

LUE VINKIT:

- Tukalan turvotuksen taltuttamiseen!
- Reistailevan ruuansulatuksen helpotukseen!
- Kesäkassin monitoimituotteita esittelyssä!

TerveysTieto-
myymälöistä
*hoitavat ja
hemmottelevat*
luottotuotteet
lomalaisille!

Astele ostoksille
ja saat hyödylliset
neuvot kaupan päälle!



Tähän aikaan vuodesta monet kärsivät siite- ja katu-pölystä, ja kirkas auringonpaistekin aiheuttaa silmille omat haasteensa. Silmien kuivuminen ja siitä johtuva vuotaminen ovat yleisimpiä silmiin liittyviä ongelmia. Niihin on kuitenkin olemassa luonnollinen apu.

Nauti kesästä kirkkain ja suojatuin silmin

MISTÄ SILMIEN KUIVUMINEN JOHTUU?

Katu- ja siitepöly, koneellinen ilmastointi, näyttöpäätteiden ja mobiililaitteiden runsas käyttö ja esimerkiksi piilolinssit ovat selkeitä ulkoisia syitä silmien kuivumiseen, mutta lisäksi on olemassa sisäisiä syitä. Vaihdevuodet ovat naisilla erittäin yleinen syy – hiipuva estrogeenintuotanto kuivattaa limakalvoja koko kehossa, myös silmissä. Myös monet lääkkitykset kuivattavat limakalvoja.

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

KESÄAURINGON VARJOPUOLET

Kirkkaat, aurinkoiset kesäsäät saavat silmät helposti vuotamaan, jolloin silmät kuivuvat entisestään. Vuotavat silmät eli vetistely onkin hieman yllättäen silmien kuivuuden aiheuttamaa. Kun silmän pinta kuivuu, keho lisää kyynelneesteen tuottoa. Silmien pinnan kuivuminen altistaa niitä myös ulkoisille tekijöille, kuten ilmansaasteille ja allergeeneille. Silmien limakalvoista kannattaa siis

huolehtia siksikin, että nekin ovat osa vastustuskykymme. Nykyisin tiedostetaan paremmin myös silmien valosuojauksen tärkeys. Auringon uv-säteily on tutkitusti silmille haitallista, joten on tärkeää suojata silmät aurinkolaseilla. Myös näyttöpäätteiltä suodattuvan sinivalon haitoista silmille puhutaan nykyisin yhä enemmän.

KUINKA HELPOTTAA SILMIEN KUIVUUTTA JA SUOJATA NIITÄ TEHOKKAIMMIN?

Kun haetaan kestävää helpotusta kuivuuteen, kannattaa lisätä ravintoon hyviä rasvoja, jotka voitelevat silmienkin limakalvoja sisältäpäin. Tutkimusten mukaan erityisesti SBA24-kaksoistyrniöljy ravitsee limakalvoja tehokkaasti eri puolilla kehoa. Silmien tarpeisiin räätälöidyt Omega7Eye -kapselit sisältävät ravitsevan SBA24-kaksoistyrniöljyn lisäksi silmille tärkeää luteiiniä ja zeaksantiiniä yhdistelmää. Luteiini ja zeaksantiini ovat silmän toiminnalle välttämättömiä ainesosia, joita elimistö ei pysty itse tuottamaan, vaan ne on saatava ravinnosta. Luteiinia ja zeaksantiinia on eniten silmän tarkan näkemisen keskuksessa makulassa. Makula on silmän valolle herkin osa ja siksi sen suojaaminen kirkkaalta valolta on erityisen tärkeää. Luteiiniä ja zeaksantiiniin määrää silmässä vähenee iän myötä.

Omega7Eye muodostaa ainutlaatuisen yhdistelmän tutkittua SBA24-ä sekä sametikukasta eristettyä luteiinia ja zeaksantiinia. Kapseleista saa helposti tärkeimmät luonnolliset ravintoaineet sekä silmän limakalvojen, verkkokalvon että kyynelneesteen tarpeisiin. Suositellaan erityisesti ikääntyville, näyttöpäätteellä työskenteleville, älylaitteiden ahkerille käyttäjille ja runsaassa auringonvalossa oleskeleville. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health oy



MUISTA MYÖS 2-VAIKUTTEINEN KÄTEVÄ OMEGA7EYE SILMÄSUIHKE

- Sekä välitön että pitkäkestoinen vaikutus silmien kuivuuteen
- Hyaluronaaatti lisää kyynelneesteen vedensitomiskykyä, tyrniöljy ehkäisee kosteuden haihtumista
- Ei tunnu öljyiselle eikä sotta meikkiä
- Sopii myös piilolasien käyttäjille
- Helppo ja kätevä käyttää, myös reissussa

