasti ja tupakointi moninkertaistaa kohonneen verenpaineen haittavaikutukset.

Runsas suolan eli natriumin käyttö kohottaa verenpainetta ja suolan vaikutus verenpaineen kohoamiseen lisääntyy keski-ikäen myötä.

Äkillisessä stressissä elimistö alkaa tuottaa stressihormoneita, jotka käynnistävät ihmisen elimistön puolustusmekanismien. Jatkuva stressi pitää ihmistä hermostollisessa jännitystilassa ja sydänsairaus kehittyy pikku hiljaa vuosikymmenten kuluessa, jolloin stressi voi laukaista sairauden ja aiheuttaa infarktin.

## Paineet hallintaan

Ravintolisät yhdistettynä todellisiin elämäntapojen muutoksiin edistävät yhdessä verenpaineen pysymistä normaalina. Ainutlaatuinen synergistinen yhdistelmä ubikinonia, Pycnogenolia®, D-vitamiinia ja kaliumia tukevat tätä prosessia.

## Ainutlaatuinen konsepti

**Bio-Paine + Kalium:**

### Pycnogenol®\*

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

### Ubikinoni

- + vähentää verisuonia supistavien stressihormonien vaikutusta.
- + parantaa sydänlihaksen energia-aineenvaihduntaa ja vahvistaa sydänlihaksen pumppausvoimaa.
- + toimii solujen ”energialaturina”.

### D-vitamiini

- + vahvistaa lihastoimintaa.
- Sydän on tärkeä lihas.
- + vähentää tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa.
- + puute lisää tulehdusta elimistössä.

### Kalium

- + on tärkeä sydänlihaksen normaalille toiminnalle.
- + poistaa ylimääräistä natriumia elimistöstä.
- + edistää verenpaineen pysymistä normaalina.

Laihduttaminen, liikunta, terveellinen ruokavalio ja Bio-Paine™ + Kalium – Paras tapa ylläpitää tervettä verenkiertoa ja verenpainetta! ♥

\*EFSA ID nr. 2476

# Kasviuutteista voimaa talven viimoja vastaan

Lähes jokainen sairastuu flunssaan ja influenssaan joskus. Vaikka kaikkia varotoimia käytetään, hyvästä käsienspesusta ravinteikkaaseen ruokaan ja vitamiineihin, tartunta voi silti kaataa sängynpohjalle. Silloin tällöin sairastettu tauti ei kuitenkaan ole pahasta, se pitää puolustusjärjestelmäsi iskussa. Kun vahvistat elimistön vastustuskykyä voi taudin taltuttaa nopeammin ja helpommin.

## Kasviuutteiden voima fenolisissa yhdisteissä

Kasveissa esiintyy suuri määrä erilaisia fenolisia yhdisteitä, joita ei varsinaisesti luokitella ravintoaineiksi. Fenoliset yhdisteet toimivat kasveissa muun muassa väripigmentteinä, suojaavat liialliselta UV-säteilyltä, tuhohyönteisiltä, viruksilta, bakteereilta ja sieniltä. Ne vaikuttavat kasvin makuun, väriin, koostumukseen ja säilyvyyteen. Ihminenkin hyötyy monella tavalla kasvifenoleista.

## Tehokas kasvifenoli kolmikko

Oliivipuuta on hyödynnetty terveydenhoidossa ja ravintona vuosisatoja. Silti vasta nyt on siirrytty tutkimaan oliivien lisäksi puun lehtien vaikutuksia. Lehtien sisältämällä oleuropeini nimisellä kasvifenolilla on todettu olevan eniten hyödyllisiä vaikutuksia. Tutkimusten mukaan oleuropeini auttaa ylläpitämään normaalia verenpainetta ja verensokeria. Lisäksi sillä on antibakteerinen vaikutus, mutta se ei vaikuta haitallisesti suoliston hyviin bakteerikantoihin. Oliivinlehti-uute auttaa ylläpitämään vastustuskykyä. Greipinsiemenöljyä on käytetty suoliston hyvinvointiin jo vuosikymmeniä. Oletetaan että greipinsiemenöljyn sisältämät bioflavonoidit ja glykosidit auttavat ylläpitämään suoliston terveyttä ja hillitsemään pieneliöiden kasvua. Sillä on todettu myös hyödyllinen vaikutus immunitettiin suojaamisessa. Oreganokasvin öljyissä on noin 70 % fenolisia yhdisteitä. Jo muinaiset kreikkalaiset hyödynsivät oreganon monia terveysvaikutuksia. Oregano-öljyä käytetään nykyään elintarviketeollisuudessa mm. estämään ruokaa pilaavien bakteerien ja hiivojen kasvua. Sillä on vahva antioksidatiivinen eli solujen hapetusstressiä suojaava vaikutus. On havaittu, että oregano rauhoittaa kurkkua ja hengitystä sekä lievittää flunssan oireita. Se myös tukee ja edistää toimivaa ruoansulatusta ja on muutenkin hyväksi vatsan ja suoliston terveydelle.

## Tehokolmikko samassa kapselissa

Monet ravitsemusalan ammattilaiset ovat jo vuosia suosittelleet Iocidin+ valmistetta suoliston hyvinvoinnille sekä vahvistamaan elimistön puolustuskykyä. Iocidin+ sisältää



vahvan annoksen oliivinlehti-uutetta, greippiöljyä ja oregano-öljyä helppokäyttöisessä kapselimuodossa.

## Hellä vaihtoehto yskänlääkkeille

Yskänlääkkeissä käytetään aineita, jotka vaikuttavat aivojen yskäkeskukseen. Sellaisia ovat mm. oopiumunikosta saatavat kodeiini ja etyyliomorfiini.

Keskushermoston häiriöt, aistiharhat ja sydämen rytmihäiriöt ovat tyypillisiä yskänlääkkeiden sivuvaikutuksia, kuten myös esimerkiksi yskärefleksin liian voimakas lamaan-tuminen.

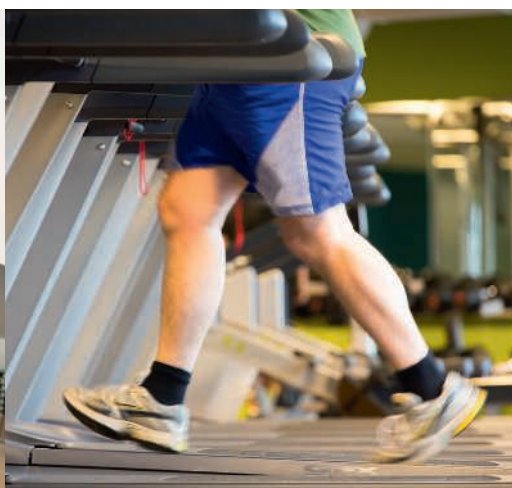
Jotkut vuosituhansia käytössä olleet yrtit voivat olla hengitysteiden ongelmassa hellä vaihtoehto. Kihokin ja lakritsiuutteen haihtuvat öljyt vaikuttavat limaa irrottavasti. Kihokki on suomen soiden mielenkiintoinen lihansyöjäkasvi, jota kerätään Keski-Euroopan maihin yskänlääketarkoitukseen. Kihokin ja lakritsiuutteen hengitysteiden ärsytystä lievittävä teho voidaan luokitella vähintään puolivahvaksi. Ne vaikuttavat pitkään eivätkä aiheuta haittavaikutuksia. Yrteistä piparminttu sekä anisruoho hillitsevät yskänärsytystä limaa irrottamalla. Piparminttuöljy sisältää pääasiassa mentolia, joka vaikuttaa antibakteerisesti suun limakalvoilla sekä helpottaa tukkoista oloa. Suun ja nielun huuhteluun sekä rauhoittavasti vaikuttavia öljyjä ovat mm. salvia-, laventeli- ja neilikkaöljyt.

