

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

ELINVOIMAA syksyyn –

voimaannu
lehden vinkeillä!



Lehden tarjoukset voimassa 14.9.2018 asti.

Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myyväläsi tarjouksiin ja valikoimiin!

Ikämiehen juoksuaika



Hyvä veli,

Oletko sinäkin jo tullut miehen ikään? WC:n ovi käy tiuhaan – öisinkin ja sitten päivällä väsyttää. Vaimo muistuttaa pisaroista pytyr reunuksella. Lempi ei leisku enää entiseen tapaan. Toisinaan myös sydämen hyvinvointi mietityttää.

Monivaikutteinen Prostasin

Sisältää vahvaa granaattimenauutetta, lykopeenia ja sinkkiä, joka ylläpitää normaalia testosteronitasoa. Kokeile, miten elämänlaatusi paranee!



www.valoravinto.fi/prostasin



Sisällysluettelo

sivu

- 4 Nils Mårtensen: Ihannepaino hakusessa?
- 5 Birgit Stenroos: Unirytmi sekaisin?
- 6 Marketta Wulff: Alfalipoiini on monitaituri
- 7 Ansa Viskari: Arginiini ja urheilu
- 8 Nanna Moilanen: Ongelmia hiivan kanssa?
- 9 Johanna Vänskä: Kalsium – tärkeä kivennäisaine
- 10 Juha Sihvonen: Nitistä nivelvaivat
- 11 Johanna Svensk: Aivot tarvitsevat rasvoja
- 12 Johannes Kuosmanen: Jaksamisjuoma luonnosta
- 14 Tatu Leppänen: Pöpöt kuriin
- 15 Katja Saarikoski: Q10 energiantuotannossa



Asiakaslehti 5/2018

Julkaisija OSK Terveystieto, PL 19, 55801 Imatra
terveystieto@terveystieto.fi

www.terveystieto.fi

Painosmäärä 290 000

Painopaikka Hansaprint

TERTIE18_05



Lehden kuvat: tuotevalmistajat ja Rodeo.fi



Terveyskaupan trendit

Mika Rönkkö, toiminnanjohtaja
Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto

Suomalaisten terveysasenteissa on tapahtunut iso muutos viime vuosien aikana ja ravintolisien käytön suosio on yksi merkki siitä. Hyvistä elämäntavoista, kuten terveellisestä syömisestä ja liikkumisesta huolehditaan entistä paremmin. Terveyskaupat ovat hyvä terveystrendien kristallipallo. Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto tiedusteli terveyskaupoilta, mitkä ovat tällä hetkellä suosittuja ravintolisä ja muita luontaistuotteita sekä niiden käyttöalueita. Lisäksi selvitettiin luontaistuotealan ammattilaisten näkemyksiä tulevaisuuden trendeistä.

Suomalaiset ahkeria ravintolisien käyttäjiä

Taustaksi muutamia lukuja ravintolisien käytön yleisyydestä Suomessa. Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisistamiehistä 43 prosenttia ja naisista 64 prosenttia käytti jotakin ravintolisää. Kantar TNS vuonna 2017 tekemän selvityksen mukaan 62 prosenttia suomalaisista on joskus käyttänyt luontais- ja terveystuotteita. Suuri osa heistä (45 %) käyttää luontaistuotteita jatkuvasti tukemaan omaa ravitsemusta ja itsehoitoa esim. flunssakautena, unettomuuteen tai työssäjaksamisen parantamiseen.

Tämän päivän trendit terveyskaupassa

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liiton tekemän kyselyn mukaan suosittuja ravintolisien käyttöalueita ovat tällä hetkellä

- suoliston ja vatsan terveyteen liittyvät valmisteet (mm. probiootit, entsyymit ja kuidut)
- detox- ja puhdistuskuurit (mm. ph-tasapaino, puhdistavat yrtit)

- ihon, nivelten, luuston ja lihasten hyvinvointiin tarkoitetut tuotteet (mm. kollageeni, MSM ja magnesium)
- flunssakautena korostuvat vastustuskykyä tehostavat valmisteet (mm. punahattu, D-vitamiini ja C-vitamiini)

Esille nousivat myös uni, stressi ja jaksaminen, joihin kuluttajat hakevat itsehoidollisia ja ravitsemuksellisia tukitoimia terveyskaupasta. Ihmiset ovat kiinnostuneita mittaamaan aktiivisuuttaan ja terveyttään, muutenkin kuin vain verenpainetta, sydämen sykettä tai askelten määrää. Niin sanottu biohakerointi -teema jatkaa vahvistumistaan. Superfoodit ja smoothiet ovat edelleen vahvoina monen kuluttajan arjessa ja tämä näkyy muun muassa kurkuma-, marjajauhe-, inkivääri- ja pakurituotteiden suosiossa.

Moni kuluttaja on aktiivinen liikumaan ja käymään esimerkiksi kuntosaleilla. Liikunnan myönteisiä vaikutuksia halutaan tukea mm. urheiluvalmisteilla ja lihasten kuntoa ylläpitää esimerkiksi magnesium- valmisteilla, joiden eri muodot ovat alkaneet kiinnostamaan aikaisempaa enemmän.

Ruokavalioista vegaaniruokavalio on nostanut suosiotaan etenkin nuorilla ja tämä tukee myös kasvisruokavaliön yleistymistä. Trendinä näkyy myös lisäaineettomuuden, gluteenittomuuden, sokerittomuuden korostuminen. Voi on päästetty pannasta ja vähäisten kaloreiden sijaan ollaan enemmän kiinnostuneita ruoka-aineiden ravintotiheydestä, laadusta, mausta ja luonnollisuudesta. Proteiini- valmisteiden lähteet ovat monipuolistuneet ja proteiinilähteenä voi olla esimerkiksi herne-, riisi- tai jopa sirkkaproteiini.

Mausteina käytettävistä kasveista ollaan maun lisäksi kiinnostuneita niiden lääkinnällisten ominaisuuksien vuoksi. Perinteisten rohdoskasvien ja

muiden luonnontuotteiden rinnalle on vahvasti nousemassa lääkinnälliset mausteet, kuten kurkuma, valkosipuli, inkivääri ja kaneli. Kasvilääkintä tulee näin takaisin osin myös ruokapöydän kautta.

Tulevaisuuden trendit terveyskaupassa

Terveyskaupan myyjät, luontaistuoteneuvojat, fytonomit sekä muut terveyskaupan ammattilaiset kohtaavat vuosittain miljoonia kertoja kuluttajia, jotka päätöksillään luovat tulevaisuuden terveystrendit. Kuluttajien mielenliikkeitä voi ennakoida näiden terveysperusteisten asiakas kohtaamisten kautta. Vaikka ravintolisien käyttöalueissa ei ole odotettavissa järkeviä suuria muutoksia, niin maailmalta tulee jatkuvasti erilaisia virtauksia terveyskauppaan. Osa trendeistä saattaa syntyä hyvin suomalaisina ilmiöinä.

Näyttää siltä, että kuluttaja tulee yhä enemmän kiinnittämään huomiota tuotteiden eettisyyteen, luonnonomukaisuuteen, puhtauteen, lisäaineettomuuteen ja imeytyvyyteen. Aivojen kunto, muisti, kilpirauhanen, stressi, uni, jaksaminen, suoliston, nivelet ja vastustuskyky toistuivat terveyskauppojen ammattilaisten tulevaisuuden arvioissa.

Terveyskaupat uskovat, että terveystrendi vahvistuu ja laajenee myös tulevaisuudessa. Ihmiset ovat vuosi vuodelta yhä kiinnostuneempia ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään ja panostamaan sairauksien ennaltaehkäisyyn.

Terveystuotealan ammattilaisilla riittää tulevaisuudessakin kysyntää, sillä kuluttajat arvostavat ja vaativat edelleen henkilökohtaista opastusta tuotteiden valinnassa ja käytössä. Kuluttaja hakee terveystietoa monipuolisesti jo ennen terveyskaupassa asioidessaan ja vaikka netti pursuaa terveystietoa, niin ihmiset haluavat sen lisäksi keskustella terveysasioistaan terveyskaupassa ja saada henkilökohtaista palvelua koulutetulta myyjältä.

Terveyskauppa on hyvä paikka hakea tukea oman terveyden vaalimiseen ja saada keinoja elämäntapojen parantamiseksi juuri itselleen sopivalla tavalla. ♥

Pullukka olo?

Nils Mårtensen

***”Laihduin 4 kg
Coffee&Konjacin
avulla –nyt pysyn
ihannepainossani
ja pääsin eroon
makeanhimosta!”***

Aktiivisena näyttelijänä ja tanssijana minun on aina oltava kunnossa ja pysyttävä ihannepainossani. Se ei ole helppoa, kun rakastaa hyvää ruokaa ja makeisia. Kun aloitin Coffee&Konjacin käytön, hävisivät sekä makeanhimo että nälkä. Laihduin 4 kg vain yhdessä kuukaudessa, ja nyt pysyn ihannepainossani muuttamatta ruokavaliotani: on vain helppoa syödä vähemmän, koska en tunne itseäni koko ajan niin nälkäiseksi.

