

**Vaivaako
vatsa?**

**Uupumus
uuvuttaa?**

**Vinkkejä
arjessa
jaksamiseen
– sinulle ja
hänelle!**

**Tue
paikallista
nyt!**



Lähikaupan jonossa, bussissa, koulussa, kirjastossa – syksyn tullen tuntuu, että pärskijöitä ja nuhaisen oloisia ihmisiä on kaikkialla. Flunssavirukset jylläävät ja leviävät helposti. Hyvä käsihygieniä, turvavälit ja monipuolinen ruokavalio auttavat pysymään terveenä, mutta onko flunssatartunnan ehkäisemiseksi muuta tehtävissä?

TUOREESTA PUNAHATUSTA SUOJAA FLUNSSAVIRUKSIA VASTAAN

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

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

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

ennen kuin pääsee kaupan hyllyyn ja kuluttajalle saakka. Kasvirohdoslääkkeillä on samat laatuvaatimukset kuin muilla lääkevalmisteilla.

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

A. Vogel

Lähteet:

M. Jawad, R. Schoop, A. Suter, P. Klein, and R. Eccles: Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012, Article ID 841315).

Schapowal A, Klein P, Johnston SL. Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications: a metaanalysis of randomized controlled trials. Adv Ther. 2015;32(2):187–200.



ECHINAFORCE®

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

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

Echinaforce® on perinteinen kasvirohdosvalmiste flunssan ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon aikuisille ja yli 12-vuotiaille. Sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai

mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus, älä käytä tuotetta. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteiden käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Käyttö enintään 10 vrk akuuttien oireiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn enintään 2 kk yhtäjaksoisesti. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkauselosteeseen ennen valmisteiden käyttöä. Markkinoija A.Vogel.



Kasvirohdos-
lääkkeillä on samat
laatuvaatimukset
kuin muilla
lääkevalmisteilla.

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Pöpöjen vastaisku punahattu
- 4 Epämääräisten vatsavaivojen apuun ravintokuitu
- 5 Luonnollinen kalaöljy on terveellistä rasvaa
- 6 B-vitamiinit vähentävät väsymystä ja uupumusta
- 7 Kurkumalla on monimuotoinen perinteikäs käyttöhistoria
- 8 Mikä ihmeen rasvamaksa?
- 9 Suomalainen poron luo- ja liemijauhe on ravinteikas
- 10 Diffuuseri ja tuoksut kodin tunnelman luoja
- 11 Mustaherukansiemenöljy kutisevan ihon ongelmiin
- 12 Miehen iho ja parta kuntoon suomalaisella innovaatiolla
- 13 Ongelmana hiusten lähtö?
- 14 Tankkaa tukea arjen jaksamiseen

Uutuus!



Copper Inside maski

Kirurginen suu-nenäsuojain, joka sisältää kuparia ja suojaa myös käyttäjäänsä.

CE hyväksytty lääkinnällinen laite, kirurginen suu-nenäsuojain, TUV:n tarkastama, FDA hyväksytty, laaja tieteellinen näyttö.

Vastuullisuus – valinnoilla voi vaikuttaa

Läpinäkyvyys on noussut otsikoihin. Vastuullisuus yritysten toiminnassa on tärkeä kulmakivi, mutta vaikeasti tarkasteltava asia. Paikallisuus ja kotimaisuus on ollut meille aina ja tällä hetkellä erityisen tärkeää arvo.

VASTUULLISTA TOIMINTAA AIKUISTEN OIKEASTI

Meille on tärkeää, että TerveysTieto-lehtemme painetaan Suomessa. Sen tekee Vaasassa UPC Print ja paperi tulee Rauman UPM:n tehtaalta. Lehden taitto tehdään huippuosaamisella ja ammattitaidolla arvohimme sopivassa yksityisyrittäjä Aste Helsingissä. Samalla periaatteella valitsemme markkinoiden laadukkaimmat tuotteet valikoimiimme. Kaikkea ei raaka-aineiden ja valmistuksen osalta voi kotimaisin voimin tuottaa, mutta tunnemme vuosien kokemuksella tuotteidemme taustat ja suuri osa valikoimistamme tulee lääketehaan statuksella toimivista tehtaista.

Hyvä suhde ei synny yhdessä yössä, ei varsinkaan yritysmaailmassa. Mutkaton ja läheinen kumppanuus on kehittynyt vuosikymmenten ajalta ja voimme olla ylpeitä upeista tavarantoimittajistamme. Olemme yhdessä sitoutuneet huolehtimaan sinun hyvinvoinnistasasi parhain mahdollisin keinoin. Siksi jos joskus tulee astetta haastavampi kysymys, tiedämme heti kenelle soittaa ja hakea ratkaisua. Meillä asioidessasi olet hyvissä käsissä!

OSTA TYÖTÄ SUOMEEN

Kun valitset TerveysTieto-myymlän, olet omalta osaltasi tuomassa työpaikkoja Suomeen. Tiesitkö, että jos jokainen suomalainen ostaa lisää 10 €:lla kuukaudessa suomalaisten yritysten tuotteita ja palveluja, pitää se 10 000 suomalaista töissä. Pienellä valinnalla on suuri vaikutus. Yhdessä tästä selvittää!

Tervetuloa jatkossakin TerveysTieto-myymlöihin vastuullisille ostoksille! ●

Tarja Toivonen
yrittäjä, fytonomi
Terveyskauppa Misteli
hallituksen pj. TerveysTieto

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

Asiakaslehti 6/2020

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



Painopaikka UPC Vaasa

Ärtyvän suolen oireyhtymän (Irritable Bowel Syndrome IBS) oireista kärsii jopa joka kymmenes suomalainen. Valtaosalla vaivaa ei ole diagnosoitu, vaikka epämääräisiä oireita on koettu jo pitkään. IBS:n tyypillisiä oireita ovat vatsan turvotus ja epämääräiset kivut sekä vaihtelevasti ilmenevät ummetus, ripuli ja ilmavaivat.

IBS-POTILAILLA POIKKEAVAT SUOLISTOBAKTEERIT

Ärtyvän suolen oireyhtymän syyt ovat vielä osin tuntemattomia. Potilastutkimuksissa on silti havaittu, että IBS-potilailla on erittäin niukasti hyviä bifidobakteereja terveisiin verrattuna. Bakteerien lisääntymisen myötä IBS-oireet ovat vastaavasti helpottuneet, mitä on pidetty osoituksena oireen ja hoidon syy-yhteydestä.

SUNWIC® IBS – KLIININEN RAVINTOVALMISTE ÄRTYVÄN SUOLEN RUOKAVALIOHOITOON

Sunwic® IBS on kliininen ravintovalmiste IBS:n ja ummetuksen oireiden ruokavaliohoitoon. Valkoinen jauhe on guarpapakuitua, jota on osittain pilkottu pienemmiksi kuitujakeiksi. Nesteeseen sekoitettava jauhe toimii prebiootisen liukoisen ravintokuituna. Se on niukka energian lähde meille ihmisille, mutta erinomaista täsmäravintoa suolistomme hyvälle bakteerille. Kliinisten tutkimusten mukaan Sunwic IBS:n säännöllinen käyttö lisää suoliston hyvien bifidobakteerien määrää ja aktivoi niitä tuottamaan useita suoliston hyvinvoinnille tärkeitä aineenvaihduntatuotteita.