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Helpotusta kuiville, vuotaville ja väsyneille silmille
- 4 Carmolis on monipuolinen luotto-tuote kesäkassiin
- 5 Heikentyneestä halusta ja kyvystä on turha kärsiä
- 6 Vinkkejä nesteenpoistoon
- 7 Kurkuma – kesäihmisen taikajuuri
- 8 Esittelyssä salvojen aatelia käsityönä Hämeenkyröstä
- 9 PEA – rasva-aineenvaihdunnan käynnistäjä
- 10 ”Menopaussi – minullako?”, Minttu Kaulanen ihmetteli
- 11 Magnesium on tärkeä kivennäisaine varsinkin kesällä
- 12 Kesäihon ABC
- 13 Nauti kesästä – hengitä helpommin
- 14 Monipuolinen metsäpöly pitää ihonhoidon simpppelinä
- 15 Painonhallinta on nälän- ja mielenhallintaa



KESÄ ILMAN IKÄVÄÄ ININÄÄ Citriodiol® spray

Luonnollinen Hyönteiskarkote sisältää sitruunaeukalyptusöljyä, joka on luonnollinen vaikuttava aine ja sen teho on tieteellisesti todistettu. Tuotteessa on miellyttävä raikas tuoksu. Spray sopii koko perheelle. 75 ml



Asiakaslehti 4/2023

Julkaisija OSK TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi

Ulkoasu Joni Myyriläinen / Aste Helsinki Oy
Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

TERTIE04_23

Arvosta terveyttäsi ja vaadi ammattitaitoa asioidessasi terveys- kaupassa

Kasvi- eli fytoterapia on hoitotiede, jolla on tuhansien vuosien perinteet. Ihmiskunta, joka kehitti viljakasveja ja juureksista perusravintoa, keksi, että kasvit voivat olla myös parantavia. Vain ihmisen ja luonnon yhteistä historiaa täysin tuntematon voi epäillä luonnon parantavaa voimaa.

TERVEYSTIETO-KETJU TARJOAA SINULLE OSAAMISTA

TerveysTieto-myymöissä arvomaailman ydin on terveyden vaaliminen pehmeästi ja mahdollisimman luonnonmukaisin keinoin. Arvoihin liittyy luonnon ja kasvien kunnioittaminen, ihmisen kokonaisvaltaisuus ja sairauksien ennaltaehkäiseminen.

TerveysTieto-ketjussa on intohimo omaan työhön ja tärkeätä jatkuva kouluttuminen. Innoissaan osallistutaan (Teams)koulutuksiin, kun uusinta tietoa on tarjolla ja vaihdetaan mielipiteitä polttavista puheenaiheista. Asian-
tuntijaverkosto rientää apuun, jos tulee kiperiä kysymyksiä pohdittavaksi. Yhteistyö ja luottamukselliset suhteet alan kovimpiin osaajiin ovat kehittyneet vuosikymmenten aikana. Terveystietolaisille reilu meininki ja tyytyväinen asiakas on kunnia-asia ja toimintamme perusta.

SUOMESSA KAUPASSA OLEVAT RAVINTO- LISÄT VALVOTTUJA JA LAINMUKAISIA

Ravintolisien maahantuonti, valmistus ja vähittäiskauppa on kattavan elintarvikevalvonnan piirissä ja lainsäädäntö edellyttää, että markkinoilla olevat tuotteet ovat turvallisia. Osta ravintolisät alan ammatillisen koulutuksen saaneelta myyjältä ja osta ravintolisä, jotka ovat valittu juuri sinun tarpeidesi mukaan.

**TerveysTieto-myymälän oven
voit avata luottavaisin mielin!**

Koulutetun, asiantuntevan ja yksilöllisesti palvelevan liikkeen tunnet alla olevasta logosta. ●



4041 0948
Painotuote

Painopaikka UPC Vaasa

Carmolis Yrttitipat on huikean monipuolinen yrttivalmisteiden klassikko. Yrttitippojen haihtuvat öljyt auttavat avaamaan hengitysteitä, helpottavat herkut-
telun jälkeistä tukalaa tunnetta ja rentouttavat puutarhatöissä rasittuneita lihaksia. Kaunis ja kesään sopiva tuote on myös kerrassaan erinomainen lahjavinkki mökkikylään!