Hilde Lyrån
Näyttelijä ja tanssija

Kesän jälkeen on mahdollista, että koet vaatteidesi kutistuneen. Kannattaa kokeilla Coffee&Konjac -ravintolisää. Sekä näläntunne että makeanhimo vähenevät huomattavasti samalla, kun suuri osa syömistäsi hiilihydraateista jää imeytymättä. Kilot ja sentit alkavat karista. Tällaista tuotetta et ole ennen nähnyt ja tulet nopeasti vakuuttuneeksi siitä, että se pitää minkä lupaa!

NÄIN SE TOIMII

Konjak-kuitu turpoaa vatsassa ja antaa siten kylläisyyden tunteen, jonka seurauksena on helpompi syödä vähemmän. Kun tuote yhdistetään vähähiilihydraattiseen tai vähäkaloriseen ruokavalioon, paino putoaa luonnollisesti vielä nopeammin. Näläntunne ei vaivaa entiseen tapaan, mikä on tietenkin tärkeää silloin, kun halutaan laihtua.

Euroopassa on saatavilla satoja ravintolisiä laihdutuksen avuksi, mutta konjakjuuri on niistä ainoa EU:n (EFSA) laihdutustarkoitukseen hyväksymä kasvivalmiste. Kymmenet lääketieteelliset tutkimukset vahvistavat konjakjuuren tehon.

Coffee&Konjac sisältää myös vihreiden (paahtamattomien) kahvipapujen uutetta, jonka on monissa tutkimuksissa osoitettu ehkäisevän tehokkaasti hiilihydraattien imeytymistä. Uute sisältää polyfenoleja, kuten klorogeenihappoa, joka estää amylaasientsyymin toimintaa. Normaalisti amylaasi muuttaa hiilihydraatit glukoosiksi ja sitä kautta rasvaksi rasvasoluihin. Nyt sen sijaan keho mieltää hiilihydraatit kuiduiksi ja lähettää ne suoraan paksusuoleen, minkä kautta ne poistuvat elimistöstä muun tarpeettoman mukana.

Coffee&Konjac sisältää myös kromia ja jodia, jotka ovat ainoat EU:n (EFSA) laihdutustarkoitukseen hyväksymät kivennäisaineet. Nämä hivenaineet (kivennäisaineet, joita tarvitaan vain pieniä määriä) ovat tärkeitä verensokeritason säätelylle ja aineenvaihdunnalle. Niiden avulla elimistö kuluttaa energiaa sen sijaan, että se varastoitaisiin rasvakuksiin. Painonhallinnan lisäksi näillä kahdella hivenaineella on satoja muitakin tehtäviä elimistössä. Kromilla on aktiivinen rooli aineenvaihdunnassa, ja koska hidas aineenvaihdunta on syynä useimpiin sairauksiin, riittävä jodin saanti on erityisen tärkeää. WHO:n mukaan yli 30 % maailman väestöstä kärsii jodin puutteesta ja sen mukanaan tuomista sairauksista. ❤️

MILLAISIA TULOKSIA VOI ODOTTAA?

Sekä näläntunne että makeanhimo vähenevät huomattavasti samalla, kun suuri osa syömistäsi hiilihydraateista jää imeytymättä. Tällaista tuotetta et ole ennen nähnyt, ja tulet nopeasti vakuuttuneeksi siitä, että se pitää minkä lupaa!

TÄMÄ ON COFFEE & KONJAC

1. Coffee&Konjac on uusi, Norjassa kehitetty ravintolisä. Se sisältää muun muassa näläntunnetta vähentävää glukomannaania, joka on ainoa EU:n laihdutuskäyttöön hyväksymä kasvivalmiste.
2. Vihreä kahvipapu-uute ehkäisee hiilihydraattien imeytymistä.
3. Kapselit sisältävät myös EU:n laihdutuskäyttöön hyväksymiä kivennäisaineita kromia ja jodia, jotka tasoitavat verensokeria ja kiihdyttävät aineenvaihduntaa. Paras tulos saavutetaan, kun Coffee&Konjac otetaan kolme kertaa päivässä ennen aterioita.

UNIRYTMİ SEKAISIN? PINNA KIREÄLLÄ?

Birgit Stenroos, fytonomi
Biomed Oy

Tasapainoa uni-valverytmille

Uni on ihmiselle elintärkeää. Unetomuudesta tai huonolaatuisesta unesta kärsii jopa joka kolmas ihminen. Elämän kiireellisyys, stressaavuus ja epäsäännöllisyys voivat aiheuttaa levottomuutta ja sitä kautta unettomuutta samoin keväällä ja kesällä lisääntyvä valoisuus. Valon tiedetään aktivoivan ja virkistävän sekä vähentävän väsymyksen tunnetta. Myös lievän ”talvimasennuksen” on havaittu olevan melko yleistä. Oireina voi olla liikaunisuutta, uupumusta, ruokahalun kasvua ja mielialan laskua. Ilman valoisaa ja pimeää säännöllistä vaihtelua ihmisen oma sisäinen kello alkaa jätättää. Tällaisista sisäisen kellon häiriöistä esimerkkejä ovat uni-valverytmin häiriöt.

Kirkasvalohoito

Tehokas hoitomuoto kaamosmasennukseen on kirkasvalohoito, jolla voidaan korvata joskus jopa masennuslääkkeet. Valohoidosta huolimatta kannattaa mahdollisuuksien mukaan ulkoilla riittävästi ja syödä monipuolisen terveellisesti. Ulkoilu ja monipuolinen ravinto varmistavat luonnollisen B-vitamiinien tarpeen tyydytyksen; tietty B-vitamiini parantavat unen laatua. Kirkasvalohoito johon yhdistetään vielä luonnon omia rohtoja unen tulon edistämiseen takaavat paremman vireystilan sekä uni-valverytmin läpi pimeimänkin vuodenajan.

Kurpitsansiemenet apuun uniongelmaiselle

Luomulaatuisessa kurpitsansiemenjauheessa on luonnostaan runsaasti tryptofaania. Tryptofaani on välttämätön aminohappo, jota täytyy saada ravinnosta. Se reagoi valoon, ja kehomme pystyy hyödyntämään sitä eri tavoin valoisassa sekä pimeässä. Kun kurpitsansiemenjauhetta nauttii päiväsaikaan,

sen sisältämästä tryptofaanista syntyy serotoniinia, joka säätelee mielialaa, tunteita ja ruokahalua, ja jonka tiedetään myös lievittävän stressiä ja ahdistusta. Jos taas nautit jauhetta illalla, tryptofaani muuttuu ensin serotoniniksi, jonka jälkeen taas melatoniniksi. Melatoniini on aivojen unimekanismia aktivoiva hormoni. Aivomme ovat rakentuneet säätelemään melatoniinin tuotantoa niin, että sitä erityy juuri oikea määrä edistämään unta yön aikana. Kurpitsansiemenistä tehty juomajauhe joka sisältää tärkeitä B-ryhmän vitamiineja ja johon on lisätty pieni määrä hiilihydraatteja imeytyy tehokkaasti ja kannustaa luonnollista aivokeemia tuottamaan melatoniinia, joten se säilyttää luonnolliset univaiheet ja takaa levollisen ja syvän unen. Aivojen oikein säätelemä melatoniini häviää, kun se altistuu valolle ja vie mukanaan uneliaisuuden tunteen, eikä riskiä riippuvuuden kehittymisestä ole.

Unitohtorin rentoutus-juomajauhe

Tohtori **Craig Hudson** on kanadalainen psykiatri, jolla on mittava historia aivotutkimuksen parissa. Koko uransa ajan tohtori Hudson on säilyttänyt tasapainon tutkimuksen teon ja kliinisen työn välillä. Hänen tämänhetkinen tutkimuksensa keskittyy löytämään luonnollisia ratkaisuja yleisiin psykiatriin ongelmiin. Koska unilääkkeet on tarkoitettu tilapäiseen käyttöön, hänen erityisinä tutkimuksen kohteina on luonnollisista lähteistä saatu tryptofaani ja välttämättömät aminohapot. Näin on syntynyt Tyyni -rentouttava juomajauhe. Tohtori Hudson ei vastusta lääkettä, mutta hän pyrkii sisällyttämään potilaidensa hoitoon luonnonmukaisia ratkaisuja.