TOIMIVA JA MIELLYTTÄVÄ SÄÄNNÖLLISESSÄ KÄYTÖSSÄ

Sunwic IBS:n teho on osoitettu lukuisissa tieteellisissä tutkimuksissa. Tuotteen koostumus ja käyttömukavuus eroavat edukseen perinteisesti käytetyistä prebiooteista, kuten psylliumista. Ylivertainen käyttömukavuus on tärkeää, koska kroonisten toiminnallisten



HELPPO- KÄYTTÖINEN RAVINTOKUITU IBS-RUOKAVALIO- HOITON

suolistovaivojen ruokavaliohoito on jatkuvaa; viikosta ja kuukaudesta toiseen.

Sunwic IBS on miellyttävä käyttäjä. Jauhe liukenee täydellisesti nesteeseen ja on täysin mauton, hajuton ja väritön. Ehkäpä tärkein ominaisuus on se, että se ei geeliydy. Sunwic IBS ei muutu epämiellyttäväksi limaksi nesteeseen sekoitettuna. Jauheen voi nauttia mieleisensä juoman mukana eikä siihen siksi kyllästy koskaan.

Halutessaan 1–2 rkl päiväannoksen voi sekoittaa aamulla omaan vesipulloon. Nesteeseen täysin liukenevaan, mautonta ja geeliytymätöntä juomaa voi hörppiä pitkin päivää esim. töissä, koulussa ja harrastuksissa. Käyttö on hyvin joustavaa. Pienemmille ja usein ummetuksesta kärsiville lapsille jauheen voi ujuttaa vaikka kuumaan kaakaoon! Tämä liukoinen kuitu ei näy eikä maistu. Edulliset vaikutukset ovat kuitenkin tuntevia ja todellisia.

SOPII JOPA FODMAP -DIEETTIÄ NOUDATTAVILLE

Sunwic IBS sopii myös FODMAP-dieettiä noudattaville. Osittain hydrolysoitu guarpapakuitu on saanut FODMAP-tutkimuksen pioneerin, australialaisen Monash yliopiston myöntämän Low FODMAP -sertifikaatin.

Sunwic IBS on saatavilla 220 g purkissa ja kätevästi mukana kulkevilla annospusseissa (14 x 5 g pakkaus). ●

Juha Sihvonen, FM
tuotepäällikkö
bertil's health oy

VOIKO RASKAUDEN AIKAISTA UMMETUSTA HELPOTTAA TURVALLISESTI SUNWICILLA?

Kyllä. Tuote on puhdasta ja tutkittua osittain hydrolysoitua guarpapakuitua. 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 aikaanseen käyttöön.

VOIKO SUNWICIA KÄYTTÄÄ LAAKKEIDEN KANSSA?

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

Rasva on ehkä tärkein yksittäinen energianlähteemme – elimistö tarvitsee sitä monissa toiminnoissaan, kuten rasvaliukoisten vitamiinien imeytymisessä. Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto, EFSA suosittelee, että 20–35 % energian tarpeesta saadaan hyvälaatuisesta rasvasta. Tyydyttyneiden rasvojen osuus tulisi olla mahdollisimman alhainen, ja vastaavasti tyydyttämättömien (kuten useimpien kalaperäisten) rasvahappojen osuus huomattavasti suurempi.



ECOLOMEGA ON TERVEELLISTÄ RASVAA

WHO suosittelee tyydyttämättömien rasvahappojen säännöllistä saamista rasvaisesta kalasta useamman kerran viikossa, jotta sillä olisi suotuista vaikutus sydän- ja verisuonijärjestelmän toimintaan.

Koska tällaista terveellistä tyydyttämättöntä rasvaa on luonnollisessa, tuoreessa kalaöljyssä, se on ihanteellinen ravintolisä, varsinkin kun kalaa syödään yhä vähemmän. Viimeisten vuosien aikana, tuhannet suomalaiset ovat löytäneet päivittäisen rasvahappotarpeensa pelastajaksi kylmäpuristetun ASC-sertifioitun neitsytkalaöljyn, Ecolomegan.

ECOLOGEGAN RASVASISÄLTÖ

Koska Ecolomega on kylmäpuristamalla uutettu puhtaassa vedessä elävistä, luonnollisella ja terveellisellä ruoalla ravituita kaloista, siinä on kaikki ihmisen tarvitsemat rasvahapot. Siitä saa siis helposti suosituksen mukaisen annoksen EPA:a ja DHA:ta, ja siitä löytyvät omega-3:n lisäksi myös omega-6-, omega-7-, omega-9-rasvahapporyhmät tasapainoisissa määrissä. Ecolomegan rasvahappoja ei ole keinotekoisesti muunneltu ja koska öljyssä ei ole epäpuhtauksia, sitä ei ole myöskään puhdistettu menetelmillä, jotka muuttavat öljyn luonnollista koostumusta.

Ecolomegan tasapainoinen rasvahappokoostumus johtuu kalojen ainut-

laatuisesta kasvatustavasta ja ruokinnasta. Kalatiskien kalat ovat kyllä isoja ja rasvaisiakin, mutta niiden rasvahappokoostumus ei kelpaa terveellisen kalaöljyn tuottamiseen, koska ne on kasvatettu ravinnolla, jonka tarkoitus on tuottaa vain suuri kala nopeasti. Ecolomega-kalat, joita paikalliset kutsuvat pikkuforelleiksi kasvatetaan kaksivuotiaiksi, ja sinä aikana ne saavuttavat puolen kilon painon, josta saadaan 250 g kalafileettä ja 30 g öljyä. Ne ruokitaan kestävän kalastuksen tuulenkaloilla ja mustakitariskilla, kalafileetutuotannosta jäävillä kalanosilla, vitamiineilla, mineraaleilla ja kasvipärisellä GMO-vapaalla ravinnolla. Ravinto jäljittelee luonnonvaraisina elävien makeanveden sateenkaarirautujen ravintoa parhaana kasvukautena.

Ecolomegassa on jäljellä kalan luonnollinen rasvahappoprofiili mitään poistamatta tai lisäämättä.

Ecolomegaa rakastetaan myös toisesta tärkeästä syystä. Sen lisäksi, että sen tuotannossa kalojen ja hyvinvointi ja ympäristön suojaaminen on kehitetty huippuunsa, myös siitä johtuva hiilijalanjälki on pienin mahdollinen. Tähän vaikuttavat pienet välimatkat ja se, että kaikki kalasta saatava tulee hyötykäyttöön, kuten kalaproteiiniin ja kollageenin valmistukseen, kalan ulostekin käytetään biosähkön tuotantoon.

MITATTUA TUOREUTTA JA PUHTAUTTA

Ecolomegan tuoreus ja puhtaus ilmevät äärimmäisen alhaisista öljyn happettumista ja epäpuhtautta mittaavista arvoista, joista useat alittavat määrät, joita edes pystytään mittaamaan. Lisätodisteena Ecolomegan puhtaudesta ja tuoreudesta on myös se, että siinä on jäljellä luonnollisia rasvahappoja, jotka ovat erityisen herkkiä tuhoutumaan käsittely- ja varastointiprosesseissa, kuten omega-3-rasvahappo DPA ja omega-11-rasvahappo. On mielenkiintoista, että Ecolomegasta saa myös runsaan annoksen omega-7-rasvahappoa, jota on tyrnimarjansiemenessä. ●

Tatu Leppänen
Aboa Medica



Vitatabs® Active B Natural sisältää kaikki kahdeksan B-vitamiinia aktiivisessa muodossa. B-vitamiinit ovat peräisin kvinoasta, joka muuntaa synteettiset vitamiinit aktiivisiksi muodoiksi itämisvaiheessa. Kahdesta tabletista saat 100 % kunkin B-vitamiinin päivittäisestä vertailuarvosta. Tabletti on maultaan mieto ja hieman pähkinäinen. Tyyppillistä synteettisen vitamiinin voimakasta makua ja hajua ei ole. Vitatabs® Active B Natural on hyvin imeytyvä, tehokas ja turvallinen B-vitamiineja sisältävä ravintolisä lisääntyneeseen B-vitamiinin tarpeeseen.