Carolus Mikstura on kahdeksan yrtin valmiste, joka sisältää tarkoin valikoituja kasviuutteita hengitysteiden ja nielun ärsytysoireisiin. ♥





Juha Sihvonen  
Tuotepäällikkö  
Oy Valioravinto Ab



## NEM – maailman tutkituin kananmunan tehoaine nivelille

Nuorille salitreenaajille ja sauvakäveleville senioreille

Nivelet kuluvat iän myötä. Sormien ja polvien oikuttelu ei silti ole iäkkäiden yksinoikeus. Nivelten notkeus on usein koetuksella myös nuorilla aktiiviliikkuja kuten salihirmuilla ja jalkapalloilijoilla. NivelActive, vuoden 2018 Terveystuote, tarjoaa markkinoiden nopeimman ja eettisesti vahvan tuen kaikenikäisten nivelten hyvinvointiin.

**M**onella himoliikkuajalla treeniohjelma karkaa helposti liiankin rankaksi. Ylimitoitettu treeni kangistaa lihasten ohella myös nivelet. Treenin jälkeinen nivelten vihoittelu on tuttua myös monelle aikuisikäiselle jalkapalloilijalle. Em. kiusat eivät suinkaan johdu kuluneista nivelistä, vaan nivelten poikkeuksellisesta rasitustilasta. Koetut oireet ovat silti samat kuin nivelrikossa; nivelen tulehdustila, kolotus ja edelleen turvotuksen aiheuttama kankeus.

**Kliinisesti tutkittu: puhdas, turvallinen ja toimiva NEM®**

Natural Eggshell Membrane NEM® on maailman tutkituin kananmunan

membraaniuute. Se sisältää kananmunan kuoren alla olevan nahkean kalvon nivelille tärkeät ravintoaineet. Upeinta uutteessa on toimivuus. Kliinisten tutkimusten mukaan vaikutus niveliin on selvästi perinteisiä kondroitiinisulfaatti- ja glukosamini -valmisteita nopeampi\*. NEM®:n käyttö on hyödyllistä ja turvallista sekä tilapäisessä että pitkäaikaisessa käytössä. Uutteen tärkeitä laatuominaisuuksia ovat lisäksi puhtaus ja raaka-aineen jäljitettävyyden.

**Käyttäjät kiittävät nopeaa tehoa ja vastuullisuutta**

Valioravinnon asiantuntijoiden kehittämä ja valmistama NivelActive on ainoa tuote maailmassa, jossa NEM® on yhdistetty Boswellia serratana ja pirunkynnen kanssa. Em. kasviuutteet ovat suosittuja Keski-Euroopassa, jossa niitä käytetään laajasti perinteisinä kasvirohdosvalmisteina.

NivelActiven sisältämä mangaani edistää sidekudoksen normaalia muodostumista nivelissä. Käyttäjät kehuvat NivelActivea ensimmäiseksi nopeavaikutteiseksi niveltuotteeksi. Teho huomataan usein jo 10 päivän käytön myötä.

NivelActivea otetaan 2 tablettia päivässä. Tuote sopii kala- ja äyriäisallergikoille. ♥

\*Tutkimusviite: Danesch et al. NEM brand eggshell membrane effective in the treatment of pain associated with knee and hip osteoarthritis; Results from a six center, Open label German clinical study, J. Arthritis 2014; 3(3).

### Suosittellemme:

- Ylläpitämään nivelten normaalia hyvinvointia.
- Aktiivisille aikuisille ja senioreille.
- Ankarasti treenaaville kuntoilijoille ja urheilijoille.
- Sopii myös kasvissyöjille sekä kala- ja äyriäisallergikoille.
- Kokeilijoille 60 tabl., pitkäaikaiseen käyttöön 120 tabl. säästöpakkaus.
- Tablettien tueksi; NivelActive Kipugeeli.

Lisätietoja tuotteista  
**valioravinto.fi**

# Arginiinilla monia terveyshyötyjä

Arginiini on aminohappo, jota muodostuu maksassa ja munuaisissa, mutta tuotettu määrä riittää hädin tuskin elimistön tarpeisiin edes normaalissa tilanteessa, puhumattakaan sairastelusta, urheilusta tai stressaavasta elämäntilanteesta. Ravinnosta arginiinia saadaan vaihtelevia määriä, joten ravintolisä onkin tehokas ja varma tapa turvata oma arginiinin saanti.

## Arginiini torjuu maksan rasvoittumista

Ei-alkoholiin liittyvä maksan rasvoittuminen on yleistynyt viime vuosina. Pitkittynyt stressi, kuten ongelmat parisuhteessa tai työssä, lisäävät stressihormoni kortisolin erittymistä. Lisääntynyt kortisolin erityys taas lisää maksan rasvoittumista. Todennäköisin syy on kortisolin aiheuttama oroottihaapon ylituotanto maksassa, jonka riittävä määrä arginiinia estäisi. Maksan rasvoittuminen vähentää rasvan ja glukoosin varastoitumista maksaan, jolloin veren sokeri- ja kolesterolitasot nousevat. Kun maksa on jo täynnä rasvaa ja sokeria, se ei enää pysty varastoimaan lisää, jolloin ne jäävät verenkiertoon nostamaan sokeri- ja kolesterolitasoja. Arginiini poistaa rasvaa maksasta ja parantaa kolesteroliarvoja, koska maksa puhdistuttuaan pystyy taas vastaanottamaan LDL-partikkeleita. Arginiini voi alentaa myös kohonneita veren triglyseriditasoja.

## Alentaa verenpainetta

Arginiinin puute voi aiheuttaa verenpaineen nousua. Arginiini on typpioksidin esiaste, joka laajentaa verisuonia. Typpioksidi voi myös korjata verisuonen epiteelin vaurioita. Arginiini laskee verenpainetta tehokkaammin, mikäli maksa on vasta lievästi rasvoittunut. Maksan rasvoittuminen aiheuttaa hiljaista tulehdusta, joka aiheuttaa arginiinin muuttumista inaktiiviseen muotoon asymmetriseksi

dimetyyliarginiiniksi (ADMA), joka mm. estää arginiinin pääsyn verisuonen sisäpinnan soluihin, jossa siitä muodostuisi verisuonia laajentavaa typpioksidia.