Näin pysyt ”Tyyninä”

Aloita Tyyni-juomajauheen käyttö ottamalla sitä 1 mittalusikallinen illalla tai aamupalan yhteydessä oman

käyttötarkoituksesi mukaan. Sekoita juomajauhe veteen tai muuhun juomaan. Suklaanmakuinen Tyyni-juomajauhe maistuu suorastaan herkulliselta kun sen sekoittaa lämpimään riisimaitoon, kauramaitoon tai mantelimaitoon. Toinen makuvaihtoehto on sitruuna. Yksi tai kaksi mittalusikallista Tyyni-juomajauhetta on useimmille riittävä annostus. Kunkin kehon yksilölliset tarpeet eivät ole suoraan riippuvaisia henkilön painosta, koska jokaisen ihmisen biokemia on erilainen. Tarvitaan muutama käyttökerta kun havaitset Tyynin parhaan mahdollisen hyödyn. Tyynin teho jatkuu vielä muutama päivä/yö ajan senkin jälkeen, kun olet nauttinut sitä joten päivittäinen käyttö ei ole välttämätöntä. Rauhoittavat yrttiteet esim. humala, sitruunamelissa, kamomilla tai laventeli kruunaavat vielä rauhallisen olotilan. ♥



Lukuvinkki: Tri Craig Hudson on kirjoittanut ”Viikossa parempaan uneen” -oppaan, jossa hän käytännön vinkein kannustaa ihmisiä kokeilemaan uniohjelmia. Oppaassa on unipäiväkirja, jota täyttämällä opit päihittämään unettomuuden ja heräät vireänä aamuin.

Hae Uniopas Terveystieto-myyrmälästä veloitusetta. (Arvo 4,90 €)

Alfalipoiinihappo: arvostettu ja auttavainen monitaituri

Alfalipoiinihappo on jo monelle tuttu vitamiinin kaltainen aine, jota on tutkittu perusteellisesti jo vuosikymmenien ajan. Joskus alfalipoiinihappo sekoitetaan alfa-linoleenihappoon. Nimet ovatkin hämäävän samankaltaisia, mutta alfalipoiini on vitamiinin kaltainen aine, ja alfa-linoleenihappo on omega-3-rasvahappo. Molemmat ovat tärkeitä ja molemmista on mukava kirjoittaa ihmisen hyvinvoinnin yhteydessä. Nyt on alfalipoiinihapon vuoro!

Arjesta juhlaa alfalipoiinihappo kumppanina

Alfalipoiinihappo on harvinaislaatuista sekä rasva- että vesiliukoinen aine ja lisäksi hyvin pieni molekyylikooltaan. Tämän ansiosta se toimii kaikkialla elimistössä ja pystyy myös läpäisemään sekä solukalvon että veri-aivoesteen. Kyky läpäistä veri-aivoeste on erityisen tärkeä ominaisuus alfalipoiinille, koska aivot käyttävät paljon energiaa ja aivoissa on paljon rasvayhdisteitä, jotka eivät saa hapettua eli kansankielellä härskiintyä. Mitä enemmän alfalipoiinihappoa on tutkittu, sitä tärkeämmäksi se on havaittu nykyajan stressaantuneille ihmisille, jonka täytyy muistaa paljon.

Alfalipoiini ja kollageeni

Alfalipoiinihappo ylläpitää tehokkaasti myös kollageenia. Kollageeni on tärkeä ihon hyvinvoinnille ja kollageenia on myös runsaasti nivelissä ja luissa. Japanissa tehdyn tutkimuksen mukaan alfalipoiinihappo lisää uuden kollageenin muodostumista ihmisen iholla ja siten nuorentaa ja suojaa ihoa (Tsuji-Naito 2010).

Enemmän energiaa ja kaveriksi Bioteekin Super Folaatti

Iän myötä ihmiskehon energiaa tuottavien soluelinten määrä alenee ja niiden aktiivisuus pienenee. Tämän seurauksena solutoiminta hidastuu ja energian tuotanto vähenee. Alfalipoiinihappo on välttämätön reaktioketjussa, jossa energiaa muodostuu. Alfalipoiinihapon riittävä määrä on siten hyvin tärkeä edellytys energiatason ylläpitämisessä. B-vitamiineihin kuuluva folaatti eli foolihappo (B₉-vitamiini) on oiva seuralainen alfalipoiinihapolle, koska folaatti auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta sekä edistää psykologisia toimintoja. Foolihappoa on erityisesti maksassa, vihreissä kasviksissa ja hii-vassa, mutta kuumentaminen tuhoaa sen helposti. Liian niukka folaatin

Alfalipoiini avuksi stressaantuneille ihmisille!

saanti on yksi suurimmista vitamiinihaasteista Suomessa!

Bioteekin Super Folaatti sisältää 800 mikrogrammaa maailmalla usein palkittua ja patentoitua Quatrefolic®-folaattia. Sen biologinen hyväksikäytettävyys ja aktiivisuus ovat omaa luokkaansa ja siksi Quatrefolic®-folaattia ylistetäänkin yhtenä viime vuosien merkittävimmistä vitamiini-innovaatioista.

Kuinka paljon alfalipoiinia?

Säännölliseen käyttöön sopiva annostus alfalipoiinihappoa on yli 30-vuotiaille 250 mg kerran tai kahdesti päivässä. Annostusta voi lisätä tilanteissa, joissa vaaditaan tavallista voimakkaampi vaikutus, sillä alfalipoiinihappo on tutkimusten perusteella turvallista suurinakin annoksina. Sitä voi myös käyttää samanaikaisesti muiden ravintolisien ja lääkkeiden kanssa.

Bioteekin Super Alfalipoiini

Bioteekin tuotevalikoimassa alfalipoiinihappoa on ollut jo pitkään. Nykyinen Super Alfalipoiini on vahva, 250 milligrammaa alfalipoiinihappoa sisältävä, helposti nieltävä tabletti. Alfalipoiinihappoa on olemassa kaksi avaruudellista muotoa: R- ja S-alfalipoiinihappo. Tutkimukset on tehty enimmäkseen ns. raseemisella seoksella, jossa on puolet R- ja puolet S-muotoa. Bioteekin Super Alfalipoiini-tableteissa on useimmissa tutkimuksissa käytettyä raseemista alfalipoiinihappoa. ❤





**SOPII
NIIN AKTIIVI-
LIIKKUJALLE KUIN
URHEILIJALLEKIN**

Arginiini ja urheilu

Moni syksyllä liikuntaharrastuksen aloittava törmää ongelmaan, jossa mukavasti alkanut liikuntaharrastus alkaa tuntua pakkopullalta muutaman kuukauden jälkeen. Liikunta ei tunnukaan enää hyvältä, kehitystä ei tapahdu, palautuminen on hidasta ja flunssaoireet painavat päälle. Myös arkinen jaksaminen voi olla koetuksella. Tällöin kyse saattaa olla arginiinin puutteesta.

Arginiini

Arginiini on aminohappo, jota saadaan mm. lihasta, kalasta, riisistä, pähkinöistä ja viljoista. Elimistö tuottaa arginiinia maksassa ja munuaisissa, mutta maksan tuottama arginiini riittää hädintuskin sen omiin tarpeisiin ja munuais-tenkin tuotanto alkaa heiketä keski-ään kynnyksellä. Ravinnosta saatava arginiini on sitä paremmin hyödynnettävissä, mitä vähemmän samaan aikaan saadaan aminohappo lysiiniä. Tästä syystä kasviperäinen arginiini onkin paremmin hyödynnettävissä kuin lihasta saatava. Arginiinin positiiviset vaikutukset välittyvät sen tuottaman typpioksidin (NO) kautta. Typpioksidin säätelee monia elimistön toimintoja, kuten verenkiertoa, verenpainetta, verihiutaleiden toimintaa, energiatasoa ja immuunivastetta.

Urheilija ei tervettä päivää näe

Fyysinen rasitus kuluttaa arginiinivaroja ja tämä saattaa olla mekanismi "urheilija ei tervettä päivää näe"-sanonnan taustalla. Urheilijoiden toistuva sairastelu johtuu immuunivasteen heikkenemisestä, mikä taas johtuu arginiinin puutteesta ja siitä johtuvasta tappajasolujen vähenemisestä. Esim. maratonjuoksu altistaa tunnetusti hengitystieinfektioille. Arginiinin puutteesta saattaa myös olla kyse, mikäli liikkujan lihakset eivät kehity harjoituksesta huolimatta, vaan fyysinen suorituskky jopa heikkenee ja lihakset tuntuvat voimattomilta. Myös henkinen stressi kuluttaa arginiinia. Stressaavassa tilanteessa lihakset alkavat kerätä rasvaa, koska elimistö valmistautuu fyysiseen ponnistukseen. Koska stressi nykyään on lähinnä henkistä, jää lihaksiin lähetetty rasva kuitenkin usein käyttämättä, mutta liikunta yhdessä arginiinin kanssa polttaa sitä tehokkaasti. Mikäli liikuntaa harrastetaan enemmän kuin 5 h viikossa, alkaa arginiinilisä jo olla tarpeen.

Typpioksidin ja mitokondriot

Typpioksidin tuotannon heikkeminen vähentää mitokondrioiden määrää elimistössä. Mitokondriot ovat solujen voimalaitoksia, joita löytyy lähes jokaisesta elimistön solusta. Niiden määrä riippuu kudoksen energiantarpeesta, joten niitä löytyy

runsaasti erityisesti lihaksista ja sydäimestä. Mitokondrioiden määrän väheneminen aiheuttaa mm. huonovointisuutta ja väsymystä.