B-VITAMIINIT AKTIIVI- MUODOSSA

B

-ryhmän vitamiineja käytetään laajasti ravintolisinä. Useimmat ravintolisät sisältävät B-vitamiinien synteettisiä muotoja, jotka ovat vitamiinien esiasteita ja alun perin kehitetty lääkkeitä korjaamaan tietyn vitamiinin vakavaa puutetta. Näitä synteettisiä muotoja ei tavata luonnossa, eikä niitä saada ravinnon kautta. Elimistön on muutettava nämä muodot aktiivisiksi ennen kuin ne voivat toimia soluissamme. Luonnollisissa, aktiivisissa muodoissa olevia B-vitamiineja saadaan ravinnon kautta ja ne ovat tuttuja elimistölle ja valmiita toimimaan. Nyt onkin mahdollista saada kaikki kahdeksan B-vitamiinia ravintolisänä, luonnollisessa muodossaan, hiivattomasta ja gluteenittomasta lähteestä – luomukvinoasta!

AKTIIVISTEN VITAMIINIEIDEN ETUJA

Kvinoan soluissa synteettiset B-vitamiinit muuntuvat aktiiviseen muotoon. Kvinoan aineenvaihdunnan tuloksena vitamiinit aktivoidaan liittämällä niihin ns. koentsyymi. Koentsyymi voidaan liittää synteettiseen vitamiiniin myös ihmiselimistössä, mutta valmiiksi aktiivisen vitamiinin saamisessa on useita etuja. Luonnolliset vitamiinit imey-

tyvät elimistöön synteettisiä paremmin, niiden pitoisuudet nousevat korkeammiksi ja ne ovat pitkävaikutteisempia. Luonnollisilla vitamiineilla on lisäksi laajemmat vaikutukset kuin synteettisillä muodoilla. Elimistön ei myöskään tarvitse käyttää ravintoaineita ja energiaa vitamiinien aktivoimiseen. Joidenkin vitamiinien aktivoituminen vaatii entsyymejä, joiden toiminta saattaa olla puutteellista. Esim. foolihapon aktivaatioon tarvittavan MTHF-entsyymin toiminnassa arvioidaan olevan puutteita jopa joka kolmannella suomalaisella. Tällöin inaktiivinen foolihappo ei muutu aktiiviseksi folaatiksi, vaan jää verenkiertoon muuttumattomana. Luonnolliset B-vitamiinit, erityisesti metyyli-folaatti, myös parantavat metylaatiota, joka on elimistön tärkeä reaktio, jonka avulla mm. korjataan DNA-vaurioita ja puhdistetaan elimistöä. Metylaation avulla muunnetaan myös haitallinen homokysteiini hyödylliseksi metioniiniaminohapoksi. Homokysteiinille ei ole löydetty mitään tehtävää elimistössä, mutta on havaittu, että henkilöillä, joilla on korkeat homokysteiinipitoisuudet veressä, on korkeampi riski saada haitallinen sydän- ja verisuonitapahtuma.

B-VITAMIINIEIDEN TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ

B-ryhmän vitamiinien puute voi aiheuttaa vaikeitakin oireita. B-vitamiineja tarvitaan energian tuottamiseen sekä hermoston ja sydämen normaaliin toimintaan. Ne edistävät punasolujen muodostumista ja ovat hyväksi hiuksille, iholle, näölle ja limakalvoille. B-vitamiinit auttavat myös vähentämään väsymystä ja uupumusta mm. ylläpitämällä normaalia raudan aineenvaihduntaa. Ne toimivat antioksidanteina suojaen soluja hapetusstressiltä ja ylläpitävät normaalia henkistä suorituskkyä ja osallistuvat hormonitoiminnan säätelyyn.

Vitatabs® Active B Natural on hyvin imeytyvä, tehokas ja turvallinen ravintolisä lisääntyneeseen B-vitamiinien tarpeeseen. Se sisältää luomukvinoasta valmistettua Panmol® B-Complex -uutetta, jossa kaikki kahdeksan B-vitamiinia ovat luonnollisissa orgaanisissa aktiivimuodoissa koentsyymeihin sitoutuneina. Annostus: 1–2 tablettia päivässä. Tuote valmistetaan Suomessa lääketehassa eikä se sisällä eläinperäisiä ainesosia, laktoosia, gluteenia, hiivaa tai sokeria. ●

Ansa Viskari
Hankintatukku Oy



KURKUMIINISTA ON MONEKSI



KURKUMASTA KURKUMIINIKSI

Kurkuma (*Curcuma longa*) on inkivää-rinsukuinen kasvi, josta hyödynnetään yleensä sen juurakko. Juurakosta voidaan jauhaa mm. voimakkaan keltaista kurkumamaustetta. Juurakko sisältää monia tehokkaita yhdisteitä, joita kutsutaan kurkuminoideiksi. Kurkuminoideista, eli kurkuman vaikuttavista aineista, kaikkein tärkein on kurkumiini.

Kurkumalla on Aasiassa pitkät perinteet mauste- ja rohdoskasvina ja se on yksi voimakkaankeltaisen currymausteseoksen pääraaka-aineista. Ayurveda-perinteessä kurkumaa on käytetty kuumetta laskevana, maksaa hoitavana ja ruoansulatusta parantavana kasvina. Nykyään kurkuman sisältämät kurkuminoidit tunnetaan parhaiten vaikutuksistaan antioksidanteina ja tulehdusta hillitsevinä aineina.

KURKUMIININ MONET HYÖDYT

Kurkuman ja kurkumiinin hyvistä vaikutuksista on vuosituhansien näyttö ja käyttökokemus, mutta kurkumiini on kiinnostanut tutkijoita paljon myös viime vuosina. Esimerkiksi kurkumiinin tulehdusta hillitseviä vaikutuksia on tutkittu paljon. Tulehdusta hillitsevien vaikutustensa vuoksi kurkumiini voi olla hyödyllinen apu esimerkiksi erilaisissa nivelvaivoissa. Nivelvaivojen vähentämisessä myös niihin liittyvä kipu usein hellittää.

Kurkumiinin on todettu olevan myös voimakas antioksidantti. Antioksidantitiset vaikutukset tekevät hyvää koko elimistölle ja voivat auttaa taistelemaan myös matala-asteista tulehdusta sekä monia sen aiheuttamia terveyshaittoja vastaan. Kurkumiini voi olla hyödyksi myös maha-suolikanavan ongelmis-sa, kuten erilaisissa suolisto-oireissa ja närästyksessä.