## Tasapainoa hermoston toimintaan

Sydämen sykevaihtelua pidetään hyvänä sydänterveiden mittarina. Laaja sykevaihtelu antaa elimistölle mahdollisuuden sopeutua eri tilanteisiin. Pieni sykevaihtelu taas viittaa stressiin tai muuten heikentyneeseen terveydentilaan. Sykevaihtelu onkin hyvä mittari stressitason arvioimiseen.

Stressaavassa tilanteessa hermoston sympaattinen osa pääsee vallalle ja kiihdyttää hengitystä, lisää sydämen sykettä ja nostaa verenpainetta. Normaalisti parasympaattinen hermosto rauhoittaa tilanteen, mutta arginiinin puute lamauttaa sen toimintaa ja edistää entisestään verenpaineen nousua. Arginiinista muodostuva neuraalinen typpioksidi vaikuttaa keskushermostossa ja pystyy vaimentamaan stressitilanteissa liiallista sympaattisen hermoston akti-

vaatiota. Kun riittävä typpioksidin tuotanto on turvattu, stressi ei jää päälle, vaan elimistö pystyy rauhoittumaan parasympaattisen hermoston kautta. Verenpainetta alentava vaikutus voikin välittyä myös autonomisen hermoston säätelyn kautta. Sydän ei lyö tarpeettoman lujaa, hengitys tasoittuu ja verisuonet aukeavat. Riittävä arginiinin saanti ja liikunta yhdessä lisäävät mitokondrioiden määrää ja vähentävät tehokkaasti stressin haitallisia vaikutuksia.

## Tehostaa vastustuskykyä

Arginiini aktivoi elimistön immuunipuolustuksen tappajasoluja, jotka suojaavat meitä bakteerien ja virusten hyökkäyksiltä. Mm. pitkään jatkunut stressi ja raskas liikunta heikentävät immuunivastettamme ja altistavat meitä sairauksille. Molemmat myös kuluttavat arginiinivarastojamme. Arginiinilisän onkin havaittu estävän urheilijoilla ns. ylikunnon kehittymisen. Ylikuntoon ajautuneella urheilijalla mitokondrioiden, solun energialaitosten, määrä on laskenut. ❤️

Arginiinin tuottama typpioksidi vaikuttaa positiivisesti sydämen toimintaan sekä verenkiertoon. Se parantaa verenkiertoa myös kehon ääreisosissa ja ylläpitää seksuaaliterveyttä. Typpioksidi mm. estää verihitaleiden tarttumista verisuonten seinämiin. Alentunut typpioksidin tuotanto on monien tilojen taustalla. Useat sairaudet, tulehdustaudit ja sisäelinrasva alentavat arginiinivarastoja. Myös stressi kuluttaa arginiinia, mikä taas aiheuttaa maksan rasvoittumista ja edelleen insuliiniresistenssiä. Liikunta ei tunnu hyvältä, koska mitokondrioita ei ole riittävästi. Kierteen voi kuitenkin katkaista nauttimalla arginiinia ravintolisänä.

INFO



Lähde: Terveystietä arginiinista ja liikunnasta, Jyrki ja Hannele Penttinen (2015).



HARMONIA KSM66®

# Stressin hallintaan

Stressi tekee meistä levottomia ja ärtyneitä, se häiritsee yöunta, hajottaa lihaksia, pienentää kalorien kulutusta ja lisää rasvan varastoitumista.

**H**armonia KSM66® on uuden ajan ravintolisä, jonka vaikuttava aine täydenspektrin Ashwagandhaute (*Withania somnifera*) normalisoi ja tasapainottaa hormoni-toimintaa ja harmonisoi kehon toimintoja. Se auttaa edistämään stressinsietokykyä ja tasapainottamaan kortisolin tuotantoa, jolloin ylikierroksilla toimiva keho alkaa rauhoittua.

Tästä ovat todisteena 18 placebo-kontrolloitua kaksoissokkotutkimusta.

Tehon osoittaa myös se, että tuote on ollut lokakuusta 2017 alkaen yhtäjaksoisesti Ruotsin terveyskauppojen myydyin valmiste ja jättimenestys myös USA:ssa.

## Stressi väsyttää ja lihottaa

Kun altistumme toistuvalla tai pitkäkestoiselle stressille, kortisolin tuotanto elimistössä lisääntyy. Kortisoli on lisämunaisten erittämä hormoni, joka auttaa elimistöä sopeutumaan stressitilanteissa. Siksi sitä kutsutaan myös nimellä "stressihormoni". Poikkeukset kortisolin tuotannossa saavat elimistössä aikaan häiriöitä useissa toiminnossa, mm. energia-aineenvaihdunnassa.

Kortisolin yksi tärkeimpiä tehtäviä on pitää veren sokeritasot riittävän korkeina stressitilanteissa vapauttamalla lihas- ja rasvasoluista energiaa (glukosia). Stressitilan pitkittyessä kohonnut kortisolin tuotanto estää insuliinin toimintaa soluissa, nostaa verensokeria ja aiheuttaa painon nousua. Myös ruoansulatus ja aineenvaihdunta hidastuvat, mikä vähentää kalorien kulutusta. Käyttämätön energia varastoituu rasvaksi – usein vyötärölle.

Kun energiankulutus pienenee ja elimistön metabolia häiriintyy, vastustuskykymme heikkenee ja meidän on entistä vaikeampi suojautua stressin aiheuttajalta. Väsymys ja levottomuus lisääntyvät, elimistössä vallitsee kaaos.

## KSM66® – kliinisesti dokumentoitu vaikutus

Kliinisten tutkimusten mukaan Harmonia KSM66® kapslien sisältämä täydenspektrin KSM66®-Ashwagandhaute:

- Helpottaa stressin tunnetta.
- Auttaa ylläpitämään psyykkistä ja fyysistä suoriutuskykyä.
- Edistää emotionaalista tasapainoa.
- Tukee nukahtamista.
- Edistää rentoutumista.
- Tukee palautumista ja jaksamista, seksuaalienergiaa sekä lihasmassan kasvua.

Kaikilla käyttöaiheilla on sama yhteinen nimittäjä – ne ovat stressin tai stressihormoni kortisolin aiheuttamia. Harmonia KSM66:n sisältämää Ashwagandha-yrttiä on käytetty yli 4 000 vuotta Ayurveda-lääketieteessä. Viimeisimmän kattavan kliinisen dokumentaation perusteella voidaan todeta Ashwagandhan vaikutuksen perustuvan sen elimistön toimintoja normalisoivaan ja stressihormoni kortisolin pitoisuutta laskevaan tehoon.

Harmonia KSM66® on täysin ainutlaatuinen täysspektrinen Ashwagandha-uutekapseli. Uute valmistetaan Green Chemistry -menetelmällä maidon ja veden seoksella, ilman kemiallisia ainesosia. Vaikutus alkaa 2–3 viikon kuluessa, ohjeen mukaisella 2–4 kapselin päiväannoksella ja toimintoja normalisoiva vaikutus vahvistuu ajan myötä. ❤️





# Yhdeksän kysymystä

## ärtyvän suolen oireyhtymän (IBS) oireiden hoidosta

Juha Sihvonen, FM Elintarvikekemia

Tuotepäällikkö

Oy Valioravinto Ab

Valioravinnon Sunwic® IBS on kliininen ravintovalmiste IBS:n ja ummetuksen oireiden ruokavaliohoitoon. Terveyskaupan asiakkaat ovat ylistäneet mauttoman ja geeliytymättömän kuitujauheen luonnollisen lempeää tehoa. Keräsimme yhteen käyttäjien Valioravinnolle lähettämiä kysymyksiä ja vastauksia.