Liikunta ja arginiini

Liikunta ja arginiini lisäävät elimistön mitokondrioiden määrää. Lihaks- ja mitokondriomassan suhde ratkaisee, kuinka hyvä hapenotto-kyky henkilöllä on. Liikunta usein lisää painoa, sillä se lisää mitokondrioiden määrää ja niiden määrä saattaa muodostaa jopa 10 % terveen ihmisen painosta. Arginiini yhdessä liikunnan kanssa avaa hiussuonia edeltäviä pikkuvaltimoita parantaen verenkiertoa ja estää rasvan kertymistä lihaksiin ja sisäelinten ympärille, mikä on terveyden kannalta huonoin mahdollinen rasvan varastoitumispaikka.

Arginiinin käyttö

Arginiini sopii niin aktiiviliikku- jalle kuin urheilijallekin. Se ei ole doping-aine, vaan sillä voidaan luontaisesti parantaa palautumista ja suorituskkyä, tehostaa immuunivastetta ja estää ylikuntoon joutumista. Arginiinia voi käyttää 1-10 g päivässä, suuremmilla annoksilla vähintään kahteen annokseen jaettuna. Nauttimalla arginiinia ravintolisänä voit tukea myös päivittäistä jaksamistasi. ❤️

Lähde: Terveystta ja arginiinia liikunnasta, Jyrki ja Hannele Penttinen 2015

Tuntui kuin vatsani räjähtäisi

Olin suolistohiivan kiusaama! Kirsti ihmetteli usein pömpöttävää ja kuplivaa mahaansa. Mikään painonhallintadieetti tai ruokavalio ei tuntunut auttavan, kunnes Kirsti ymmärsi hiivan vaivaavan hänen ruoansulatuselimistöään.



Onneksi Dida-tabletit toivat helpotuksen

Kirsti tekee työtä yövuorossa. Tämä kostautui vatsan hyvinvoinnissa. Stressaava työ ja epäsäännöllinen ruokailu saivat hänen vatsansa oireilemaan. Hän päätti kokeilla Didaa. Dida ei ainoastaan ratkaissut oikuttelevaa vatsaa, vaan myös tasapainotti suoliston oireita. Tämän jälkeen painonpudotuskin onnistui.

Didasta apua vatsavaivoihin

Didan sisältämät luonnolliset aktiiviaineet, kuten kaneli ja muut tehoyrtit, auttoivat Kirstiä yllättävän lyhyessä ajassa. ”Olen kärsinyt pullottavasta mahasta niin kauan kuin muistan. Välillä vatsani turposi niin isoksi, että näytin siltä kuin olisin raskaana. Onneksi luontaistuotekauppias keksi,

että kyseessä voi olla häiriintynyt bakteeritasapaino ja hiivan liikakasvu suolistossani. En voinut kuvitellakaan, että vatsassani olisi hiivaa! Tosin välillä se tuntuikin kasvavalta taikinalta. Olen todella kiitollinen kauppiaille, joka ehdotti minulle Dida-tabletteja.”

”Jo muutamassa viikossa tabletit auttoivat vaivaani, josta en luullut ikinä pääseväni eroon! Nyt en ole kahteen vuoteen kärsinyt vatsavaivoista.”

Hiiva suolistossa aiheuttaa turvotusta ja kiusallisia oireita – myös ruoanhimoa!

”Kun sain suolistohiivani kuriin, elämäni on helpottunut huomattavasti! En enää himoitse lihottavia ruoka-aineita, jotka aiemmin pilasivat painonpudotusyritykseni. Olen energinen ja tyytyväinen olooni.”

Hiiva elää suolistossa ja limakalvoilla. Jos se pysyy kurissa terveiden bakteerien avulla, se ei aiheuta ongelmia. Elimistön bakteerikanta voi kuitenkin häiriintyä mm. stressin tai epäsäännöllisten ruokailutottumusten takia. Tällöin hiivasieni saa hyvät olosuhteet levitä, ja se kasvaa kuten hiiva pullataikinassa. Kun hiiva pääsee valloilleen, se aiheuttaa suolistooireita, turvotusta, ilmavaivoja ja makeanhimoa.

Mikä vaikuttaa hiivan kasvuun?

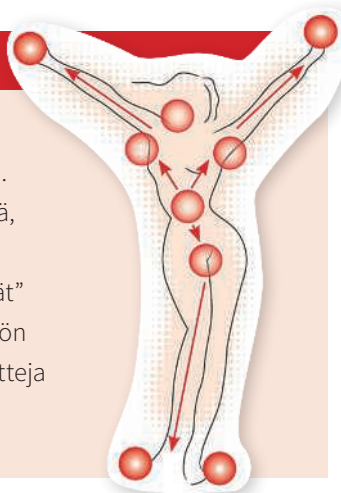
Hiivan kasvumahdollisuuksia lisäävät antibioottikuurin jälkeen heikentynyt immuunipuolustus, runsas hiilihydraattien syönti ja alkoholi. Myös korkea verensokeri aiheuttaa oireita. Mistä tiedät, että hiivaa on liikaa? Vatsan turvotus on tyypillinen oire erityisesti hiilihydraattipitoisten ruokien syönnin jälkeen. Jos himoitset esim. pastaruokia tai virvoitusjuomia, se voi olla merkki hiivan liikakasvusta. Hiivasolujen suuri määrä saa sinut haluamaan sen kasvulle hyödyllisiä ruokia ja juomia. Tämä tarkoittaa yleensä kaikkea, mikä sisältää valkoisia vehnäjauhoja: leipää, muroja, keksejä ja pullaa.

Hiiva voi vaikuttaa ruokahaluusi yllättävän monella tavalla. Juuri tämä tekee painonhallinnan ja terveelliset ruokailutottumukset todella vaikeiksi.



DIDA-TABLETIT PITÄVÄT HIIVAN KURISSA

Hiivan liikakasvu on mahdollista saada kuriin Dida-yrttiutetablettien avulla. Dida-tabletit sisältävät mm. antibakteerisia luonnon tehoaineita, kuten kaneliöljyä, oliivinlehtiutetta, piparminttuöljyä sekä 7:ää muuta vaikuttavaa aineosaa. Nämä tehoaineet ”näännyttävät” hiivan nälkään ja helpottavat vatsaoireita. Didan käytön lisäksi suosittelemme välttämään nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruokia ja juomia.



Kalsium

- elintärkeä kivennäisaine

Kalsium on ihmiselle elintärkeä kivennäisaine, yli 99 prosenttia siitä on luiden ja hampaiden mineraaliaineksessa kiinteänä kalsiumfosfaattina. Aikuisen naisen elimistössä kalsiumia on varastoituneena noin 1 kg ja aikuisella miehellä hieman enemmän.

Kalsiumin tehtävät

Pieni, mutta erittäin tärkeä osa kalsiumista on elimistön nesteissä, veressä ja solunsisäisessä ja -ulkoisessa nesteessä. Niissä se osallistuu useiden tärkeiden elintoimintojen säätelyyn, kuten hermoimpulssien välittymiseen, entsyymaattisiin reaktioihin, rauhasen eritystoimintaan ja erityisesti lihassupistuksen syntyyn. Riittävään kalsiumin ja kalsiumia sisältävien ravintoaineiden saantiin on liitetty hyvin monenlaisia edullisia ilmiöitä, kuten verenpaineen lasku ja parempi painonhallinta.

Riittävästi kalsiumia

Luusto toimii ensisijaisena kalsiumvarastonamme, joten pitkäaikainen niukka kalsiumin saanti saattaa pienentää luuntiheyttä ja lisätä osteoporoosin riskiä. Riittävä kalsiumin saanti on luuston kunnolle tärkeää kaikkina ikäkausina, sillä luusto on jatkuvassa muutoksessa ja uudistuu koko ajan. Elimistön tarkoituksenmukaista kalsiumpitoisuutta säädellään hyvin tarkasti mm. hormonaalisin mekanismein.

Kalsium ja imeytyminen

D-vitamiini edistää kalsiumin normaalia imeytymistä ja sen hyödyntämistä elimistössä sekä luiden pysymistä kunnossa. Kalsiumin imeytyminen on tehokkainta silloin, kun tarve on suurimmillaan, esimerkiksi kasvuiässä ja raskauden ja imetyksen aikana. Ikääntymisen myötä kalsiumin imeytyminen yleensä heikkenee ja samalla sen poistuminen luustosta verenkiertoon kiihtyy.

Kalsiumin lähteet

Hyviä kalsiumin lähteitä ruokavaliossa ovat maitotuotteet sekä ne soija-, kaura-, riisi-, tai pähkinäpohjaiset juomat ja mehut, joihin on lisätty kalsiumia. Muita hyviä kalsiumin lähteitä ovat muun muassa kala, tofu, soijarouhe, mantelit, seesaminsiemenet, ruusunmarjasose, parsakaali, mustaherukat ja appelsiinit.