KURKUMIINI IMEYTYY HUONOSTI

Tavallisesti kurkuman ongelmana on sen huono imeytyvyys, joka on este sen hyvien vaikutusten hyödyntämiselle. Kurkuman vaikuttavien aineiden huono imeytyminen johtuu siitä, että kurkuminoidit ovat rasvaliukoisia yhdisteitä. Ne eivät siis liukene veteen, mikä on yleinen haaste yhdisteiden imeytymiselle. Lisäksi ruoansulatus herkästi hajottaa kurkuman hyödylliset aineet ennen kuin ne pääsevät imeytymään ja vaikuttamaan muualla elimistössä.

ERITYISEN HYVÄ KURKUMIINI

Curcumin Pharma Nord sisältää lipideilä eli mikroskooppisen pienillä rasvapallosilla suojattua kurkumiiniuutetta. Lipidit suojaavat kurkumiinia vatsahapoilta ja muilta ruoansulatuksen haasteilta, jolloin suurempi osa kurkumiiniuutteen-ta päätyy elimistön hyödynnettäväksi. Rasvamaaisina aineina lipidit myös helpottavat rasvaliukoisien kurkumiinin liu-

kenemistä ja imeytymistä, mikä osaltaan parantaa elimistön käyttöön päätyvän kurkumiinin määrää.

Curcumin Pharma Nordin sisältämä patentoitu kurkumiiniuute imeytyy tavanomaista kurkumiiniuutetta huomattavasti paremmin. Suurempi imeytyvä määrä tarkoittaa myös parempaa tehoa, sillä imeytyvä kurkumiini päätyy suolistosta verenkiertoon sekä vaikutuspaikkaansa. Imeytynyt kurkumiini kiertää verenkierrossa pitkään, mikä vuoksi Curcumin Pharma Nord on myös pitkävaikutteinen. ●

Päivi Hakamäki
farmaseutti, FM

CURCUMIN PHARMA NORD

- 1 kapseli sisältää 400 mg aktiivista kurkumauutetta, josta 100 mg on hyvin imeytyviä kurkuminoideja.
- Hyvin imeytyvä ja pitkävaikutteinen, joten vain 1 kapseli päivässä riittää.
- Kapseleiden ottaminen ruoan kanssa parantaa entisestään kurkumiinin imeytymistä.
- Sopii myös vegaaneille, sillä ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.
- Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen hyväksyntää odottavat kurkumiinin terveysväitteet: tukee nivelten toimintaa, helpottaa ruoansulatusergelmiä, edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, auttaa vähentämään tulehdusta ja oksidatiivista stressiä.

Maksa on elintärkeä elimistömme suurin elin. Sillä on monta tehtävää. Se vaikuttaa aineenvaihduntaan monin tavoin niin ruuansulatukseen kuin veren sokeripitoisuuden säätelyyn, sekä vaikuttaa monenlaisen hormonien tuotantoon. Se tuottaa ja erittää sappea ja osallistuu haitallisten aineiden poistoon ja useimpien lääkkeiden aineenvaihduntaan.



Suomessa yleisimmät maksasairaudet ovat toksiset alkoholista tai lääkkeitä johtuvat. Mutta yhä kasvava osuus ovat aineenvaihduntahäiriöistä johtuvat ja tulehduksellinen rasvamaksa. Muita ovat viruksista johtuvat, sappikivet ja autoimmuunisairaudet ja jotkut muut perinnölliset sairaudet.

MISTÄ RASVAMAKSASSA ON KYSE?

Onko rasvamaksasta tulossa uusi kansantauti Suomessa?

Rasvamaksa on aineenvaihdunnan häiriö, kun yli 5 % maksan soluista sisältää suuripisaraista rasvakertymää. Se ei yleensä vielä aiheuta mitään oireita vaan saattaa löytyä muiden tutkimusten myötä. Tila on vielä palautuva, mutta mitä pidemmälle tila etenee tulehduksen ja fibroosin määrän pakenemisen kautta jopa maksakirroosiin, sitä vakavammasta henkeä uhkaavasta tilasta on kyse.

Suomessa maksan rasvoittumisen ja-kauma on noin 25 % alkoholiperäinen ja noin 75 % ei-alkoholiperäinen (NAFLD) ja alle 1 % muut syyt. 2020 Käypähoito suosituksen mukaan naisilla yli 2 ja miehillä yli 3 päivittäistä alkoholiannosta lisää riskiä. Puhutaan NALFD eli ei-alkoholiperäisestä maksasairaudesta kun ei ole alkoholin riskikäyttöä eikä vaikuttavaa lääkitystä tai muuta rasvamaksaa aiheuttavaa sairautta. Viime aikoina onkin alettu puhua metabolisesta rasvamaksasta (MAFLD), jossa rasvamaksan lisäksi on joko tyypin-2-diabetes, ylipaino (BMI >25) tai vähintään kaksi metabolisen oireyhtymän kriteeriä.

MIKÄ VAIKUTTAA RASVAMAKSAN SYNTYYN?

Syy on yksinkertainen: Kehoon tulee enemmän energiaa kuin mitä kulutam-

MIKÄ IHMEEN RASVAMAKSA?

me? Mutta minne ylimääräinen rasva sitten kertyy? Jos se menee ihon alle, tilanne ei ole lainkaan niin ongelmallinen kuin, jos rasva kertyykin viskeraalisesti sisäelimiin ja varsinkin maksaan. Näin tapahtuu varsinkin metabolisessa oireyhtymässä (MBO), jossa on suurentunut vyötärön ympärys, kohonnut verensokeri ja verenpaine sekä matala HDL ja korkea triglyseridipitoisuus. Tilaa vielä pahentaa, jos on insuliiniresistenssiä sekä matala-asteista tulehdusta. Nykyisin puhutaan elimistön kyvystä varastoida rasvaa ihonalaiskudokseen. Näitä tekijöitä on esim. ikä, sukupuoli, etninen tausta, perimä, hormonit sekä tekijöitä, joihin voimme itse vaikuttaa eli elintavat ja tupakointi. Voimme siis vaikuttaa elintavoillamme hyvin paljon maksamme terveyteen.

Maksa toimii kuitenkin yhteistyössä koko elimistön kanssa, joten esim. lihakset ja suoliston bakteerit vaikuttavat myös rasvamaksan riskiin. Ruokavaliolla on iso vaikutus siihen, mitkä bakteerit kasvavat suolistossamme. Suomalaisessa ulostetutkimuksessa on havaittu rasvamaksatauti (NAFLD) sairastavilla erilainen mikrobisto kuin niillä henkilöillä, joilla ei ole rasvamaksaa.

Rasvaa me saamme maksasoluihin ruuasta, varsinkin rasvamaksatapauksissa omista rasvavarastoista sekä maksasolujen omasta lisääntyneestä tuotannosta. Osa tuosta rasvasta käytetään solun energiatuotantoon mitokondrioissa ja maksasolujen muussa tuotannossa ja

osa menee verenkiertoon. Jos rasvan käsittelyssä ja kuljetuksessa tulee haasteita, maksasoluun alkaa kertyä myrkyllisiä rasvayhdisteitä ja tilanne pahenee.

ENNALTAEHKÄISY ON PARASTA HOITOA!