Carmolis Yrttitipat on kuin luotu suomalaisiin olosuhteisiin, vaikka sen juuret löytyvätkin 1600-luvulta Karmeliittaveljeskunnan luostarista Pariisista. Carmoliksien huikeista hyödyistä nautitaan nykyisin jo 15 Euroopan maassa. Käyttäjiä on miljoonia ja hyväksi todettuja käyttötapojakin satamäärin. Keräsimme yhteen parhaita käyttövinkkejä Carmoliksien suomalaisille ystäville.

TUKKOISEEN OLOON

Monella tukkoinen olo vaivaa kesäaikaankin. Tämä voi johtua siitepölyistä. Carmolis Yrttitippojen nopeasti haihtuvat eteeriset öljyt avaavat tehokkaasti hengitysteitä. Lisää tippoja kuumaan juomaan, esimerkiksi yrttiteehen tai hunajalla maustettuun veteen. Toimii myös höyryhengityksessä!

KÄHEÄLLE ÄÄNELLE JA HENGITYKSEN RAIKASTAMISEEN

Yrttien eteeriset öljyt selvittävät tehokkaasti käheän tuntuista kurkkua ja raikastavat hengityksen. Carmoliksella pidät lauluäänen heleänä niin karaoke-estradeilla kuin lavatansseissakin. Saat tehokkaan ja raikkaan kurkun kurlausveden lisäämällä 10 tippaa Carmolista vesitilkkaan. Muista myös erityisesti laulajien suosima Carmolis Yrttisuihke – yksi suihkaus kirkastaa äänen ja raikastaa hengityksen välittömästi.

TEHOSHOTTI RUUANSULATUKSELLE

Grilliherkut, hiilihapolliset juomat ja rehevät kasvikset saavat usein mahan turvoksiin. Carmolis Yrttitippoja voi kokeilla shotin tapaan tukalaan oloon. Lisää kylmään vesitilkkaan 10–20 tippaa Carmolista ja nauti kertakulauksella.

VÄSYNEILLE JA RASITTUNEILLE LIHAKSILLE

Carmolis toimii oivana ensiapuna pyörälenkistä tai pihatöistä rasittuneille lihaksille. Sivele yrttitippoja suoraan lihaksille. Älä kuitenkaan levitä herkälle tai rikkoutuneelle iholle.



Carmolis -käyttövinkkejä kesäisiin tarpeisiin

VIRKISTÄVÄ KYLPY VÄSYNEILLE JALOILLE

Yrttiöljyt virkistävät mukavasti väsyneitä jalkoja. Valmista jalkakylpy lisäämällä reilu loraus Carmolista vadiilliseen höyryävää vettä. Sujauta jalat vatiin ja nauti kiireettömästä olost. Kokeile tätä erityisesti saunan jälkeen ja maksimoi rentouttava vaikutus.

KUTIIVIIN HYTTYSENPISTOIHIIN

Carmolis ei valitettavasti pidä hyttysiä loitolla. Sen yrttiöljyistä voi silti saada apua kutinan rauhoittamiseen. Sivele tippoja kutiseviin kohtiin – yrttiöljyt antavat miellyttävän viilentävän tunteen.

RENTOUTTAVA DRINKKI NUKAHTAMISTA HELPOTTAMAAN

Kesäaurinko valvottaa monia, vaikka unelle olisi jo tarvetta. Carmoliksien yrttien miedosti rauhoittava vaikutus on koettu lempeäksi vaihtoehdoksi järeämmille valmisteille. Sekoita 10–20 tippaa Carmolista viileään vesitilkkaan ja nauti. Sivele muutamia tippoja myös ohimoille, rintakehälle ja hartioihin. ●

Juha Sihvonon
FM elintarvikekemia
tuotepäällikkö
bertil's health



Kun miehen erektiokyky häiriintyy, elämänlaatu usein heikkenee. Naiselle seksuaalinen vireys on yhtä tärkeää. Kun halukkuus vähenee, tyytymättömyys lisääntyy. Yhteistä kaikille on, että seksuaalinen halu vaihtelee yksilöllisesti ja että stressi on halun kovimpia lannistajia.

Heikentyneestä *halusta tai kyvystä* on turha kärsiä

Stressin tiedetään olevan uhka terveydelle, myös seksuaaliterveydelle. Muitakin vaikuttavia tekijöitä on helppo luetella.

Miesten libidon heikkenemiseen vaikuttaa ikääntyminen ja usein sen myötä myös tupakointi, ylipaino ja vähäinen liikunta. Verenkierto-ongelmat ovat yleisiä keski-ikäisten ja ikääntyneiden miesten erektiohäiriöissä, koska valtimoiden ahtaumat heikentävät verenkiertoa ja erektio jää heikoksi.