Minkä verran kalsiumia?

Luun uusiutumisen kannalta riittävän kalsiuminsaannin varmistamiseksi on tärkeää selvittää, minkä verran kalsiumia päivittäisistä elintarvikkeista saamme. Mikäli ravinnosta saadun kalsiumin määrä ei ole riittävä, on syytä käyttää kalsiumlisää. Kalsiumin saantia voidaan lisätä tavanomaisten ravintolisien tai uuden iholta imeytyvän voiteen avulla. Erilaiset suolisto- haasteet puhuttavat nykyään, siksi voiteesta ihon kautta imeytyvä kalsium on varsin tervetullut.

Suomalaiset kalsiumin saantisuositukset	mg/vrk
1–5-vuotiaat	600
6–9-vuotiaat	700
10–20-vuotiaat	900
Aikuiset	800
Raskaana olevat	900
Imettävät	900

Uusi tehokas tapa tukea luiden terveyttä!

Nordic Healthin odotettu uutuus kalkki+magnesiumvoide tarjoaa vaihtoehdon tablettimuotoiselle kalsiumlissälle. Luita vahvistava yhdistelmä kalsiumia ja magnesiumia on kehitetty optimaaliseen 1:1 suhteen ja sekoitettu kosteuttavaan ihoa hoitavaan voiteeseen. Voiteella on suoritettu *in vitro* -tutkimus Cardiffin yliopistossa Walesissa. Tutkimus osoitti kalsiumin tehokkaan imeytymisen voiteesta yhdessä magnesiumin kanssa. ❤️

UUTUUS!



Nordic Health Kalkki+Magnesiumvoide:

- Dermatologisesti testattu. Miellyttävä iholla!
- Sopii myös kasvissyöjille ja käytettäväksi raskauden aikana.
- Ei sisällä parabeneja, synteettisiä hajusteita tai väriaineita.

Kalsiumille hyväksytyt terveystieteet

- Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina
- Kalsium on tarpeellinen hampaiden pysymiselle normaalina
- Kalsium edistää normaalia hermovälitystä
- Kalsium edistää veren normaalia hyötyä
- Kalsium edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa
- Kalsium edistää lihasten normaalia toimintaa

Lähteet:

1. Liikuntaravitsemus, sivut 167-175. Ilander O, Borg P, Laaksonen M, Mursu J, Ray C, Pethman K, Marniemi A. VK-Kustannus Oy 2008.
2. Luustoliitto (Kalsium). <https://luustoliitto.fi/luustoterveys/luustoterveylliset-elintavat/kalsium/>
3. Terveystietojärjestelmä (Kalsium). http://www.terveystietojärjestelmä.fi/terveystietojärjestelmä/tkt/koiti?_p_artikkeli=skr00029
4. Ravitsemustiede, sivut 169, 320, 328. Aro A, Mutanen M, Uusitupa M. Duodecim 2007.
5. Houston D, Heard C. Transdermal absorption of Calcium and Magnesium. Cardiff University 2018.
6. Terveystietojärjestelmä! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Kanamunasta nopea ja vastuullinen vaihtoehto niveltesi hyvinvointiin

On aamuja, jolloin on vaikea päästä liikkeelle. Toisinaan nivelten kankeus rajoittaa koko päivän askareita ja liikuntaharrastuksia. Vaivat yleistyvät iän ja nivelten luonnollisen kulumisen myötä. Yhä useammin nivelten liikkuvuus ja hyvinvointi ovat koetuksella kuitenkin myös nuorilla kuntoilijoilla. Valioravinnon palkittu NivelActive tarjoaa markkinoiden nopeimman ja eettisesti vahvan tuen kaikenikäisten nivelten hyvinvointiin.

Vuosikymmenten ajan niveltuotteiden yleisimmät tehoaineet ovat olleet kondroitiinisulfaatti ja glukosamini. Ne ovat edelleen toimivia, joskin niiden vaikutusmekanismit ovat tutkitusti hitaita. Tuntuva muutosta saa usein odottaa monta viikkoa. Lisäksi niiden alkuperät voivat olla eettisesti haastavia. Kondroitiinisulfaattia valmistettiin aiemmin yleisesti hain rustosta. Haiden suojelemisen myötä perinteisille tehoaineille on onneksi löydetty myös eettisesti kestäviä vaihtoehtoja.

Ainutlaatuisia ravintoaineita nivelille kanamunan kuoresta

90-luvulla tutkijat havaitsivat, että kanamunan kuoren alla oleva nahkea kalvo sisältää luonnostaan useita nivelille tärkeitä ravintoaineita, kuten kondroitiinisulfaattia, hyaluronihappoa, glukosamineja ja kollageenia. Oli vain kehitettävä keinot, joilla munien ns. arvokas sivuvirta voitiin hyödyntää

ikääntyvien ihmisten, mutta myös urheilijoiden nivelterveyden hyväksi.

Tutkitusti turvallinen ja toimiva NEM® Natural Eggshell Membrane NEM® on nykyisin maailman tutkituin kanamunan membraaniuute. Siinä ei ole tärkeitä nivelille arvokkaimpien ravintoaineiden maksimoitu määrä, vaan niiden luonnostaan tasapainoinen suhde toisiinsa. Kanamunan kalvon tehoaineet on myös säilytetty alkuperäisessä, meille ihmisille aktiivisessa muodossa. Uutteen valmistuksessa ei käytetä kemiallisia liuottimia. Puhtauden ja turvallisuuden kannalta tärkeä lämpökäsittely tehdään nopeasti, jotta uutteen aktiivisuus ei heikkene.

Ehdottomasti hienointa NEM -uutteessa on toimivuus. Kliinisten tutkimusten mukaan uute vaikuttaa niveliin selvästi perinteisiä niveltuotteita nopeammin*. Sen on myös osoitettu olevan turvallinen säännöllisessä pitkäaikaisessa käytössä.

Käyttäjät kiittävät nopeaa tehoa ja vastuullisuutta

Valioravinnon NivelActive on ainoa tuote maailmassa, jossa NEM on yhdistetty Boswellia serratan ja pirunkynnen kanssa. Em. kasviuutteet ovat suosittuja Keski-Euroopan markkinoilla, jossa niitä myydään sellaisinaan mm. lääkelain alaisina perinteisinä kasvirohdosvalmisteina.

NivelActive sisältää myös hyvin imeytyvää mangaania, joka tehostaa sidekudoksen normaalia muodostu-

UUTUUS

NivelActive Kipugeeli akuuttiin tarpeeseen

NivelActive Kipugeeli on yrttipohjainen hoitogeeli rasittuneille nivelille ja lihaksille. Sillä on ensin viilentävä ja sitten pitkään lämmittävä vaikutus.



- Rasittuneille nivelille ja lihaksille; hartioihin, niskaan, selkään
- Tenniskyynärpäälle, hiirikädelle
- Myös väsyneille jaloille
- Helposti levittyvä geeli – ei rasvatahroja
- Raikas tuoksu
- Tehoaineet: 11 rohdoskasvin eteeriset öljyt + metyyllisalisylaatti ja kamferi

mista nivelissä. Valittujen aktiivien yhdistelmä on erittäin toimiva ja moni käyttäjä onkin kehunut NivelActivea ensimmäiseksi nopeasti vaikuttavaksi niveltuotteeksi. Nopeiden ravintoaineiden aiheuttama muutos havaitaan usein jo 10 päivän säännöllisen käytön myötä. Ei olekaan ihme, että NivelActive on kivunnut nopeasti niveltuotteiden kärkeksi.

NivelActivea nautitaan 2 tablettia päivässä. Tuotetta on kiitetty ainutlaatuisen nopeasta tehosta, hyötyyn nähden edullisesta hinnasta ja upeasta eettisyydestä. NivelActive sopii useista niveltuotteista poiketen myös kala- ja äyriäisallergikoille. Kanamunasta valmistettua NEM -uutetta lukuun ottamatta tuote on 100 % kasviperäinen. ♥

Lisätietoja tuotteesta:
valioravinto.fi

Suosittellemme:

- Nivelten jäykkyydestä kärsiville
- Ylläpitämään nivelten normaalia hyvinvointia
- Aktiivisille aikuisille ja senioreille
- Ankarasti treenaaville kuntoilijoille ja urheilijoille
- Sopii myös kasvissyöjille sekä 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).



Ravintorasvojen laadulla on merkitystä terveyteen mm. sydämen, verenkierron ja immuunijärjestelmän hyvinvoinnin tueksi. Myös aivot tarvitsevat rasvoja. Aivojen kuivapainosta n. 60 % on rasvaa ja toimiakseen normaalisti aivoja tulee ruokkia oikeanlaisella rasvakoostumuksella.

Aivot tarvitsevat laadukkaita rasvoja

Saammeko riittävästi aivoille tärkeitä rasvahappoja?