### Miten tunnistan ärtyvän suolen oireyhtymän?

IBS:n tyypillisiä oireita ovat vatsan turvotus ja kivut sekä vaihtelevasti ilmenevät ummetus, ripuli ja ilma-vaivat. Oireet ovat kroonisia ja ilmenevät vaihtelevasti; ei ainoastaan tiettyihin ravintoaineisiin liittyen. Varmimman diagnoosin saa lääkärintutkimusten myötä.



### Onko Sunwic IBS:n teho kliinisesti tutkittu?

Kyllä. Kliinisen ravintovalmisteen tehon ja turvallisuuden taustalla on vahva tieteellinen kliininen näyttö.



### Kuinka nopeasti tuote helpottaa IBS:n oireita?

Tieteellisten tutkimusten mukaan edullinen vaikutus saavutetaan 3 viikon säännöllisen käytön myötä. Yksilölliset erot ovat toki huomattavia ja joillakin vatsa on rauhoittunut jo tätä nopeammin. Nopeimmin apu saadaan ummetuksen oireisiin.



### Onko Sunwic IBS luonnollinen vai synteettinen tuote?

Luonnollinen. Valkoinen Sunwic IBS -jauhe on luonnollista guarpapukuitua. Kuitua on osittain pilkkottu pienemmiksi kuitujakeiksi entsyymeillä. Vatsaa helppä liukoinen kuitu on vaatimaton energian lähde meille ihmisille. Se on kuitenkin erinomaista täsmäravintona suolistomme hyvälle bakteerille.



### Sopiiko tuote FODMAP -ruokavaliota noudattaville?

Kyllä. Australialainen Monash University on kansainvälisen FODMAP -tutkimuksen pioneereja. Se on myöntänyt Sunwic IBS kuitujauheelle Low FODMAP -sertifikaatin.

### Voiko raskauden aikaista ummetusta helpottaa turvallisesti Sunwicilla?

Kyllä. Tuote on puhdasta ja tutkittua osittain hydrolysoitua guarpapukuitua. Geeliytymätön kuitu sitoo vain maltillisesti nestettä itseensä vs. geeliytyvät ns. bulk -laksatiivikuidut. Tästä syystä Sunwic IBS ei aiheuta suuria heilahteluja veren vesipitoisuuteen, mikä voisi olla epäedullista sikiölle. Tuote sopii myös imetyksen aikaan käyttöön.



### Sopiiko Sunwic IBS pienille lapsille?

Kyllä. Pakkauksessa on annostusohjeet 2-vuotiaasta ylöspäin. Neutraalin makuinen ja geeliytymätön jauhe on helppo ujuttaa epäluuloisimmillekin vesseleille. Toimii upeasti mm. kuumaan kaaeroon sekoitettuna!



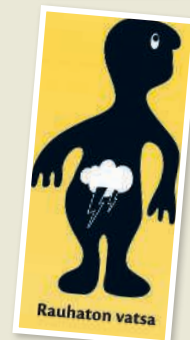
### Voiko Sunwicia käyttää lääkkeiden kanssa?

Kyllä. Kuidun rakenteiden osittaisen pilkkomisen takia se ei aiheuta fyysistä hidastetta lääkeaineiden imeytymiselle vs. geeliytyvät kuidut. Ihan kaiken varmuuden takia nauti silti lääkkeet ensin ja Sunwic vasta tuntia myöhemmin.



### Miten voisin helpoimmin kokeilla tuotteen sopivuutta herkälle vatsalle?

Sunwic IBS myydään 14 annospussin pakkauksissa. Pieni pakkaus sopii kokeiluun ja annospussit on lisäksi helppo ottaa mukaan lyhyelle loma- tai työmatkalle. Vakikäyttöön sopii parhaiten 220 g purkki. ♥



# Vuoden 2019 terveystuotealan voittajatuotteet



## Vuoden 2019 superruoka:

### Kombucha

(Puhdistamo - Real Foods Oy)

**Kombucha** on perinteinen, vihreästä teestä hapattamalla valmistettu juoma, joka sisältää maitohappobakteereja, entsyymejä ja orgaanisia happoja. Nämä tukevat ruoansulatusta, ylläpitävät suoliston tasapainoa ja auttavat ravinteita imeytymään paremmin. Helppo ja herkullinen tapa parantaa vatsan hyvinvointia! Kombuchalla on vuosituhansia pitkä historia, mutta se on vasta viime vuosina noussut supersuosituksi ympäri maailman.

Herkullisen pirskahteleva Kombucha sopii erinomaisesti mihin tilanteeseen tahansa: ruokajuomaksi, janojuomaksi tai juhlujuomaksi. Maultaan kombucha maistuu kovasti simaa tai siideriä, ja se on erittäin helppo ja luonteva keino korvata perinteiset virvoitus- ja energiajuomat!

Suomen Terveystuotekauppiain Liitto on valinnut jo vuodesta 1987 parhaat terveystuotealan tuotteet. Nykyisin sarjoja on kolme; vuoden terveystuote, vuoden superruoka ja vuoden hoitotuote. Useat voittajatuotteet ovat edelleen menestystuotteina markkinoilla ja osasta on tullut alan klassikoita.

Tuotteet valitaan seuraavin kriteerein:

- takana on tutkimustietoa ja onnistunutta tuotekehitystä
- laaja positiivinen kuluttajapalaute
- tuote on terveystuotealan tavoitteiden ja hengen mukainen; se soveltuu itsehoitotuotteeksi terveydestään huolehtivalle kuluttajalle
- tuote on laadukas ja luotettava.

Sarjoista vuoden 2019 terveystuote valittiin yleisöäänestyksellä.

## Vuoden 2019 terveystuote:

### Vahva kurkumiini

(Biomed Oy)

**Kurkuma** on hyvin tutkittu, turvallinen ja monipuolinen tehorohto, jonka suosio terveyden edistäjänä on ollut paljon esillä kotimaisessa mediassa. Kurkuman tieteellisen näytön perusteella sille on haettu terveysväittämiä, joissa kerrotaan kurkuman tulehdusreaktioita hillitsevistä ja maksan hyvinvointia ylläpitävistä ominaisuuksista sekä kurkuman vaikutuksesta edistää rasvojen pilkkoutumista ruoansulatuksessa.

Yksi kurkumiinin tehoa parantava menetelmä on osoittautunut erityisen tehokkaaksi ja sitä kutsutaan nimellä Curcugreen uute (ennen BCM-95®). Siinä on hyödynnetty kurkumauutteen lisäksi kurkuman omia eteerisiä öljyjä, jotka parantavat ratkaisevasti sen bioaktiivisuutta, vahvuutta ja imeytyvyyttä. Biomedin Vahva Kurkumiini sisältää 86% kurkuminoideja eikä siihen ole lisätty minkäänlaisia lisäaineita.