Naisten seksuaalisuus voi olla paljon monimutkaisempi kuin miesten, sillä halulla on naisille usein suurempi merkitys.

Naisen seksuaalianatomia toimii kuitenkin samalla tavalla kuin miesten, eli mielihyvän tuottaminen riippuu verenkierrosta.

Typpioksidin saa aikaan sen, että valtimoiden lihaskudos rentoutuu, jolloin verisuonet laajenevat ja veri pääsee kiertämään vapaasti.

AIKUISILLE, LUONNOLLISESTI

Prelox® on kehitetty aikuisille miehille jatkuvaan käyttöön. Sitä voi käyttää päivittäin ja olla siten jatkuvassa toimintavalmiudessa. Sen tarkoituksena on tukea miehen verenkiertoa ja ylläpitää elimistön riittävää typpioksidin tuotantoa.

Preloxissa® yhdistyvät luontaisesti esiintyvät ainesosat L-arginiini ja Pycnogenol. L-arginiini on aminohappo, joka mahdollistaa typpioksidin tuotannon. Pycnogenol on patentoitu uute, joka valmistetaan ranskalaisen rannikkomännyn (*Pinus pinaster*) kuoresta. Pycnogenolia on tutkittu useissa tieteellisissä tutkimuksissa, joissa sen on todettu vilkastuttavan verenkiertoa*.

Ensimmäiset merkit vaikutuksesta näkyvät aamuerektion palautumisena.

Lady Preloxia® on tutkittu eri ikävaiheita elävillä naisilla: hedelmällisessä iässä ja vaihdevuosien aikana sekä niiden jälkeen.

Lady Prelox® sisältää patentoidun koostumuksen luonnollisia ainesosia, jotka myötä-

vaikuttavat toisiaan tukien kohti haluttua vaikutusta.

Pycnogenol® yhdessä aminohappojen arginiinin ja sitrulliinin kanssa laajentaa verisuonia, jolloin ne rentoutuvat, ja vastaanottavat enemmän happea ja ravintoaineita tarvittavaan käyttöön. Villin ruusunmarjan (*Rosa canina*) kukista ja hedelmistä uutettu Rosvita® sisältää C-vitamiinia, joka edistää kollageenin muodostumista verisuonten normaalia toimintaa varten ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Sekä Preloxin® että Lady Preloxin® vaikutukset ilmenevät vähitellen, jo kuukauden kuluttua. ●

Jarmo Hörkkö

PRELOX®

- Sisältää ranskalaisen rannikkomännyn (*Pinus pinaster*) kuoriuute Pycnogenolia ja aminohappo L-arginiinia, jotka lisäävät erektion syntymiselle tärkeää typpioksidia.
- Vilkastuttaa verenkiertoa.
- Ensimmäiset merkit vaikutuksesta näkyvät aamuerektion palautumisena.
- Suositeltu vuorokausiannos 2 tablettiä 2 kertaa päivässä 2 ensimmäisen viikon ajan. Sen jälkeen 1 tabletti 2 kertaa päivässä.

LADY PRELOX®

- Ainesosat: ranskalaisen rannikkomännyn (*Pinus pinaster*) kuoriuute Pycnogenol ja L-Argiiniini- ja L-Sitrulliini-aminohapot sekä ruusunmarjauute Rosvita (*Rosa canina*).
- Voimakas antioksidantti Pycnogenol vahvistaa yhdessä aminohappojen kanssa verenkiertoa.
- C-vitamiinia sisältävä Rosvita ruusunmarjauute vähentää uupumusta ja väsymystä.
- Suositeltu vuorokausiannos 2 tablettiä.

Tuntuvatko housut, hame tai kengät liian tiukoilta? Se ei välttämättä tarkoita, että olet lihonut. Ehkä nestetasapainosi ei vain ole balanssissa. Se on varsin tavallista, mutta harva nauttii siitä, että tuntee itsensä ilmapalloksi.

Kehon painosta noin 60 % on vettä ja nestepitoisuus on yleensä riippumaton siitä, kuinka paljon nestettä juomme päivässä. Vesi kulkeutuu kehon kudoksiin ja soluihin verenkierron mukana. Kun verenkierrosta tihkuu nestettä kudokseen, se on siis normaalia ja välttämätöntä. Joskus kudoksiin pääsee kertymään liikaa nestettä, kun nestettä kudoksista poistava imusuonijärjestelmä toimii liian hitaasti.