Elimistö kuluttaa välttämättömiä rasvahappoja vuoden jokaisena päivänä, mutta ei pysty niitä itse tuottamaan. Rasvahappojen kyky varastoitua ihmiskehoon on myös heikko. Mikäli säännöllisessä saannissa on ollut vajetta, puutteen korjaaminen ravitsemuksen keinoin voi viedä 2-3 kuukautta, jotta tärkeät rasvahapot kiinnittyvät jälleen solukalvoille.

–Rasvahappoja tarvitaan mm. aivojen rakennusaineeksi ja niiden säännöllinen saanti on tärkeää, iästä riippumatta. Rasvahapoilla on myös tehtäviä hermoston eri osissa ja rooli mm. tulehduksilta suojaavina tekijöinä. Rasvahappojen imeytyminen elimistössä on yksilöllistä ja tarvetta voivat hetkellisesti lisätä mm. stressi ja sairastelu. Imeytymiseen vaikuttaa myös suoliston kunto, kertoo lastentautien erikoislääkäri **Hanna Roiha**.

Erityisesti lapsilla rasvahappojen saanti jää helposti niukaksi

Rasvahappojen tarve korostuu erityisesti lapsilla ja ikääntyvillä, joilla puutostilat voivat Roihan mukaan aiheuttaa vaihtelevia oireita.

– Lapsilla mahdollisesti keskittymisvaikeuksia ja ylivillkkautta, ikäihmisillä muistiin liittyviä haasteita. Lasten riittämätön rasvahappojen saanti luo haasteita koululle ja opettajille, sillä se voi vaikeuttaa lasten keskittymistä ja oppimista.

–Väsymys, uupumus ja mielialan heilahtelut voivat myös olla merkkejä liian vähäisestä rasvahappojen saannista. Lapsilla rasvahappojen puute syntyy helposti nirsoilun tai suppean ruokavalion seurauksena. Olisikin tärkeää



Rasvahappoja tarvitaan mm. aivojen rakennusaineeksi ja niiden säännöllinen saanti on tärkeää – iästä riippumatta, toteaa lastentautien erikoislääkäri Hanna Roiha.

luoda perheeseen ruokakulttuuri, jossa vanhempien esimerkillä ohjataan lasten kokeilunhalua ja arvostusta monipuolista ja vaihtelevaa ruokaa kohtaan, Hanna Roiha jatkaa.

Ruokavalio kuntoon, ravintolisät avuksi

Elimistön tarvitsemat ravintoaineet tulisi saada ensisijaisesti ruokavaliosta.

– Monipuolinen ja tasapainoinen ravinto, liikunta, riittävä uni ja lepo sekä sosiaaliset suhteet muodostavat perustan ihmisen terveydelle. Välttämättömien rasvahappojen riittävä saanti päivittäisestä ruokavaliosta voi kuitenkin olla vaikeaa. Tällöin lisäravinne on hyvä vaihtoehto, kunhan kyseessä on mahdollisimman puhdas ravintolisä. Usein lapsille tarkoitetut tuotteet sisältävät paljon keinotekoisia maku- ja makeutusaineita, jotka ajan myötä osaltaan muokkaavat lapsen makumieltymyksiä, Roiha sanoo.

EPA ja DHA – varmista säännöllinen saanti

Omega-3 ja -6 rasvahappojen saanti tulee turvata säännöllisesti joko ravinnon tai ravintolisien avulla. Erityisen tärkeitä omega-3:siä ovat EPA ja DHA. EPA vaikuttaa mm. hermosolujen väliseen tiedonsiirtoon. DHA toimii hermosolujen rakennusaineena ja hyödyttää erityisesti näkökykyä, muistia ja oppimista sääteleviä aivoalueita*. DHA vaikuttaa jo sikiöaikana syntyvän lapsen näköaistin, sydämen ja aivojen kehittymiseen, joten se on tärkeä myös odottaville äideille. Omega-6 rasvahappoihin kuuluvalla gammalinoleenihapolla eli GLA:lla on suotuisa yhteisvaikutus EPA:n ja DHAn kanssa. ♥

*DHA:n edullinen vaikutus saadaan nauttimalla DHA:ta vähintään 250 mg vuorokaudessa.



Kasvuvoimaa hiuksille!

Evonia® Hiusten tehoravinne

Camelina-pellava-sarviapila-metioniini-
sinkki-vitamiinikapseli

- Hiusten hyvinvoinnille
- Kasvuvoimaa hiusjuurille
- Ravintoaineet hiuksille ja hiuspohjalle

Vahvojen hiusten rakentumiseksi tarvitaan useita ravintoaineita, jotka auttavat tuottamaan laadukkaita hiussoluja. **Evonia® Hiusten tehoravinne sisältää hiusten ja hiusjuurten kasvu- ja hyvinvoinnille tärkeät ravintoaineet oikeassa suhteessa**, mm. Camelina-, pellavansiemen- ja sarviapilan siemenöljyä, B-, D- ja E-vitamiineja sekä sinkkiä ja aminohappo metioniinia. Niitä tarvitaan edistämään hiusjuurten verenkiertoa ja ravinnonsaantia sekä rakentamaan vahvoja ja pitkäikäisiä hiuksia. Laktoositon, hiivaton, gluteeniton ja makeuttamaton ravintolisä.

Kehitetty
yhteistyössä
HiusAkatemian
asiantuntijoiden
kanssa.



 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketietehtaan laatua



Pitkävaikutteista energiaa

JAKSAMISJUOMA LUONNOSTA

Jaksamisjuoma on täysin luonnollinen energia-, urheilu- ja palautusjuomajauhe, joka sisältää vain Masajon Intiaanisokeri®-täysruokosokeria ja Ruususuola®-kristallisuolaa sekä luonnollisia makuaineita (vanilja- ja lakritsijuurijauhe tai maca- ja inkiväärijauhe). Jaksamisjuoma antaa ravinteikasta energiaa hitaasti ja pitkävaikutteisesti ja se onkin ravintoaineiltaan toimiva ja terveellinen vaihtoehto perinteisille urheilujuomille. Jaksamisjuoman täysruokosokeri on käsittelemätöntä sokeriruokomehua, joka on vain kuivattu. Täysruokosokerin glykeeminen indeksi on matala ja se imeytyy hitaasti, jolloin energian saanti jakaantuu tasaisesti pitkälle aikavälille ja auttaa jaksamaan kauemmin kuin tavallinen sokeri.

Käyttäjätestaus

Testing Labissä 50 testaajaa testasi Masajo Jaksamisjuomaa ja Jaksamisleipää todellisissa käyttötilanteissa 4 kuukauden ajan erilaisissa liikunta- ja urheiluasuorituksissa, eri lajeissa ja myös toimistotyössä ja arjessa. Testaajat olivat eri ikäisiä kilpaurheilijoita, aktiivisia harrastajia ja kuntoilijoita, jotka harjoittivat mm. kestävyysjuoksua, hiihtoa, pyöräilyä, kuntosalia, crossfittia, jääkiekkoa ja salibandya.

Jaksamisjuoman toimivuus lämpimissä olosuhteissa

Kuumilla keleillä nesteen tarve lisääntyi, mutta Jaksamisjuoma ei hölskynyt mahassa yhtään, vaikka sen käyttömäärä suureni ja nesteytystahti tiheni. Jaksamisjuoma auttoi myös ylläpitämään suolojen saantia lämpimissä olosuhteissa ja sitäkin kautta olo pysyi parempana. Jaksamisjuoma todettiin lämpimissä olosuhteissa juustuilla maratoneilla toimivaksi nesteyttäjäksi ja piristäväksi energiaksi.

Käyttö ennen urheiluasuoritusta

Jaksamisjuoma oli ravintorikas tankkausjuoma jo ennen urheiluasuoritusta nautittuna. Jaksamisjuoma latasi hyvin energiavarastoja. Testaajat totesivat, että Jaksamisjuomalla oli piristävä ja valmiustasoa nostava vaikutus, jonka avulla myös väsähtänyt olo hävisi ennen treenin aloittamista.

Testaajan kommentti: "Työpäivän loppupuolella en ole voinut syödä kovin raskaasti työpäivän jälkeisen liikuntasuorituksen näkökulmasta, mutta nestemäinen Jaksamisjuoma soveltui hyvin vatsalle ja antoi tarvittavan energian treeniin ilman imeytymisongelmia".