## Vuoden 2019 hoitotuote:

### Eteeriset öljyt

(Frantsilan Luomuyrttilä Ky)

**Frantsilan eteerisistä öljyistä** on vuosikymmenien aikana tullut terveystuotekäyttöön runsaasti positiivista kuluttajapalautetta. Ne ovat osaltaan olleet vahvistamassa eteeristen öljyjen suosion kasvua myös Suomessa. Frantsilan voitokkaan eteeristen öljyjen sarjaan kuuluu 36 eri eteeristä öljyä, joiden käyttöalueet ovat monipuoliset. Niitä voi käyttää aromaterapiassa itsehoidossa ja hoitolähtöisessä. Frantsilan eteeriset öljyt ovat aitoja 100% aromaterapialaatuista eteerisiä öljyjä. Näistä ruusu, neroli, jasmiini ja roomalainen kamomilla ovat 10% laimennoksia luomu-jojobaöljyyn.

Eteeristen öljyjen käytöstä saat lisätietoja terveystuotekaupasta. Tutustu ja käy löytämässä omat mielituoksusi Frantsilan eteeristen öljyjen joukosta.



# Terveystuotealan valinnat kautta aikojen

## VUODEN TERVEYSTUOTE

1987	Echinaforce auringonhattu-uute	A. Vogel Oy
1988	Carmolis yrttiuute	Valioravinto Oy
1989	Piimax-C piivalmiste	Hankintatukku Oy
1990	Efamol helokkiöljy	Suomen Rohdos (nyk. Midsona Oy)
1991	Bio Strath hiivavalmiste	Reformi-Keskus (nyk. A. Vogel Oy)
1992	Imedeen kalaproteiinipuriste	Larste-Yhtiöt
1993	Zell Oxygen hiivavalmiste	Fenno Natura Oy
1994	Kingo Vital neidonhiuspuupuriste	Valioravinto Oy
1995	Viviscal kalaproteiinipuriste	Orendo Oy
1996	Colon Clear suolistonpuhdistusjauhe	LB Product Oy (nyk. Midsona Oy)
1997	Lactibiane maitohappobakteerit	Suomen Bioteekki Oy
1998	Kyolic / valkosipulivalmiste	Valioravinto Oy
1999	Floradix Kräuterblutsaft	Reformi-Keskus (nyk. Midsona Oy)
2000	Omega 7 tyrniöljykapseli	Valioravinto Oy
2001	Colon tonic (nyk. MethodDrain Detox)	Fenno Natura Oy (nyk. Harmonia Life Oy)
2002	Fosfoser Memory	Hankintatukku Oy
2003	Mivitotal Plus	Fitline Oy (nyk. Midsona Oy)
2004	Bio-Carnosin (nyk. Carnosin forte)	Bio-Vita Oy (nyk. Midsona Oy)
2005	Hainrusto-vihersimpukka	Suomen Bioteekki Oy
2006	Tonalin	Polar Pharma Oy
2007	Eye-q	Harmonia Life Oy
2008	Probiootti Plus	Suomen Bioteekki Oy
2009	Teho D Plus	Suomen Bioteekki Oy
2010	KarpaLact	Valioravinto Oy
2011	Iho-Omega	Valioravinto Oy
2012	Serrapeptaasi 100.000	Natura Media Oy
2013	Regulat	Harmonia Life Oy
2014	Bio-Qinon Q10 Gold	Pharma Nord Oy
2015	NivelTeho	Terveyskaista Oy
2016	Omega7-eye	Valioravinto Oy
2017	Probiootti comp	Suomen Bioteekki Oy
2018	NivelActive	Valioravinto Oy
2019	Vahva kurkumiini	Biomed Oy

## VUODEN URHEILUVALMISTE

2008	Sport-Carnosin	Bio-Vita Oy
2009	Diasporal Magnesium	Harmonia Life Oy
2010	Tonalin CLA	Polar Pharma Oy
2011	Mivitotal flex	Vitacom Pharma Oy (nyk. Midsona Oy)
2012	Ulkoiset magnesium- suihkeet	Nordic Health Sprays Oy
2013	EnergyWay	Biomed Oy
2014	Reform lecithin –lesitiinirae	Valioravinto Oy
2015	OptiMSM-sarja	Puhdistamo Real Foods Oy
2016	pH-balance PASCOE-emäsjaue	HCA Health Concept Oy
2017	Argimax arginiinivalmiste	Hankintatukku Oy
2018	Jaksamisjuoma	Masajo Oy

## VUODEN SUPERRUOKA

1994	Provamel -soijamaito	Fenno Natura Oy (nyk. Ekolo Oy)
1995	Kylmäpuristettu Pellavansiemenöljy	Valioravinto Oy
1996	Vehnänorasmehu	Biomed Oy
1997	Reform lesitiinirae	Valioravinto Oy
1998	Femisoija Plus	Oriola Oy Reformi-Keskus
1999	Apteekkarin omenaviinietikka	Valioravinto Oy
2000	Tosi Hyvä Soijaruoka-aines	Fenno Natura Oy
2001	Pellax pellavarouhe	Valioravinto Oy
2002	Luomu, vihreä tee	Fenno Natura Oy
2003	Havupuu-uutejuoma	Fenno Natura Oy / Ravintorengas Oy
2004	Valmarin	Valmarin Oy
2005	Teholaxa (nyk. Fructolax)	Fenno Natura Oy (nyk. Harmonia Life Oy)
2006	Linomix	Biomed Oy
2007	Molkosan Vitality	A. Vogel Oy
2008	Luomu aloe vera juoma	Fenno Natura Oy
2009	Pascoe-emäsjaue	Vitacom Pharma Oy (nyk. HCA Health Concept Oy)
2010	Karin Havupuu-uutejuoma	Ravintorengas Oy
2011	Aurinkovoima	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2012	Linum Plus	Valioravinto Oy
2013	Pakuri-Instant	Puhdistamo Real Foods Oy
2014	Green-kapseli	Biomed Oy
2015	Strath	A. Vogel Oy
2016	Actiwhhey	Biomed Oy
2017	Sunwic IBS -juomajauhe	Valioravinto Oy
2018	MikroVeda Life	HCA Health Concept Oy
2019	Kombucha	Puhdistamo - Real Foods Oy