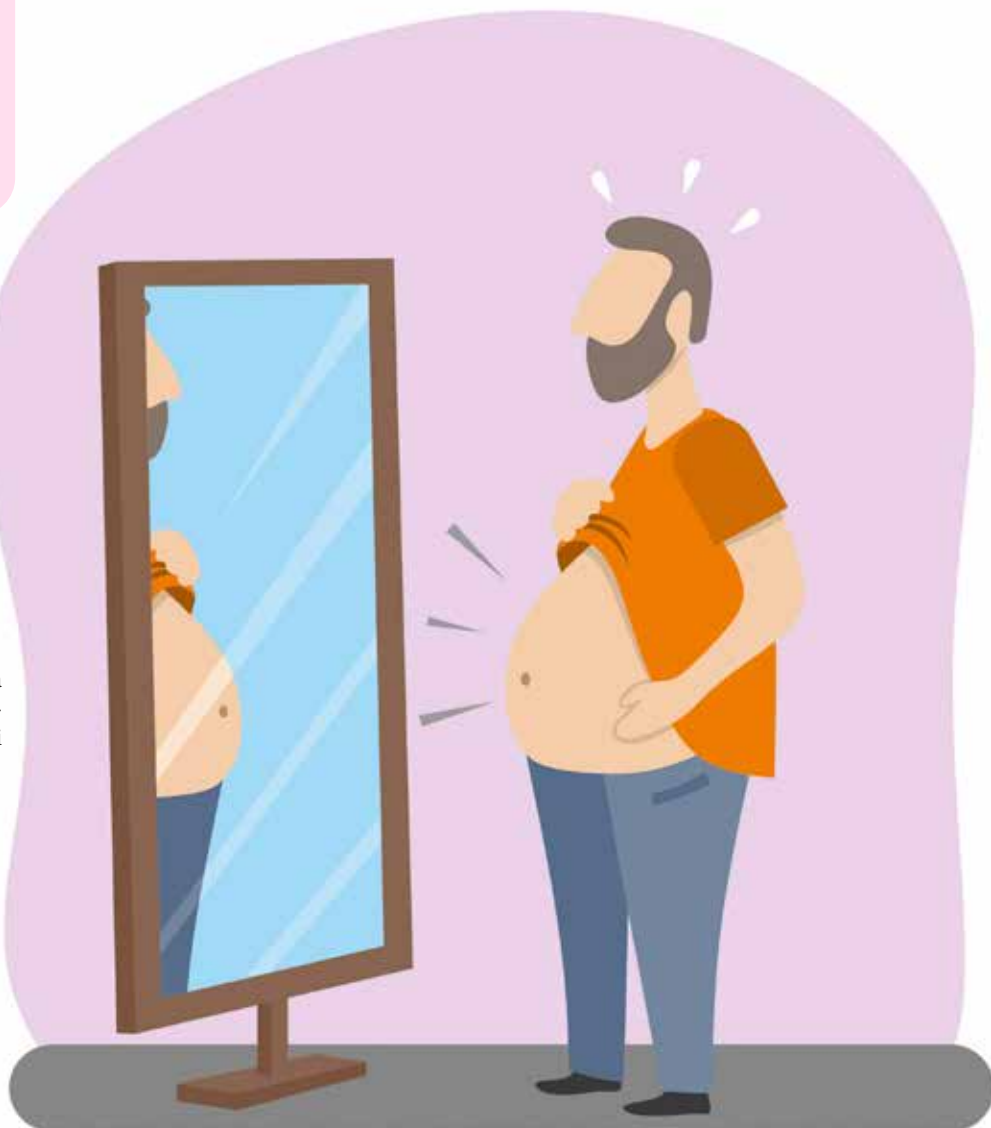
Kehoon ja kudoksiin kertynyt neste aiheuttaa turvotusta, joka tyypillisesti näkyy jaloissa, sormissa ja kasvoissa. Se on yleisempää naisilla kuin miehillä, mutta kuka tahansa voi kokea sitä ajoittain. Usean tunnin liikkumattomuus, esimerkiksi lennoilla ja automatkoilla, voi johtaa lisääntyvään nesteen kertymiseen. Lihasten liikkeet stimuloivat imusuonijärjestelmän toimintaa, joten liikkumattomuus heikentää nesteiden kiertoa elimistössä.

Kesäkuumalla lämmön verisuonia laajentava vaikutus aiheuttaa ylimääräistä nesteen virtausta, mikä voi johtaa jalkojen, jalkaterien, käsien ja sormien turpoamiseen. Tämä on ihan normaali ilmiö.