Käyttö urheiluasuorituksen aikana

Matalan GI:n omaava luonnollinen täysruokosokeri oli kaivattu ja tervetullut vaihtoehto maltodekstriinin, fruktoosin ja dekstroosin tilalle urheilujuomaan. Matalan GI:n ansiosta Jaksamisjuoma antoi energiaa hitaasti ja pitkävaikutteisesti eikä olotila testaajilla heitellyt niin paljon uupuneen ja

MASAJO JAKSAMISJUOMA – KÄYTTÄJÄTESTAUS



- Luonnollinen juoma urheiluun ja palautumiseen
- Terveellinen ja ravinteikas
- Monikäyttöisyys: energia-, urheilu- ja palautusjuoma
- Vatsaystävällinen
- Nesteyttää hyvin, vesimäinen helppo juotava
- Ei tahmaa suuta
- Tasainen ja pitkävaikutteinen energia



- Lisää jaksamista ja antaa virtaa
- Pirstävä vaikutus
- Apu lihas-krampeihin
- Palautuminen tehostuu

virkeän välillä. Vesimäinen jaksamisjuoma oli helppo ja miellyttävä juotava harjoituksen aikana eikä suu jäänyt tahmeaksi juoman käytöstä. Jaksamisjuoma imeytyi ja nesteytti hyvin ja eikä aiheuttanut testaajille vatsaoireita ja herkkävatsaiset testaajat kehuivat juomaa todella vatsaystävälliseksi myös kovatehoisissa treeneissä. Jaksamisjuomasta sai hyvin lisää pirstystä, virtaa ja energiaa pitkiin ja kovatehoisiin treeneihin sekä myös maratonille.

Testaajan kommentti: ”Ensimmäisenä kokeilu GingerMACAa ja fyysinen vaikutus oli melkoinen. Poskeni alkoivat punoittaa noin 5 minuutin päästä ja yleinen vireystila parani välittömästi. Kävin myös kokeilemassa juosta reippaasti 8 km lenkin ja vauhti tuntui todella helpolta. Nautin juoksemista ja naureskelin lenkillä, että melkoisesta tehojuomasta on kyse. Myös lenkin jälkeen nautittuna vireystila parani nopeasti.”

Testaajan kommentti: ”GingerMACA on paras käyttämäni urheilujuoma maratonilla. Vesimäinen juoma oli helppo juoda ja se imeytyi ja nesteytti hyvin. Juoman jälkimaku pirsti välittömästi ja juomasta sai hyvin lisää virtaa ja pitkäkestoista energiaa suoritukseen”.

Urheilu suorituksesta palautuminen

Jaksamisjuoman nauttiminen harjoituksen jälkeen tehosti palautumista ja samalla virtaa ja jaksamista löytyi myös normaalia enemmän loppupäivän aktiviteetteihin. Erityisesti positiivinen vaikutus palautumiseen näkyi iäkkäämmillä ja paljon treenaavilla. Jaksamisjuoman avulla lihaskrampeja ei enää tullut pallopeleissä, kovissa ja pitkäkestoisissa urheilu suorituksissa eikä myöskään niiden jälkeen.

Jaksamisjuoma työssä ja arjessa

Jaksamisjuoma antoi lisää virtaa ja lisäsi jaksamista työpäivään ja arkeen. Erinomainen välipala.

Testaajan kommentti: ”Jaksamisjuomapurkki kulki aina mukana työmaalla ja urheillessa ja siitä sai kaivattua lisävirtaa joka tilanteeseen. Juoman monikäyttöisyys oli positiivinen yllätys”. ❤️

Aira Samulin:

Vireyttä aivoille

Fosfoser® Memory Vahva muistikapseli

Fosfoser® Memory

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

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

Fosfoser® Memory

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



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

Luonnollinen Propolaid flunssasarja – täsmäase tautisille

Kesä ja lomat alkavat olla menneitä, työssä ollaan ja koulutkin taas alkamassa. Opiskelijat muuttavat kaupunkeihin koulujen läheisyyteen, pois kotipaikkakunniltaan. Monissa työpaikoissa syksy on muutosten ja uusien suunnitelmien aikaa. Kesän jälkeen ikään kuin herätään horroksesta aktiiviseen toimintaan. Mökkeilyn ja perheen kesken oleilun sijaan, aletaan jälleen tapaamaan työkavereita ja ollaan muutenkin enemmän ihmisten joukossa. Lapset ovat päivittäin tuntikausia yhdessä kavereidensa kanssa, uusien ja vanhojen.

Koulujen alkaminen saattaa tuoda lapsiperheisiin, uusien reppujen ja kouluvaatteiden lisäksi, yhden hankalan kuokkavieraan. Pöpöt. Ihan kuten me ihmisetkin, myös ne alkavat aktivoitumaan syksyllä, kun ilmat muuttuvat epävakaisiksi, tuulisiksi ja sateisiksi. Eivätkä pelkästään lapsiperheet ole pöpöjen maalitauluina. Yksi hengähdys väärässä paikassa, ja kuka tahansa voi saada jonkun pahantahitoisen salamatkustajan muhimaan nenänsä limakalvoille. Yöllä sitten tuntuu jotain pientä siellä nielussa ja aamulla onkin jo kurkku punaisena. Seuraavina päivinä nenä jo vuotaa tai menee tukkoon. Välillä on hiki ja välillä palelee ja ärsyttävä yskä valvottaa koko perhettä.

Tällaistaahan se flunssa on. Miten siihen voi valmistautua, ja miten lievittää tätä kurjuutta?

Superaineet suojaksi

Punahattu (*Echinacea purpurea*) on varmaan tuttu rohdos useimmille. Sen juurista saadaan fenolijohdannaisia, jotka kiihdyttävät elimistön puolustusjärjestelmää valmistamaan valkosoluja, jotka taistelevat näitä taudinaiheuttajia vastaan.

Propolis on kittiä, jota mehiläinen valmistaa keräämistään puiden silmu- ja

kuoriaineista. Propolis on äärimmäisen antiseptista, joka on hyvin tärkeä ominaisuus kennojen pitämisessä bakteri-, home- ja virusvapaina. Mehiläispesät kuuluvatkin bakteerittomimpiin paikkoihin maapallolla.

Standardoitu propolis. Propolis on tiivistettävä voimakkaaksi uutteenksi, jotta siitä saataisiin täysi hyöty. Uutteen tärkein vaikuttava aine on galangiini-flavonoidi. Parhaiden propolis-valmisteiden galangiinipitoisuus on vakioitu n. 12 prosenttiseksi, jotta niillä olisi optimaalinen teho bakteereita ja viruksia vastaan. Galangiinilla on lisäksi puuduttava vaikutus esimerkiksi nielussa.

Punahattu+propolis=fensatiini

Espanjalaiset tutkijat havaitsivat yhdeksänkymmentäluvulla, että punahatun ja propoliksien teho lisääntyy huomattavasti kun aineet yhdistetään. Espanjalais-biologien mukaan yhdiste aktivoi elimistön omaa puolustusjärjestelmää ja virittää sen "taisteluasemiin" muuttamassa minuutissa.

Punahatun ja propoliksien yhdiste osoittautui niin tehokkaaksi, että tutkijat antoivat sille ihan oman nimen, fensatiini, ja tällä nimellä se on rekisteröity myös Suomessa.

Vaikka espanjalaiset keksivät tämän yhdisteen, niin italialaistutkijat kehit-



tivät siitä kokonaisen sarjan erilaisia valmisteita. Tuoteperhe on nimeltään Propolaid, ja siihen kuuluu fensatiinien lisäksi muita flunssaista oloa helpottavia valmisteita.

Esittelemme tässä sarjan kolme suosituinta apuvälinettä flunssan varalle.

Fensatiinikapselit ja alkoholiton fensatiiniuute

Sekä kapselit että uute tarjoavat optimaalisen päivittäisannoksen fensatiinia. Kapseleissa fensatiini on hienojakoisessa tiivistemuodossa, ja niissä on sen lisäksi kahta perinteistä vilustumistauteihin käytettyä yrttiä, mesiangervoa ja valkopajua sekä C-vitamiinin luonnollista lähettä acerolaa. Fensatiiniuute on pipetillä varustetussa pullossa, joten sitä on helppo annostella. Se on alkoholiton ja marjanmakuista, ja sopii siksi erinomaisesti myös lapsille, nelivuotiaista ylöspäin. Kapseleita tai uutetta aloitetaan ottamaan heti, kun ensimmäiset, pienetkin oireet flunssasta tuntuvat – vaikka keskellä yötä! Lääkekaapissa olisi siksi syytä pitää aina fensatiinia varalla.

NAC-flunssajuoma

Flunssan ja tavallisempien vilustumistautien ikävimpiä oireita ovat kuiva yskä ja sitkeä lima, joka valuu tulehtuneista onteloista ja kuivuu hengitysteiden yläosaan. NAC-flunssajuoma sisältää propoliksien lisäksi limaa liuottavaa ja irrottavaa aminohappoa, N-asetyylikysteiniä (NAC). NAC on perinteinen, luonnossa esiintyvä aminohappokysteiniin johdos, joka oli 1900-luvun apteekkarien valmistaman yskänlääkkeen tärkein ainesosa. Jauheessa on myös kihokkia (Drosera) ja grindeliayrttiä, kahta perinteistä hengitystierohdosta. Juomajauhe on kätevissä annospusseissa ja se voidaan sekoittaa kuumaan veteen tai mehuun. ♥

PROPOLAID-SARJAN TUOTTEET

- Fensatiinikapselit ja -uute ovat varsinaiset täsmäaseet heti flunssaoireiden ilmaannuttua.
- NAC-juomajauhe helpottaa flunssaoireita ja tuskasta oloa.
- Propolaid-tuoteperheeseen kuuluu monia muita flunssaista oloa helpottavia valmisteita sekä lapsille että aikuisille. Kysy lisää Terveys Tieto-myymälästä.