## VUODEN HOITOTUOTE

1998	Vivida 24 h hoitovoide	Orendo Oy
1999	Elokuu-sarja	Suomen Bioteekki Oy
2000	Eximin- Curcuma Amada ihovoide	Harmonia Oy
2001	Relaxant hoitogeeli	Detria Oy
2002	Arbutin	Detria Oy
2003	Relaxant jalkavoide	Detria Oy
2004	Omega7 tyrni-ternivoide	Valioravinto Oy
2005	Super Glandin	Oriola Oy Reformi-Keskus
2006	Atrogel	A. Vogel Oy
2007	Acomax-hiustenhoitosarja	M. Aimo Oy
2008	Zona ihonhoitotuotteet	Valioravinto Oy
2009	Lemminkäisen äidin Terva pihka-salva	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2010	Baba de Caracol etanaseerumivoide	NaturaMedia Oy
2011	Baba de Caracol etanaseerumivoidesarja	NaturaMedia Oy
2012	Evonia-sarja	Hankintatukku Oy
2013	Ojan isännän muistolinimentti	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2014	Skingain	Med-Eq Oy (nyk. Immitec Oy)
2015	Aloe Fresh -hammasgeeli+ bambuhammasharja	Aboa Medica Oy
2016	Kehäkukkavoide	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2017	Ihonhoidon ihmesieni Konjac Sponge	Hyvän Olon Maailma Oy
2018	Silmätipat	A. Vogel Oy
2019	Eeteriset öljyt	Frantsilan Luomuyrttitila Ky



## on tärkeä aineenvaihdunnan vaikuttaja

Onko metylaatio sanana sinulle tuttu? Useimmille se ei ole kenties vielä tuttu, mutta tietoisuus siitä lisääntyy ihmisten kesken todella nopeasti. Kyse siinä on kuitenkin lähinnä vihreiden vihannesten ja erilaisten ja eri muotoisten B-vitamiinilisien merkittävästä vaikutuksesta aineenvaihdunnan perustana ja siitä, miten ne vaikuttavat lähes kaikkiin elimistön aineenvaihdunnan toimintoihin joka päivä.

### Mitä metylaatio on ja mitä se tekee?

Mitä se metylaatio sitten on? Se on kemiallinen prosessi, joka tapahtuu lukemattomia kertoja soluissamme kaiken aikaa. Se on yksi tärkeimmistä tekijöistä geeniemme ja ympäristötekijöiden välillä. Nykyisin tiedämme lähes miljoona aineenvaihdunnan kohtaa, joihin yli 200:lla metyyli transferaasientsyymeillä (esim. MTHFR) on vaikutusta. Jos niissä on häiriöitä, seuraukset näkyvät lähes kaikissa elimissä sekä kehon toiminnoissa. Useimmalla meistä on lisäksi metylaatio genee- neissä muutoksia, jotka vielä korostavat hyvän ruokavalion ja elintapojen merkitystä. Metylaatio säätelee myös yleisesti

geeniemme luentaa ja siksi on tärkeää, että se toimii oikein.

Voimme ajatella metylaatiota esim. perinteisen kellon koneistona, jossa on useampia hammasrattaita. Näistä pää- ratas on "folaatitratas". Tärkein lähde sen toimivuudelle on folaatti ( $B_9$ -vita- miini) ja varsinkin sen metyyli muoto ( $CH_3$ -). Jos tuo metyyli ryhmä puuttuu, elimistö ei toimi kunnolla ja ongelmia voi esiintyä esim. solujen jakautumi- sessa ja energiantuotannossa. Voimme vaikuttaa tähän ruokavalinnoillamme sekä elintavoillamme. Metylaatio on merkittävä jo ennen syntymäämme, kun solut erilaistuvat ja elimistö kehityy. Me kaikki olemme kuulleet fooliha- pon tärkeydestä odotusaikana. Se pitää kuitenkin olla aktiivisessa folaatimuo- dossa, jotta se toimii hyvin ja solut toi- mivat ja jakautuvat optimaalisesti.

Keho kohtaa solutasolla kaiken aikaa kuormittavia ja vaurioittavia asioita. Silloin kun metylaatio toimii oikein, korjausjärjestelmä on aktiivi- sena, eikä vaurioita pääse syntymään kudoksissa. Ruokavaliolla ja elämän- tavoilla on siis iso merkitys oman hyvinvointimme kannalta. Kyse ei ole vain omista geneistämme vaan miten elämme niiden kanssa. Puhutaan epi- genetiikasta. Kun tiedämme heikot

kohtamme, on helpompi tukea niiden oikeanlaista toimintaa. Ikääntymisessä- kin on noin 40 % geneistämme kiinni, mutta silti epigeneettiset tekijät eli elä- mätavat ja asuinympäristö vaikuttavat enemmän.

### Vaikutusta myös hermovälittäjä- aineisiin ja hormoneihin

Metyyli ryhmien riittävä saanti vai- kuttaa myös siihen, miten hermovä- littäjä aineemme toimivat. Tärkeim- piä metylaatiosta riippuvaisia her- movälittäjä aineitamme ovat seroto- niini ja dopamiini sekä noradrena- liini ja adrenaliini. Nämä vaikuttavat todella merkittävästi mielialaamme ja käyttäytymiseemme. Metylaatiolla on vaikutusta myös hormoneihin. Var- sinkin estrogeenien ja testosteronien toiminta ja oikeanlainen poistuma kehosta ovat hyvin riippuvaisia oikein toimivasta metylaatiosta. Ruuan sisäl- tämillä ravinteilla on siis iso vaikutus. Kaikkein tärkeimpiä metyyli ryhmän lähteitä ruuassa ovat tummanvihreät lehtivihannekset sekä muut vihreät kas- vikset sekä lisäksi punajuuri. Hyviä metyyli luovuttajia ovat myös kananmu- nat ja luomumaksa, jos niitä voi muu- ten käyttää. Muita lähteitä ovat pähki- nät ja siemenet. Metylaation toimintaa



tukevia vitamiineja ovat D-, C- ja A-vitamiinit sekä mineraaleista erityisesti magnesium.

### Vaikutukset histamiiniaineenvaihduntaan sekä maksan toimintaan

Sillä, miten metylaation "päärattaat" toimivat, on edelleen vaikutusta myös histamiiniaineenvaihduntaan ja sen moninaisiin kiusallisiin vaikutuksiin. Edelleen samaa aineenvaihduntapolkua eteenpäin mentäessä tullaan maksan toimintaan. Metylaatiolla on joko suoraan tai välillisesti vaikutusta maksan eri vaiheisiin ja sen kykyyn neutraloida ja poistaa kehosta haitallisia aineita tai muita aineenvaihduntatuotteita. Elämäntavat vaikuttavat huomattavan paljon maksan toimintakykyyn. Muista siis syödä mahdollisimman puhdasta ruokaa ja riittävästi vihreitä kuten vihreitä lehtivihanneksia, kaalikasveja ja muita rikkipitoisia yhdisteitä. Kuitupitoiset kasvikset ja lisäkuitu ovat hyvä lisä myöskin hyvälle suoliston mikrobitoiminnalle. Hyvillä mikrobeilla on vaikutusta myös B-vitamiiniaineenvaihduntaan ja metylaation.

### Mistä tiedän, miten hyvin metylaatio minulla toimii?

Varsinaisia mittareita metylaation toimivuudesta ei ole vielä tänä päivänä käytössä. Folaattiarvoja ja B<sub>12</sub>-tasoja voidaan jo mitata verestä, mutta ne eivät ole niin kuvaavia mittareita kuin tuttu homokysteiinitutkimus (HCyst). Sitä on käytetty jo kauan muihin sairauksiin liittyen, mutta sen merkitys metylaation mittaukseen on huomattu vasta viime vuosina.