Munuaisilla on rooli kehon nestetasapainossa, sillä ne erittävät ylimääräistä nestettä, suoloja sekä kuona-aineita. Munuaisten toimintaa voidaan vilkastuttaa erilaisilla kasviuutteilla.

Luonto tarjoaa monia mielenkiintoisia kukkia, yrttejä ja kasveja, joilla voi edistää kehon nesteenpoistoa. Mezina on kehittänyt uuden tuotteen, jossa useat eri kasvit yhdistyvät loistavaksi tabletksi. Nesteenpoiston edistämiseen tarkoitettu Aquaminum sisältää peltokortetta, joka tukee munuaisten kykyä erittää nesteitä ja kuona-aineita, isotakiaista sekä hibiskusta, jotka edistävät nesteiden erittymistä munuaisissa. Isotakiaista käytetään lisäksi kehon puhdistuksessa ja hibiskus auttaa vähentämään raskasta tunnetta jaloissa. Lisäksi se sisältää maissintähkän ympärillä olevista ”silkihapuista” valmistettua uutetta, sillä se edistää nesteen erittymistä virtsateissä sekä voikukkaa, joka auttaa ylläpitämään normaalia virtsaamista, Aquaminum sisältää myös kaliumia, joka auttaa ylläpitämään normaalia verenpainetta. ●

Sanna Maronen
Mezina Oy



Nestettä kehossa ja raskaat jalat?

5 VINKKIÄ VAUHDITTAA NESTEIDEN LIIKKEELLE LÄHTEMISTÄ

1. Nosta jalat ylös

Jos jalkoihin, nilkkoihin tai sääriin kertyy nestettä, voi olla hyvä nostaa jalkoja sydämen yläpuolelle – ehkä tuolille tai sohvan parille tyynylle. Jalkojen nostaminen ylöspäin auttaa verta virtaamaan takaisin.

2. Tee verisuonijumppaa

Nouse seisomaan varpaillesi ja laske kantapäät lattiaan. Toista muutaman kerran. Istuessa ojenna jalkojasi ja tee jaloilla ympyröitä molempiin suuntiin. Toista 15 ympyrää molemmilla jaloilla. Tee sama pyörittäen nilkkoja. Tämä

vauhdittaa verenkiertoa ja nesteiden virtausta.

3. Vähennä suolan käyttöä

Suola sitoo nestettä kehossa, joten kannattaa noudattaa virallisia saantisuosituksia, noin 5 g päivässä.

4. Vaihtelee asentoa työpisteelläsi

On tärkeä vaihdella asentoa ja aktiivoida laskimopumppua. Jos seisot paljon, istu alas tauon aikana. Jos istut paljon, mene kollegasi luo asiasi merkeissä sen sijaan, että soitat tai lähetät sähköpostia.

5. Kokeile Mezinan Aquaminumia

Aquaminum-ravintolisä sisältää ainesosia, jotka on valittu huolellisesti auttamaan kehoasi pääsemään eroon ylimääräisestä nesteestä.

Kurkuma (*Curcuma longa* L.) on inkivääriinsukuinen kasvi. Kurkumalla on Aasiassa pitkät perinteet mauste- ja rohdoskasvina ja se on yksi voimakkaankeltaisen curry-mausteseoksen pääraaka-aineista. Ayurveda-perinteessä kurkumaa on käytetty kuumetta laskevana, maksaa hoitavana ja ruoansulatusta parantavana kasvina. Nykyään kurkuman sisältämät kurkuminoidit tunnetaan parhaiten vaikutuksistaan antioksidantteina ja tulehdusta hillitsevinä aineina.

KURKUMASTA KURKUMIINIKSI

Kurkumasta 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.

KURKUMIININ MONET HYÖDYT

Kurkuman ja kurkumiinin hyvistä vaikutuksista on vuosituhsien 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 erilaisissa nivelvaivoissa. Monet nivelongelmista kärsivät kertovat hyötyvänsä kurkumiinista myös kipua lievittävänä aineena.

Kurkumiinin on todettu olevan myös voimakas antioksidantti. Sen antioksidanttiset vaikutukset tekevät hyvää koko elimistölle. Antioksidanttivaikutustensa vuoksi kurkumiinin avulla voi taistella myös matalasteista tulehdusta ja monia sen aiheuttamia terveyshaittoja vastaan. Antioksidanttina ja tulehdusta lievittävänä aineena kurkumiini on hyödyksi myös maha-suolikanavassa, ja se voikin olla avuksi myös erilaisissa suolisto-oireissa ja närästysvaivoissa.