Jos huomaa, että vyötärön ympärys alkaa suurentua, kannattaa kiinnittää huomiota elintapoihin. Pidetään verensokeri ja rasva-aineenvaihdunta kunnossa. Perusohjeet toimivat tässäkin: liikuntaa minimissään 2–3 tuntia viikossa, hyvä ruokavalio, tupakan ja alkoholin välttäminen ja painonhallinta sekä hyvät suolen mikrobit. Ruokavaliolla tärkeää suosia hiilihydraateista kuitupitoisia monivärisiä kasviksia sekä marjoja ja vältetään sokerisia juomia. Fruktosin aineenvaihdunta tapahtuu pääasiassa maksassa ja lisää siten maksakuormaa ja rasvahappojen muodostumista siellä. Hedelmien kuidut kuitenkin hidastavat fruktoosin imeytymistä ja niissä on vastapainona muita hyötyaineita. Kannattaa kiinnittää huomiota myös rasvojen laatuun ja määrään sekä välttää alkoholin lisäksi prosessoidun ja punaisen lihan käyttöä. Kahvilla on todettu olevan positiivinen vaikutus.

Varsinaisesti maksan hoitoon ei ole olemassa lääkettä. Tukihoitoon löytyy luonnosta saatavia aineita ja näistä kannattaa kysyä lisää Terveystietomyymälöistä. ●

Maili Lepola
IFMCP, CGFP, CFSP

Luuliemi omaa pitkän käyttöhistorian, joka yltää jopa yli 2 500 vuoden taakse. Siihen aikaan luista haudutettualientä käytettiin lääkinällisesti. Sillä huomattiin olevan positiivisia vaikutuksia mm. vilustumisen ja astman hoidossa. Ensimmäiset merkit lääkinällisestä käytöstä löytyvätinkin Kiinasta, jossa sitä käytettiin immunitteettia kohottamaan mutta erityisesti suoliston ja munuaisten kuntoa parantamaan. Mitä luuliemi on, ja mitä se sisältää? Miksi tätä ikiaikaisen vanhaa juomaa on alettu taas käyttää?



1. RUNSAASTI RAVINTOAINEITA

Luuliemi sisältää kaikki ravinteet, jotka itse luu sisältää. Ravinteikas luuliemi on arvokas ravintolisä, sillä keitetessä luista irtoaa erityisesti suoliston, nivelten, luuston, ihon ja hiusten hyvinvointia lisääviä ravintoaineita kuten kollageenia, aminohappoja sekä mineraaleja, mm. magnesiumia, kalsiumia, kaliumia, rautaa, fosforia ym.

2. VAHVEMPI SUOLISTO ON VAHVEMPI VASTUSTUSKYKY

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

3. VAHVA IHO, HIUKSET JA KYNNET

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

heikkenee iän myötä. Luuliemellä voi pitää "rypyt-pois hoitokuureja". Kollageeni valmisteita käytetään nykyään paljon ihon vahvistamiseen.

4. NIVELILLE VAHVUUTTA JA VOIMAA

Gelatiini on myös nivelten rakennusainetta. Se auttaa pitämään nivelemme joustavina. Gelatiinin lisäksi luuliemi on myös hyvä kondroitiinisulfaatin, glukosamiinin ja kollageenin luonnollinen lähde. Liemeen liuenneina ne imeytyvät helposti elimistön käyttöön. Monet isoisistämme ja äideistämme muistaa kuinka luulientä keitettiin, jos oli nivelvaivoja tai luunmurtumia.

5. LUUSTOLLE

Lujan luuston rakentaminen ei edellytä välttämättä minkään maitotuotteen käyttöä, vaikka näin meitä usein opastetaan. Elimistö ei pysty hyödyntämään yhdellä kertaa suurta määrää kalsiumia, joka on vain yksi luuston rakennuksessa mukana olevista tekijöistä. Luuliemi

tekee hyvää kaikille elimistön kudoksille, luusto mukaan lukien. Noin kolmannes luusta muodostuu kollageenista. Luuliemi sisältää sen lisäksi muita luustolle tärkeitä ravinteita helposti imeytyvässä muodossa. ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy

Suomalainen poron luuliemijauhe valittiin yleisöäänin vuoden 2020 terveystuotteeksi.

Suomalainen poron luo- ja luuydinuutejauhe on valmistettu pohjoisen äärimmäisissä olosuhteissa vaeltaneiden porojen luista.



BULBA KUMPU

Puhtaan valkoinen Kumpu toimii myös tunnelmallisena valona.

Voit valita diffuuserin vaihtamaan väriä jatkuvasti, pysymään yhdessä värissä tai säätää valon kokonaan pois päältä.

BULBA KUPU

Täydellä säiliöllä Bulba Aroma Diffuuseri toimii 6–8 tuntia ja sammuu itseksensä säiliön ollessa tyhjä.



KOSTEUTTAVAT AROMA DIFFUUSERIT

Bulba aromadiffuuserit ovat pieniä, kauniita ilmankostuttimia. Eteeristen öljyjen kanssa saat kätevästi mieleisesi tuoksun leviämään huoneilmaan. Valitse tuoksu ja lisää 1–3 tippaa eteeristä öljyä Diffuuserin vesisäiliöön ja anna ultraäänen höyrystää vesi levittäen huoneilmaan aromaattista tuoksu.

MONIKÄYTTÖISET ÖLJYT

Eteerisiä öljyjä kannattaa huonetuoksun lisäksi kokeilla myös vartaloöljyn valmistuksessa. Lisää mieltymyksesii mukaan muutama tippa ruokalusikalliseen neutraalia ihonhoitoöljyä, sekoita ja hemmottele ihoasi.



Uutta energiaa Mustakuusi

Mustakuusi auttaa tehokkaasti väsymystiloissa. Mustakuusi on keuhkoja avaava ja huoneilmaa desinfioiva haihtuva öljy, jolla on virkistävä ja vahvistava vaikutus.



Tuulahdus eksotiikkaa Ylang ylang

Ylang ylang yhdistetään rakkauteen, joka sopii romanttiin hetkiin. Ylang ylangin kukka tuoksu myös rentouttaa kuin tropiikin lempeä lämpö.



Pimeän ajan aurinko Appelsiini

Appelsiiniöljy lämmittää, piristää ja lisää rohkeutta, mutta samalla myös rauhoittaa ja hillitsee stressiä.




Ihon hyvinvointiin koko perheelle

REMASAN®

Osterivinokaskapselit ja purutabletit

Kiusallisiin syyliin ja molluskoihin!

- Ravitsemuksellinen apu syyliin ja molluskoihin
- Osterivinokkaan sisältämät polysakkaridit ja glykoproteiinit tukevat elimistön hyvinvointia
- Sisältää erikoisviljeltyä, tarkkojen tutkimusten perusteella valittua ja pitkälle jalostettua RPO-2 osterivinokaskantaa
- Valmistetaan Suomessa lääketehaassa 

Yli 20 vuoden aikana saadun runsaan kuluttajapalautteen perusteella **osterivinokas ravintolisänä on osoittautunut oivalliseksi helpotukseksi lukuisille syylistä ja molluskoista kärsiville.**

Remasan® Osterivinokaskapselit ja Remasan® Pureskeltavat osterivinokastabletit eivät sisällä laktoosia, maitoproteiinia, soijaa, gluteenia, hiivaa eivätkä eläinperäisiä ainesosia. Ravintolisä.



UUTUUS!