*Huolehdi siitä, että syöt monipuolisesti ja pidät huolta vihreistä kasviksista sekä muista B-vitamiinipitoisista ruuista ja metyyli-luovuttajista.*

Se on yksikertainen, edullinen ja helppo verinäyte. Sen arvo kertoo, tarvitsemmeko lisää folaatteja ja mahdollisesti muita B-vitamiineja vai olemmeko jo olleet liian innokkaita ja aiheutamme toisenlaisia ongelmia.

On myös muita funktionaalisia, lähinnä virtsasta tehtäviä tutkimuksia, joilla metylaation toimivuutta voidaan mitata. Eräs tutkijaryhmä on tuomassa markkinoille jonkin tyyppistä epigeneettistä kelloa, joka mittaa metylaation toimivuuden lisäksi myös vanhenemista.

### Mitä voin siis tehdä?

Huolehdi siitä, että syöt monipuolisesti ja pidät huolta vihreistä kasviksista sekä muista B-vitamiinipitoisista ruuista ja metyyli-luovuttajista. Voit mitata homokysteiinitasosi ja mahdollisesti B12-vitamiinitasosi, joilloin tiedät, oletko syönyt niitä riittävästi, tarvitsetko B-vitamiineja purkista lisää vai oletko jo mennyt liiallisuuksiin. Huolehdi myös hyvästä suoliston mikrobisapainosta: syö kuituja monipuolistesti ja ota tarvittaessa probioottilisää. Hyviä metylaation tasapainottajia ns. adaptogeeneja ovat erityisesti kurkumiini, resveratrol, magnesium ja vihreä tee (EGCG) sekä flavonoidit yleisesti. Juo riittävästi vettä, jotta aineenvaihduntasi toimii. Huolehdi riittävästä nukkumisesta ja levosta. Hapen saanti on tärkeä, jotta elimistö toimii hyvin. Ole mahdollisimman paljon ulkona luonnossa. Muista itsellesi toimivat rentoutusmenetelmät ja huomaa pienet onnen hetket, ettet kulje niiden ohi. Nauti auringosta ja valosta. ♥

## Liverin® auttaa maksaa jaksamaan



# LIVERIN®

## Maarianohdakeuutetabletti

- Maksan toimintaa tukemaan
- Maksan suojaksi



Maarianohdake (*Silybum marianum*) on kotoisin Väli-meren alueelta. Kasvi on tunnettu sen hyvistä vaikutuksista maksaan. Kasvia onkin käytetty jo tuhansia vuosia maksan avuksi. Maarianohdakkeen tehoaineet ovat sen siemenissä ja niitä kutsutaan yhteisnimityksellä silymariini. Yksi Liverin® Maarianohdakeuutetabletti sisältää 200 mg maarianohdakeuutetta, jossa on 160 mg silymariinia.

**Annostus:** 1 tabletti päivässä. Tabletteja suositellaan nautittavaksi 2 kuukauden kuureina.

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

**Pakkaus:** 60 tabl.



**Hankintatukku Oy**  
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

# Elämä on kuin tanssi – Helena pitää huolta terveydestään

Tanssinopettaja **Helena Ahti-Hallberg** on ollut aktiivinen urheilija nuoruudestaan saakka ja hän on luonut mittavan uran eräänä Suomen johtavista tanssin ammattilaisista. Aktiivinen liikkuminen vaatii aikuisiällä myös tarkkaa ruokavaliota ja riittävää vitamiini- ja hivenaineiden saantia. Hän on käyttänyt tällaisia jo pitkään ja aktiiviselle liikkujalle on esim. magnesium ollut välttämätön lihasten ja hyvän verenkierron turvaajana.

## Hydrolysoitu kollageeni on välttämätöntä iholle ja nivelille

Liikkuvalle ja aktiiviselle Helenalle vatsan, lihasten ja nivelten toiminnalle on tärkeää pitää huolta nimenomaan riittävästä magnesiumin ja kollageenin saannista ja siksi hän on pitkään käyttänyt säännöllisesti sekä Oxytarmia että SkinGainia. Helenan mukaan hän ei mitenkään voisi olla ilman näitä kahta ravintolisää. Aktiivinen liikkuminen edellyttää lihasten ja sidekudoksen hyvää terveyttä ja siihen soveltuu erinomaisesti hydrolysoitu kollageeni, mitä löytyy SkinGain-tuotteesta.

Helenaan mukaan SkinGain on juuri se tuote, mikä pitää hänen ihonsa, hiuksensa ja lihaksensa huippukunnossa. Itse asiassa hänen kampaajansa huomasi ensimmäisenä tämän vaikutuksen ihmetellessään Helenan hiusten parantunutta ryhtiä ja vahvuutta. Iän karttuessa kollageenin tarve kasvaa, koska elimistön oma kollageenin tuotanto alkaa hiipua jo 25. ikävuoden jälkeen. Riittävä kollageenin taso on välttämätöntä kauniille iholle, joustaville nivelille ja terveelle verisuonistolle ja siksi Helena turvautuu SkinGain-tuotteeseen. Kollageeni tukee niveliä ja luustoa, ylläpitää lihasmassaa ja lisää

lihassäikeiden muodostumista. Se myös tehostaa kehon oman kollageenin muodostumista ja voimistaa hyaluronihapposynteesiä, mikä lisää ihon kosteutta. SkinGain sisältää 1. tyypin ja 2. tyypin kollageenia sekä C-vitamiinia, mikä myös edistää kollageenin muodostumista.

## Magnesiumhydroksidi ylläpitää tasapainoista vatsan toimintaa

Magnesiumista on olemassa useita muotoja, joilla on myös erilaisia elimistöä tukevia vaikutuksia.

Varsinkin magnesiumhydroksidi on ihanteellinen vatsan tasapainoisen toiminnan ylläpitäjänä.

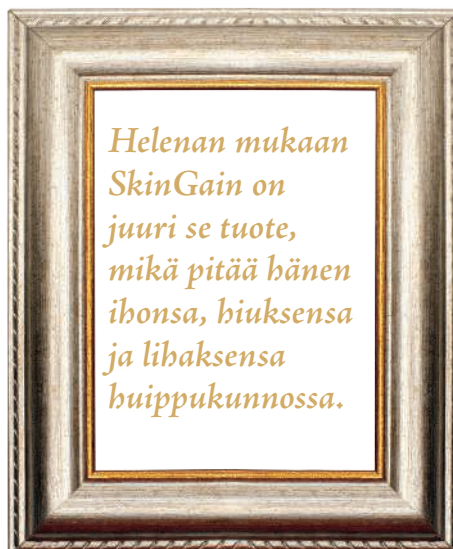
Sitä käytetään mm. liikkahapaisuuteen sekä ilmavaivoihin ja toimii myös lempeänä laksatiivina.

Magnesiumhydroksidia on jo yli sadan vuoden ajan käytetty vatsan hyvinvoinnin apuna. Magnesiumhydroksidi lisää suolen sisällön kosteutta ja puhdistaa tehokkaasti suolen seinämiä. Helena on tämän kokenut henkilökohtaisesti, kun hän pari vuotta sitten

havahtui koviin vatsakipuihin ja hänellä todettiin divertikuliitti eli umpipussin tulehdus. Hän joutui sairaalaan ja rannalle antibioottikuurille. Tästä viisas-tuneena hän aloitti magnesiumhydroksidia ja muita tehoaineita sisältävän Oxytarmin säännöllisen käytön ja vatsa on siirtä lähtien ollut ihanteellisessa kunnossa.