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

ERITYISEN HYVÄ KURKUMIINI

Curcumin Pharma Nord sisältää lipideillä eli mikroskooppisen pienillä rasvapalloilla suojattua kurkumiiniuutetta. Lipideillä suojattu kurkumiini kestää paremmin ruoan-



Kurkuma – kesäihmisen taikajuuri

sulatuksen vaikutuksia ja suojaa sitä mm. vatsahapoilta. Rasvamaaisina aineina lipidit myös helpottavat rasvaliukoisen kurkumiinin liukenemista ja imeytymistä elimistön hyödynnettäväksi.

Curcumin Pharma Nordin sisältämän patentoidun kurkumiiniuutteen on todettu imeytyvän 95 kertaa tavanomaisesti valmistettua kurkumiiniuutetta paremmin. Suurempi imeytyvä määrä tarkoittaa myös parempaa tehoa, sillä imeytyvä kurkumiini pääsee suolistosta verenkiertoon sekä vaikutuspaikkaansa. Kurkumiini kiertää verenkierrossa pitkään, mikä tekee myös tuotteesta pitkävaikutteisen. ●

Pharma Nord Oy

PITKÄVAIKUTTEINEN CURCUMIN

- 1 kapseli sisältää 400 mg aktiivista lipideillä suojattua kurkumiiniuutetta, 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.

Frantsilan perustaja Virpi Raipala-Cormier on opiskellut kasvilääkintää miltei koko ikänsä. Ikonisen 11 yrtin salvan Virpi kehitti jo vuonna 1980. Kasvihuoneen, jota Virpi kutsuu tutkimuslaboratoriokseen, ympärillä levittäytyvät Frantsilan pellot. Keväisin pelloille istutetaan käsin lähes 30 000 tainta. Tuotteiden reseptit ovat paljolti Virpin käsialaa.

Frantsila YRTTITILA

Hyvinvointia käsityönä *Hämeenkyröstä*

KASVIEN SYNERGIA TEKEE SALVASTA TEHOKKAAN

"Jokaisessa kasvissa on satoja erilaisia vaikuttavia aineita. Niiden synergia tekee salvoista niin tehokkaan", Virpi Raipala-Cormier kertoo. Niitä on helppo kuljettaa mukana: pieneen purkkiin mahtuu paljon tehoa.

"Kasvit tekevät suuren työn, ne säilövät itseensä Suomen lyhyen kesän ja pitkän talven aikana valtavan määrän tehoaineita", Virpi toteaa.

Kasvien vaikutuksia pitää vain oppia tietämään.

Virpi on omistanut tuolle tiedolle koko elämänsä. Hän kokee, että kun ihmisellä on elämäntehtävä, suurempi voima auttaa häntä.

"Koen syvää kiitollisuutta kasvikuntaa kohtaan. Ja itse maata kohtaan, jossa kasvit saavat kasvaa."

"Olemme samaa evoluutiota kasvien kanssa. DNA:mme ei eroa kovin paljon toisistaan", Virpi sanoo.

LAVENTELISALVA

Laventeli on yksi arvostetuimpia kasveja kautta historian, jo antiikin aikana sen tiedettiin puhdistavan ja rauhoittavan ihoa. Laventelisalva sopii ärtyneen ihon rauhoittamiseen, ja sitä voi sivellä myös auringonoton jälkeen. Laventelin tuoksulla on rentouttava funktio: se tyynnyttää levotonta mieltä. Sivele ohuelti ennen nukkumaanmenoa ja stressaantuneena ohimoille, sekä muihin kehon pulssipisteisiin, kuten ranteisiin.

Ihon
ja mielen
rauhottaja



TIIKERIN VOIMASALVA

Salvan resepti perustuu perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen ja etenkin kamferiöljyn tehoon sekä kasvien – kuten mäkituisman, mesiangeron ja siankärsämön – fytoterapeuttiseen vaikutukseen. Salva on voimakkaasti lämmittävä ja stimuloiva. Sitä hierotaan paikallisesti kipeytyneisiin kohtiin, kuten niskaan, selkään ja jalkoihin. Salvaa ei tule levittää rikkoontuneelle iholle eikä silmien lähelle. Ainoastaan aikuisille.

Lihasten
ja jumien
rentouttaja



TERVA & PIHKA SALVA

Salva koostuu hellävaraisesta määrästä tehoaineita ja tunnistettavan tervaisasta tuoksusta. Käytä salvaa rauhoittamaan ja suojaamaan ärtynyttä ja kutisevaa ihoa sekä pehmittämään kovettumia. Sopii koko vartalolle.