Valtaosalla meistä suomalaisista on ns. kuiva ihotyyppi. Ihomme hyvinvointi alkaa rapistua auringonvalon vähetessä ja viimeistään pakkasten alkaessa. Ankarimmin pohjoiset olosuhteet kiusaavat atooppikoja ja kroonisista ihottumista kärsiviä. Onneksi ihon hyvinvointia voi tukea kotimaisella, ihoa sisäisesti vahvistavalla ja kosteuttavalla ravinnolla. Hyviin kasviöljyihin kannattaa panostaa sekä sisäisesti että ulkoisesti. Kotimaisesta Iho Omega-sarjasta löytyy sekä mustaherukansiemenöljykapselit että hoitava ihovoide.

TERVE IHO TARVITSEE HYVIÄ RASVAHAPPOJA RAVINNOSTA – JOKA PÄIVÄ

Tiivis ja vahva sarveiskerros muodostaa ihon uloimman suojakerroksen. Jatkuvasti kuluva ihoa on rakennettava koko ajan lisää. Sarveiskerroksen alla oleva ns. basaalisolukerros, vastaa uusien ihosolujen rakentamisesta. Se tuottaa ihosolujen väliin rasvoja, jotka tiivistävät ihon kosteudenpitäviksi. Tiivis rakenne estää veden haihtumisen pois ihosta sekä pitää bakteerit ja muut vierasaineet ihon ulkopuolella. Tätä elimistömme tärkeää suojavallia kutsutaan ns. ihon läpäisyesteeksi. Kuivan ja ärtyneen ihon läpäisyeste on murtunut. Tällöin ihon normaali kosteus karkaa pois, iho kutisee ja altistuu tulehduksille.

Ihon rasvaaminen lisää nopeasti sen pehmeyttä ja kosteutta. Parhaatkaan voiteet eivät silti lisää ihon omien rasvojen tuottoa solukerrosten väliin. Ihon luonnollisen läpäisyesteen rakennusaineet pitää saada ravinnosta ja jopa päivittäin. Siksi hyvien rasvahappojen pitkäaikainen puute voi johtaa ihon suojan heikkenemiseen, kuivumiseen ja edelleen tulehdusherkkyyden kasvamiseen.

Mustaherukansiemenöljystä luonnolliset rakennusaineet ihon hyvinvointiin Mustaherukansiemenöljy sisältää luon-

nostaan rikkaan seoksen ihoa ravitsevia rasvahappoja. Siinä on mm. välttämättömiä omega-3- ja -6-rasvahappoja optimaalisessa suhteessa (1:3). Herukkaöljystä saa myös ihoa sisäisesti kosteuttavaa gamma-linoleenihappoa GLA:ta. Elimistömme osaa valmistaa GLA:sta edelleen tulehdusta lievittäviä välittäjäaineita, jotka rauhoittavat ärtynyttä ihoa. Kirsikkana kakun päällä herukkaöljy sisältää tuhdin annoksen solujen hapettumista estävää E-vitamiinia.

VALMISTETTU SUOMESSA

Maailman paras herukkaöljy valmistetaan Torniossa. Vakioitu BC634-herukkaöljy tuotetaan hellävaraisella hiilidioksidisuutolla. Se säilyttää mustaherukan arvokkaat rasvahapot ja suoja-aineet niiden alkuperäisessä, luonnollisessa muodossa.

100% KASVIPERÄISET KAPSELIT TAI NESTEMÄINEN ÖLJY KOKO PERHEELLE

Tutkittua BC634-mustaherukansiemenöljyä saa helposti terveystuote-

kaupoista. Herukkaöljyä ja beetakaroteenia sisältävät Iho Omega -kapselit sopivat kaikenikäisille. Hyödyt ihon hyvinvointiin koetaan keskimäärin 2-4 viikon säännöllisen käytön myötä.

100 % kasviperäiset Iho Omega -kapselit sopivat mm. vegaaneille ja herkille kala-allergikoille. Nestemäistä Iho Omega -herukka-oliiviöljyä on helppo annostella perheen pienimpien tarpeisiin.

IHO OMEGA HOITAVA PERUSVOIDE

Iho Omega -kapseleiden tueksi on saatavana ihoa ulkoisesti hoitava perusvoide. Se sisältää useita ihon suojakalvoa vahvistavia kasviöljyjä; mustaherukansiemenöljyä, jojobaöljyä, sheavoi- tai avokadoöljyä. Luomulaatuiset öljyt hoitavat, ravitsevat, kosteuttavat ja uudistavat ihoa. Voide sopii koko keholle; kuivalle, ärtyneelle, herkälle ja atooppiselle iholle. ●

Juha Sihvonen, FM
tuotepäällikkö
bertil's health oy

RATKAISU KUTISEVAN IHON ONGELMIIN

Partatuotteet auttavat pitämään sekä parran että kasvojen ihon kunnossa. Kaikki partatuotteet valmistetaan luontaisista aineksista suomalaisena työnä. Tuotteita voi käyttää myös pelkkään ihonhoitoon.

NAAMA OJENNUKSEEN: PARTAWAN PARTASAIPPUA

Hellii partaa ja ihoa. Himalajan vuorisuola, sheavoi ja luontaiset öljyt tekevät ihmeitä.

VIIKSET VAATERIIN: PARTAWA PARTAVAHAT

Öljypohjaiset partavahat hoitavat partaasi ja antavat siihen kevyttä pitoa sekä muotoiltavuutta. Sisältävät laadukkaita, 100 % luontaisia raaka-aineita kuten suomalaista mehiläisvahaa.

IHOSI ILOKSI JA PARTASI PARHAAKSI



PARTAWA

KARKOTA KARHEUS: PARTAWA PARTAÖLJYT

Luonnonöljyistä ja E-vitaamiinista valmistetut laadukkaat partaöljyt tuo kiiltoa, pumpulista pehmeyttä, tuhoavat kutinan ja vievät hilseilyn mennessään.

Yötön Yö saa tuoksunsa mämmystä, katajanmarjasta ja jasmiinista. Puhdas Pohjola on hajusteeton. ●

NÄIN PARTA JA IHO KUNTOON

- Muista pestä partasi laadukkaalla saippualla, jotta karvoitus ja iho pysyvät hyvässä kunnossa.
- Partaöljyllä saat parhaan tuloksen, kun hierot sen parran lisäksi aina ihoon asti!
- Parhaan muotoiltavuuden saat aikaan käyttämällä partavahaa.

**Halon-
hakkuun
maailman-
mestarin
valinta**

Juha Mieta on valinnut NivelTehon, koska se ei ole pelkkä markkinointitarina. NivelTeho sisältää todellisia vaikuttavia tehoaineita nivelille. Kuuden aktiiviaineen yhdistelmä on kehitetty erityisesti kuntoilijoille ja ikääntyville, koska se tukee monipuolisesti nivelten hyvinvointia. NivelTeholla on tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä – liity sinäkin heihin!

Hiihtokuningas Juha Mieta on kilpaillut myös halonhakkuussa. Kuningasjätkä 2007 -kilpailu järjestettiin Iin Raasakkakoskella, ja Mieta voitti kilpailun halkomalla motin halkoja aikaan 9:06,8. Tulos oli maailmanennätys.



Terveyskaista
Tie hyvään oloon

Osta kolme NivelTehoa, saat lahjan! (Arvo 20 €)

Osta kolme Terveyskaistan NivelTeho 120 kapselia tai 120 + 60 kaps. kampanjapurkkia. Täytä yhteystietosi tähän kuponkiin. Liitä mukaan kuitti tai kopio kuitista, josta näkyy tuotteiden ostaminen kampanja-aikana. Lähetä kuitti/kuitit ja tämä kuponki osoitteeseen Terveyskaista Oy, Ilvesvuorenkatu 25, 01900 Nurmijärvi. Lähetämme Fiskarsin pöytäveitsisetin sinulle!