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

Oxytarm ja SkinGain on tuotepari, mikä sopii kaikille, jotka Helena Ahti-Hallbergin esimerkin mukaan haluavat varmistaa tasapainoisen vatsan toiminnan ja ylläpitää nivelterveyttä sekä ihon ja hiusten kauneutta. ♥





# PIDOLAATTIRAUTA

## avuksi varastoraudan nostamiseen

Raudanpuute on ollut jo pitkään yleisen terveystietokeskustelun keskiössä. Raudan saannin vähäisyys aiheuttaa monesti terveysongelmia, ei siis ihme, että asiasta keskustellaan. Aiemmin tarkkailtiin lähinnä veren hemoglobiinitasoa, mutta sittemmin on ymmärretty, että myös ferritiinitasoja olisi tarkkailtava.

**F**erritiini on varastoproteiinia, johon rauta varastoituu. Kun raudan tarve elimistössä ajoittain lisääntyy, rautaa vapautuu tästä varastosta. Ferritiini kerää vapaan raudan verestä ja varastoi sen tulevaa tarvetta varten. Tämä on tärkeä ominaisuus, ei vain silloin kun rautaa tarvitaan, vaan koska se pitää vapaan raudan pois bakteerien saatavilta. Bakteerit käyttävät vapaata rautaa ravintoaineena, näin siis ferritiinillä on tärkeä osa myös tulehdusten estämisessä.

Kun emme saa ravinnostamme riittävästi rautaa, ferritiini vapauttaa sitä punasoluihin, joten ferritiinin sisältämä raudan määrä vähenee. Hemoglobiini voi kyllä näyttää kohtuulliselta, mutta ferritiinitaso laskee, joka voi johtaa anemiaan. Alhainen ferritiinitaso voi johtua myös keliakiasta, kun ärtynyt suo-  
listo ei pysty siirtämään rautaa suolistosta verenkiertoon.

Raudan heikko saanti estää esimerkiksi maksan entsyymaattista aktiivisuutta. Se voi vaikuttaa myös kilpirauhasen toimintaan, vastustuskykyyn, energisyyteen ja yleiseen hyvinvointiin.

Raudanpuutteen ensimmäisiä ja tuntuvampia oireita on väsymys. Muita oireita ovat muun muassa heikkenevä ruokahalu, toistuvat infektiot, käsien ja jalkojen palelu, levottomat jalat ja huimaus. Viimeksi mainittu johtuu hapen kuljetuskyvyn heikkenemisestä, samoin kuin anemiaan liittyvä hengenahdistuskin.

### Pidolaattirauta avuksi

Pidolaatti on pidoliinihapon mineraalisuola, jota on luonnostaan juureksissa.

Pidolaattirauta on erityisen hyvä rautamuoto, koska se on 100 % kasvisdonnaista, joten sillä on ihmisen ruoansulatukselle sopiva ravintosidonnaisuus, joka edistää raudan imeytymistä.

Pidolaattirauta on erittäin vatsaystävällinen rautalisä. Tämä on hyvin merkittävä ominaisuus valittaessa sopivaa ja tehokasta rautavalmistetta, erityisesti juuri ferritiinitason nostamiseen.

Tämä johtuu siitä, että sen nostamiseen on varattava aikaa, keskimäärin kaksikin kuukautta. Siksi on tärkeää valita rautavalmiste, jota voi käyttää pitkiä aikoja ilman vatsaoireita. ♥

Pidolaattirauta on ainutlaatuisen 100% kasvipärisen tuote, joka imeytyy erittäin hyvin. Se on erinomainen valinta raudanpuutteen hoitoon sekä ennaltaehkäisyyn, jos ferritiinitasot ovat alhaiset.

Tuote on myös vatsaystävällinen, joten se sopii usein myös niille, joille perinteiset rautavalmisteet aiheuttavat vatsavaivoja.

Vege Rauta Fe sisältää myös luonnollista Acerola-kirsikka-  
tiivistettä josta tulee luonnon C-vitamiinia, joka yhdessä raudan kanssa otettuna edistää raudan imeytymistä, sekä folaattia (luonnollinen muoto), jota tarvitaan verisolujen muodostukseen luuytimessä.



# Sytytä valot aivoihin!

## Boost B12 -vitamiinisuihke

Nopeatehoinen ja  
ylivertaisesti imeytyvä  
B12 suusuihke.

B12-vitamiini tukee  
muistia ja vähentää  
väsymystä sekä  
uupumusta!

Tehokas &  
hyvänmakuinen  
vitamiinisuihke.



Vähentää  
väsymystä



Hyvä  
sydämelle



Toimivat  
aivot



Terveet  
punasolut



**NordicHealth™**

www.nordichealthsprays.fi

Hyvän olon valinnat



### Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

<b>ESPOO</b>	<b>Terveyskauppa Ulpukka</b> Tegelshagen 2LT3	0400 195 691	<b>JÄRVENPÄÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560
<b>FORSSA</b>	<b>Terveyskauppa Helokki</b> Torikatu 10	03 435 5544	<b>KANGASALA</b>	<b>Kangasalan Luontaistuote</b> Keskusaukio 2	03 377 0476
	<b>Terveyskauppa Helokki</b> Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	<b>KARKKILA</b>	<b>Terveyskauppa iisoppi</b> Mäntylänkatu 1	09 225 8994
<b>HEINOLA</b>	<b>Luonnontähti</b> Hyvinvointi- ja Ekokauppa Kaivokatu 3	03 715 3366	<b>KERAVALA</b>	<b>Kamomilla</b> Kauppakaari 1	09 242 6040
<b>HELSINKI</b>	<b>Luontaistuotokeskus</b> Käpylänkatu 8	09 792 090	<b>LOIMAA</b>	<b>Luontaistuote Minttu</b> Kauppalaankatu 9-11	02 762 2105
	<b>PUR Hyvinvointikauppa Kamppi</b> Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	<b>MÄNTSÄLÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sälinkäntie 2	019 687 1499
	<b>PUR Farmasia Hakaniemi</b> Hämeentie 7	029 3400 254	<b>PIETARSAARI</b>	<b>Terveysaitti / Hälsoboden</b> Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	<b>Superfeel Health and Beauty Shop</b> Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905	<b>RAAHE</b>	<b>Ritvan yritys</b> Kauppakatu 52	08 220 006
<b>HYVINKÄÄ</b>	<b>Baldrian</b> Hämeenkatu 13-17	019 439 627	<b>YLÖJÄRVI</b>	<b>Terveyskauppa Misteli</b> Mikkolantie 2	010 423 5771
<b>ILMAJOKI</b>	<b>Kaunosoppi OP:n liiketalo</b> Kauppatie 7	050 355 1901		<b>Terveyskauppa Misteli</b> Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



www.terveystieto.fi