Kaikkien valmisteiden perustana on vahva, standardoitu propolisuute, jossa on vähintään 12 % galangiini-flavonoidia.

Treenaamisesta ja palautumisesta

Hämmästyttävän monet voivat saavuttaa hienoja tuloksia taistelussaan vatsakumpua vastaan kiinnittämällä huomioita ruokavalioon, ottamalla ravinnon tueksi ubikinonia eli Q10-ravintolisää ja maltillisella fyysisellä liikunnalla.

Aktivoi rasvan polttamista

Kohtuullinen fyysinen aktiivisuus piristää niin kutsuttua aineenvaihdunnallista tilaa, mikä erityisesti kannattaa panna merkille, jos haluaa pudottaa painoa mutta ei kestä tehokasta treenaamista.

Lihakset polttavat hiilihydraatteja ja rasvaa energian vaihtumisnopeutta varten.

Lihassoluissa on paljon "voimalaitoksia" eli mitokondrioita, jotka kuluttavat erittäin suuria Q10-määriä fyysisen aktiiviteetin aikana. Toimiakseen ja palautuakseen lihakset tarvitsevat riittävästi Q10. Siksi sen vajeus saattaa heikentää lihasten toimintaa ja lisätä hapetusstressiä.

Nähtävästi lihaksissa on myös toista mitokondriaalista entsyymiä nimeltä UCP3, joka osallistuu rasvan polttamiseen. Painonhallintaan tähtäävässä liikunnassa se on tärkeä huomioida, koska tutkimukset osoittavat, että entsyymiä voidaan aktivoida maltillisella fyysisellä liikunnalla ja Q10-ravintolisällä.

On järkevää ottaa Q10-ravintolisää, koska se on energia-aineenvaihdunnan olennainen osa. Vahvana antioksidanttina se estää hapettumisstressiä, joka edesauttaa palautumista.

Hapetta käyttävä ja hapetta tapahtuva aineenvaihdunta

Sekä fyysinen kunto että Q10-tasot määrittävät, kuinka hyvin treenatessa pystyy hyödyntämään hapetta.

Hapetta tarvitaan rasvan palamiseen. Hapen käyttöön perustuvan eli aerobisen aineenvaihdunnan aikana solut käyttävät hapetta polttaen rasvaa ja hiilihydraatteja.

Hapetta tapahtuva eli anaerobinen aineenvaihdunta syntyy, kun harjoitus on joko liian uuvuttava tai liian nopea niin, ettei verenkierto kykene tarjoamaan riittävästi hapetta työtä tekeville lihaksille. Tällöin palavat ainoastaan hiilihydraatit, jolloin elimistöön alkaa kertyä maitohappoja.

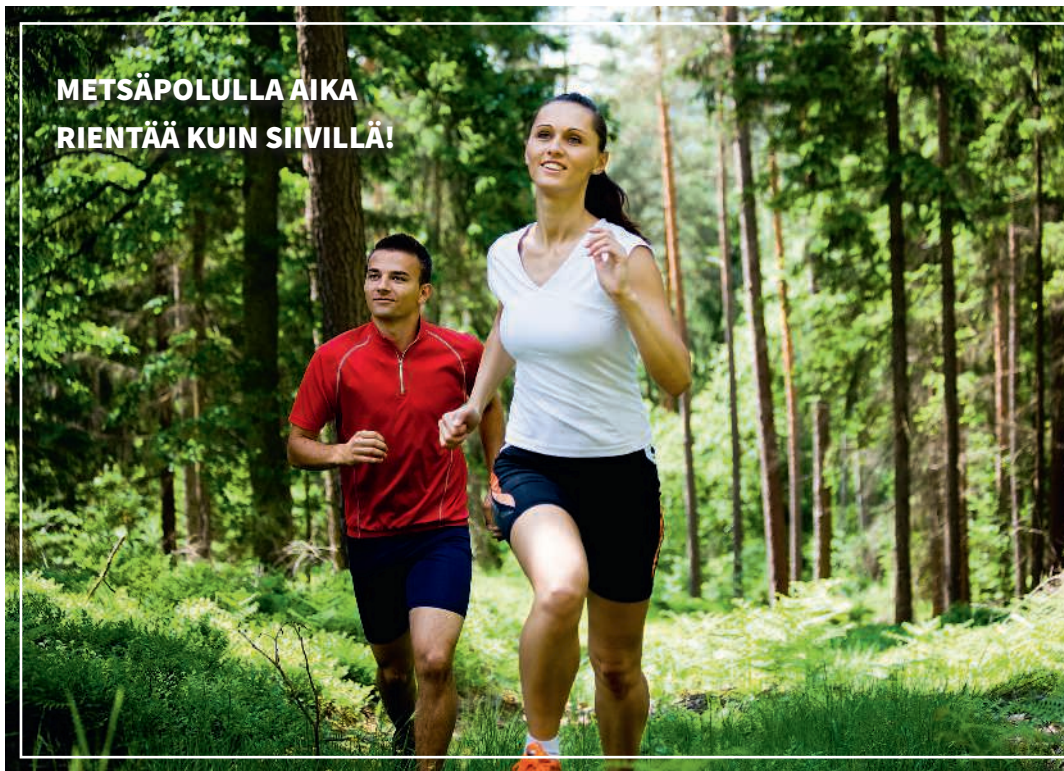
Aineenvaihduntaa ja rasvan polttoa – ilman räsitusta

Maltillinen fyysinen aktiivisuus virkistää aineenvaihduntaa ilman, että tuntee hengästyvänsä liikaa. UCP3-entsyymien tuotanto paranee mitokondrioissa ja osallistuu rasvan polttamiseen lihaskudoksissa. Tällaiseen ihannetilaan pääsemiseksi jokaisen liikuntatuokion pitäisi kestää vähintään 45 minuuttia. Metsäpolulla aika rientää kuin siivillä.

Energiaa elämään!

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on välttämätön aine elimistön energiantuotannossa. Ilman sitä solut eivät voi tuottaa energiaa kehon käyttöön. Kehossa tapahtuva ubikinonin tuotanto vähenee iän myötä, ja myös muun rasituksen vuoksi. Silloin ravintolisä voi korvata sen tuotannon. Kun tavoitteena on hyvät tulokset, Q10 -valmisteen laatu korostuu. Kannattaa valita tutkitusti toimiva ubikinonivalmiste. ♥

**METSÄPOLULLA AIKA
RIENTÄÄ KUIN SIIVILLÄ!**



Kirjallisuusviitteet:

Deichmann RE et al: Impact of coenzyme Q-10 on parameters of cardiorespiratory fitness and muscle performance in older athletes taking statins. Phys Sportsmed. 2012 • Ehtay K.S. et al. Q10 activates Uncoupling proteins. Proc Natl Sci USA • Flytlie, Knut, T og Bjørn Madsen: Q10 Body Fuel. Ny Videnskab 2009 • Flytlie, Knut T. Q10 Ubiquinon – Cellernes kraftværk. Ny Videnskab 1991 • Raben Anne, Regitze Siggard. Ernæring. Træningslære. Danmarks Idrætsforbund 1999 • Various authors: Seventh Conference of the International Coenzyme Q10 association, Seville, November 2012 • Vorman, Jürgen: Q10 – a potent bioenergetic and antioxidative coenzyme with significant health effects. International coenzyme Q10 association. 2009

Mistä vastustuskykyä ja virtaa?

Olemme kaikki ainutkertaisia ja tarvitsemme yksilöllistä opastusta. Hyvät neuvot ja asiantuntemusta löydät TerveysTieto-myymöloistä.

Tervetuloa palveltavaksi!



ESPOO	Terveyskauppa Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KERAVA	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Torikatu 10	03 435 5544	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Heimolinnankatu 12	02 762 2105
	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkääntie 2	019 687 1499
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	PORI	Terveys-Tuulia Tikkula S-Market, Tikkulantie 2	02 635 3598
	Luontaistuotekeskus Caloniuksenkatu 2	09 499 086	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	RAAHE	Ritvan yrtti Kauppakatu 52	08 220 006
	PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7	029 3400 254	RAUMA	Terveyskauppa Efrosiina Nortamonkatu 26	02 822 0810
	Superfeel Health and Beauty Shop Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905	RIIHIMÄKI	Terveyskauppa Punahattu Keskuskatu 7	010 421 3203
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	TAMPERE	Vihreälinja Aleksis Kiven katu 30	03 212 4004
ILMAJOKI	Kaunosoppi OP:n liiketalo	050 355 1901	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476			
KARKKILA	Terveyskauppa iisoppi Mäntylänkatu 1	09 225 8994			



Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa



www.terveystieto.fi