Nimi _____
Osoite _____
Postinumero ja -toimipaikka _____
Puhelin _____
Sähköposti _____



Kampanja voimassa 1.10.-31.12.2020

Osta NivelTeho täältä!

Hiusten lähtöön on lukuisia syitä. Ei ole epätavallista, että hiukset vähenevät lyhentyneen hiusten lepovaiheen takia ja vähenemisen voi aiheuttaa myös hiusjuurien vahingoittuminen.

Monet naiset havaitsevat hiustensa vähenevän raskauden jälkeen ja monet huomaavat hiusten ohenemisen yleistyvän neljänkymmenen vuoden iässä. Tämä ilmiö lisääntyy vaihdevuosien aikana.

Stressi, hiusten värjäytyminen, päänahan muutokset, lääkitykset ja vitamiinien ja kivennäisaineiden puutokset voivat vaikuttaa eriasteiseen hiusten vähenemisen yleistymiseen.

MIKSI HAIRGAIN TOIMII?

Hairgain on uusi ja luonnollinen keino pysäyttää hiustenlähtö ja elvyttää hiusten kasvua. Hairgain sisältää kalan polysakkarideja, antioksidantteja, vitamiineja, kivennäisaineita ja aminohappoja.

Kansainvälinen tutkijaryhmä on kehittänyt Hairgain-tuotteen tavoitteenaan luoda luontainen tuote, mikä parantaa hiusten kasvua, antaa kauniit ja tuuheat hiukset ja pysäyttää hiusten lähdön.

Tutkimukset ja testit ovat osoittaneet, että tämä tuote tosiaan lisää tuuheampien ja kiiltävämpien hiusten määrää ja että hiusten lähtö on monissa tapauksissa pysähtynyt tai merkittävästi vähentynyt.

HAIRGAININ HYÖDYT

Pysäyttää hiusten lähdön

Hiusten lähtö voi johtua useista syistä, kuten hiuksen lepovaiheen lyhenemisestä, raskauden jälkeisestä tai vaihdevuosien aiheuttamasta hiusten ohenemisesta. Stressi, hiusten värjäytyminen, päänahan muutokset, lääkitys tai vitamiinien ja kivennäisaineiden puutokset ovat kaikki niitä tekijöitä, mitkä voivat aiheuttaa eriasteista hiusten lähtöä.

Lisää hiusten kasvua

Hairgain sisältää lukuisia ravinteita, mitkä auttavat pysäyttämään hiusten lähtöä ja lisäämään niiden kasvua. Biotiini ja sinkki ovat tärkeitä normaalille hiusten kasvulle.



UUDISTUNUT HAIRGAIN

ANTAA KAUNIIT JA TUUHEAT HIUKSET

Kiiltävät hiukset

Vapaaradikaalien hyökkäys voi lyhentää hiussäikeiden elinkaarta ja siksi on tärkeää, että kehossa on riittävästi antioksidantteja torjumaan tätä hyökkäystä. B2-, C- ja E-vitamiinit sekä sinkki auttavat kehoa suojautumaan hapetusstressiä vastaan.

HAIRGAIN SISÄLTÄÄ BAMBU-UUTETTA

Bambu on monivuotinen ikivihreä Keski-Kiinasta peräisin olevan kasvi, jota paikalliset ihmiset ovat käyttäneet tuhansia vuosia. Sitä on perinteisesti käytetty lääketieteessä ja kauneushoidossa, hiustenhoito mukaan lukien. Bambun pääainesosalla, piidioksidilla on merkittävä rooli terveellisissä hiusprosesseissa.

BAMBU-UUTTEEN PÄÄAINESOSA ON PIIDIOKSIDI

Bambut ovat nopeimmin kasvavia kasveja maailmassa, bambu on myös kestävä ja pysyy joustavana myös täysikasvuisesa muodossaan, jonka se voi saavuttaa jo muutamassa kuukaudessa. Sen sisältämä piidioksidi on luonnossa esiintyvä komposiittikemikaali. Bambu voi sisältää jopa 70 prosenttia piidioksidia, ja tämä on ratkaisevaa sen käytössä hiustenhoidossa. Jokainen gramma hiuksia sisältää 90 mikrogrammaa piidioksidia.

Lisääntynyt piidioksidin saanti vahvistaa hiuksia ja nopeuttaa niiden kasvua. Bambu-uutteesta pii on luonnollisessa muodossa ja elimistö pystyy imeyttämään ja hyödyntämään sen tehokkaasti. Pii lisää hiusten määrää, parantaa niiden tiheyttä ja kiiltoa sekä vahvistaa niitä. Se myös poistaa vaurioituneita päänahan ihosoluja ja edistää kollageenin tuotantoa.

MIESHORMONI HARVENTAA HIUKSIA MYÖS NAISILLA

Miesten kaljuuntuminen ja hiusten väheneminen johtuu testosteronin tuotannosta, koska se vaikuttaa hiustuppien toimintaan hormonin välityksellä. Testosteroni muuntuu dihydrotestosteroniksi (DHT) kaljuuntumisen yhteydessä. Myös perintötekijät altistavat kaljuuntumiselle ja syynä voi myös olla hiuspohjan tueldukset.

Kasvissterolivalmisteet vähentävät testosteronin vaikutusta hiustenlähtöön ja kaljuuntumiseen. Naisilla hiustenlähtö yleistyy vaihdevuosien aikana, kun hormonien tasapaino muuttuu ja testosteronin taso nousee. Hairgain sisältää kasvisteroleja, jotka hillitsevät testosteronin muuntumista DHT-muotoon. Varsinkin sen sisältämä betasitosteroli vaimentaa tehokkaasti tätä muuntumista. ●

Jarmo Hörkkö

Syksyllä, kun valoisat hetket hupenevat ja syystuulet riepottelevat, ovat laadukkaat ravintolisät vankka tuki arjen jaksamiselle. Heti eturintamassa iloista menoa siivittämään astuvat alfalipoiini, magnesium ja E-vitamiini.

ILOISTA MENOA SYKSYYN!

AHKERA ALFALIPOIINI

Alfalipoiinihappo sopii erityisesti ikääntyville ja urheilijoille, mutta myös kaikille nykyajan hektisen elämänrytmin rasittamille. Alfalipoiinihappo auttaa selviytymään arjen kiireistä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa.

Alfalipoiini muistuttaa paljon energiantuotannolle ja hermojen hyvinvoinnille tärkeitä B-ryhmän vitamiineja. Alfalipoiinin loistava erityispiirre on sen kyky toimia sekä rasva- että vesiympäristössä, ja siksi se pystyykin toimimaan koko kehossa, päästä varpaisiin! Super Alfalipoiinin annostelu on yleensä yksi tai kaksi tablettia päivässä. Annostusta voi lisätä tilanteissa, joissa vaaditaan tavallista voimakkaampi vaikutus, sillä alfalipoiini on tutkimusten perusteella turvallista suurinaikin annoksina. Sitä voi myös käyttää samanaikaisesti muiden ravintolisien ja lääkkeiden kanssa.

SUVEREENI SUPER MAGNESIUM

Magnesiumin terveysvaikutukset ovat mittavat. Magnesiumia tarvitaan sadoissa aineenvaihduntamme etapeissa ja keskeisiä vaikutuskohteita ovat lihakset, energiatalous ja hermosto. Jos jaksaminen on haasteena, kannattaa muistaa, että magnesium auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Lujalle luustolle magnesium on myös tärkeää. Luuston rakennusaineista tunnetuin on kalsium, mutta ilman magnesiumia luusto ei pys-

ty rakentumaan ja tämä kannattaa muistaa silloin, kun mietimme luustomme hyvinvointia ja uusiutumista.

Suomen maaperässä magnesiumia on luonnostaan verrattain vähän, ja siksi sen rooli ravintolisänä on hyvin merkittävä. Parhaita magnesiuminlähteitä ravinnossa ovat tumman vihreät vihannekset sekä pähkinät, siemenet ja täysjyvävilja. Magnesiumin imeytymisestä puhutaan paljon ja se on ymmärrettävää, koska sen imeytyminen vaihtelee paljon. Super Magnesiumissa magnesium saadaan aminohappokelaateista, magnesiumtauraatista ja magnesiumbisglysinaatista. Tauriini ja glysiini ovat aminohappoja, valkuaisaineiden rakenneosia, joita elimistö pystyy hyödyntämään toimintoissaan. Aminohappoihin sitoutuneena magnesium imeytyy parhaiten ja on vatsaystävällinen. Siksi juuri Super Magnesium on suvereeni! Magnesium kannattaa nauttia illalla juuri ennen nukkumaanmenoa tai heti urheilusuorituksen jälkeen.

ESTEETTINEN E-VITAMIINI

E-vitamiinia kutsutaan usein kauneusvitamiiniksi. E-vitamiini on erityisesti ihon ystävä, koska se vahvana antioksidanttina suojelee ja ravitsee ihoa sekä edistää ihosolujen kosteudensäilyttämiskykyä ja hapensaantia. E-vitamiini on tärkeää mm. hedelmällisyydelle, ihon nuorekkuudelle, vastustuskyvylle sekä kolesteroliarvoille. Se on tärkeää myös lisääntymi-

selle ja hormonitoiminnalle. E-vitamiini edistää hedelmällisyyttä sekä miehillä että naisilla, ja siksi se on tärkeä vitamiini lasta toivoville. Myös PMS oireisiin, kuumautiskipuihin ja vaihdevuosisivouhoihin kannattaa kokeilla E-vitamiinia. Vaihdevuosi-ikäisillä runsas E-vitamiinin saanti saattaa vähentää hikoilua.

Utterana antioksidanttina eli härs-kiintymisen estäjänä se toimii myös muualla kehossa. Elimistössä on paljon rasvayhdisteitä, joita E-vitamiini pystyy suojaamaan, ja siinä tehtävässä E-vitamiinia käytetään joskus myös elintarvikkeissa. E-vitamiinilla ja alfalipoiinilla on mielenkiintoinen yhteys; alfalipoiini pystyy edistämään E-vitamiinin vaikutavuutta siten, että se pidentää E-vitamiinin aktiivisuusaikaa. Saman alfalipoiini tekee myös C-vitamiinille.

Super E-vitamiini on myös vahvuudeltaan arvostusta herättävä; jokaisessa kauniin viininpunaisessa kapselissa on 100 milligrammaa E-vitamiinia. ●

Marketta Wulff

prviisori

Suomen Bioteekki Oy

Aivot rakastavat
monitaituri
alfalipoiinia.

Pilaako unettomuus elämäsi?

Harmonia KSM66® helpottaa stressin tunnetta ja nukahtamista*

Stressi väsyttää, tekee levottomaksi, häiritsee unta sekä keskittymistä. Harmonia KSM66:n sisältämä täyden spektrin ashwagandha-uute helpottaa stressin oireita ja tukee nukahtamista sekä rentoutumista*. Harmonia KSM66 on yhä useamman suomalaisen unen salaisuus. Tuotetta käyttäneet kertovat kokemuksistaan omin sanoin:

Kirsi Lehtonen 57

“Jo ensimmäisen viikon jälkeen unirytmieni palautui normaaliksi ja olo oli jotenkin levollinen. Kaikki kävi niin hirveän nopeasti, ettei se tuntunut edes todelliselta. Fyysinen olotila on huomattavasti levollisempi ja uni vain tulee”, Kirsi kuvailee.



@mariannemarketta: ”Aivan huikea! Auttaa todella nukahtamiseen ja stressiin. Tykkään hurjasti.”



@he_le_mi: ”Auttaa nukahtamaan ja vähentää stressiä... Tykkään tästä tuotteesta.”



@mincasir: ”Tällä on ollut unen laatuun ja stressitasojen laskemiseen merkittävä vaikutus! Meillä mieskin käyttää tätä, olen tyytyväinen. Huipputuote siis ja säännöllinen käyttö taattua!!”



@katrielinak: ”Olen käyttänyt tuotetta jo jonkun aikaa ja huomannut vaikutuksen mm. pidemmällä syvän unen ajalla.”



@tervkosk: ”Vauva-arjessa toimii hyvin. Tukee unta ja nukahdan nopeasti.”



@hannismiau: ”Olen syönyt tätä muutamia kuukausia ja on auttanut uneen ja stressiin.”



*KSM66® täyden spektrin ashwagandha-uute (Withania somnifera) tukee nukahtamista ja unen laatua sekä auttaa edistämään stressinsietokykyä, fyysistä ja henkistä tasapainoa.

20 KLIINISTÄ
KAKSOISSOKKOTUTKIMUSTA
TODISTAVAT TEHON

**VAHVISTA
VASTUSTUSKYKYÄSI!**

VITATABS®

Liposomi C 1000 mg

Liposomi C-vitamiinijauhe

Vitatabs® Liposomi C 1000 mg sisältää LipocellTech™ askorbiinihappovalmistetta, jossa C-vitamiini on elimistön parhaiten hyödynnettävissä olevassa rasvaliukoisessa liposomimuodossa.

Liposomit kuljettavat C-vitamiinin suoraan soluihin ja niiden rakenne vastaa solun rakennetta, siksi imeytyvyys on erittäin tehokasta. Tavalliseen C-vitamiiniin verrattuna liposomaalinen jauhemuoto imeytyy jopa 20 kertaa paremmin elimistöön.

Jauhe on täysin luonnollinen, lisäaineeton, maustamaton ja neutraalin makuinen. Jauheen voi ottaa sellaisenaan veden kanssa tai sekoittaa ruokaan, smoothieen, rahkaan tai jogurttiin.



UUTUUS!

Tehokas, erittäin hyvin imeytyvä liposomaalinen rasvaliukoinen C-vitamiinijauhe

**VAHVA
LISÄAINEETON
MAUSTAMATON
NEUTRAALI MAKU**



Laktoositon, gluteeniton, hiivaton ja vegaaninen ravintolisä.

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi
Suomalaisen lääketehaan laatua

Terveytesi asiantuntijat

www.terveystieto.fi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KERAVA	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	LAPUA	Kristiinan Kauppa Kauppakatu 6	050 432 9344
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kauppakatu 10	044 515 3366	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkääntie 2	019 687 1499
	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	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627		Lakeuden Terveyslähde Ostoskulma, Puskantie 13	044 362 1003
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	SIPOO	Luontaishelmi, Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
KARKKILA	Terveyskauppa iisoppi Mäntylänkatu 1	044 569 3560		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772