Mökki-
kesän
ykköstuote



TEEPUUSALVA

Teepuusalvan antimikrobinen teho vaikuttaa paikallisesti kasvojen, käsien ja vartalon epäpuhtauksiin. Salvassa yhdistyy eteerisen öljyn sekä propoliksen antimikrobinen vaikutus ja heinäratamon hoitava teho. Teepuusalva on perinteistä eteeristä öljyä helppokäyttöisempi – sipaise iholle aina tarpeen tullen. Sopii niin aikuisille kuin teineillekin.

Uutuus



11 YRTIN SALVA

Ihoa tehokkaasti hoitava koko perheen monitoimituote, joka on ollut yksi Frantsilan rakastetuimpia tuotteita jo 40 vuoden ajan. Tuote on Frantsilan perustajan Virpi Raipala-Cormierin kehittämä ja on saanut vuosien aikana lempinimen ihmiesalva – niin moniin ihon ongelmiin se tuo helpotusta. Salvan teho perustuu 11 ihoa elvyttävän ja rauhoittavan yrtin yhteisvaikutukseen – mukana on muun muassa niittyhumalaa, heinäratamoa ja siankärsämöä. Kasvien tehoaineet uudistavat ja tasapainottavat ihoa. Sopii koko vartalolle, aina atoopikon herkästä ihosta rohtuneisiin huuliin.

Todellinen
klassikko



Palmitoyylietanolihamidi eli lyhyemmin PEA on kehon tuottama rasvahappojohdos, jonka tuotanto kuitenkin vähenee ikääntyessämme. PEA:ia tuotetaan vastauksena mm. kipuun, kudonsvaurioon ja stressiin. Kuitenkin, jos tilat kroonistuvat, ne voivat kuluttaa PEA:n loppuun, mikä voi johtaa mm. aineenvaihdunnallisiin ongelmiin. PEA:ia saadaan myös tavanomaisen ravinnon mukana ja sen monipuoliset, hyödylliset vaikutukset puoltavat sen käyttöä myös ravintolisänä.



PEA – rasvahappoaineenvaihdunnan käynnistäjä

PEA JA ENDOKANNABINOIDI-JÄRJESTELMÄ

PEA:lla on useita vaikutusmekanismeja ja sillä on sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia kehossa. Epäsuorasti se vaikuttaa kannabinoidireseptorien, CB1 ja CB2, kautta anandamidin avulla. Anandamidi on sisäsyntyinen välittäjäaine, joka sitoutuu näihin reseptoreihin. PEA estää endokannabinoidi anandamidia pilkkovan rasvahappoamidihydrolaasi-entsyymin toimintaa. Kun entsyymin toiminta estetään, anandamidin määrä elimistössä kasvaa ja sen vaikutukset korostuvat. Anandamidia tuotetaan arakidonihaposta aina vain tarpeeseen ja vain tarvittava määrä, ja se hajoaa hyvin nopeasti. Endokannabinoidilla on useita tehtäviä elimistössä; ne osallistuvat mm. unen ja kipu- ja mielihyvähäiköemöksen säätelyyn sekä ovat osallisina oppimis- ja muistiprosesseissa. PEA:n käyttö parantaa unenlaatua ja vähentää levottomuutta ja ahdistuneisuutta, vaikuttamatta kuitenkaan toimintakykyyn.

Kannabinoidireseptoreja, joihin anandamidi sitoutuu, löytyy ympäri kehoa. CB1-reseptoreja on keskushermostossa, suolistossa, lisääntymiselimissä sekä pernassa ja lymfositteissa. CB2-reseptoreja on erityisesti immuunijärjestelmän soluissa. Anandamidi sitoutuu suolistossa reseptoriin, jonka aktivaatio lisää makrofagien määrää. Makrofagit

ovat syöjäsoluja, jotka tunnistavat, nielevät ja lopulta tappavat elimistölle vieraita aineita ja taudinaiheuttajia. Urheilusuoritus aiheuttaa anandamidin vapautumisen elimistössä ja tuottaa osaltaan urheilun jälkeisen hyvän olon tunteen, joka tunnetaan myös nimellä "Runners high". PEA:n käyttö voikin nopeuttaa palautumista urheilusuorituksesta ja edistää lihasmassan kasvua. Anandamidi sitoutuu myös TRP-ionikanavaperheeseen kuuluvaan TRPV1-reseptoriin, joka osallistuu mm. kivun ja lämpötilan säätelyyn.

PEA JA PPAR-ALFA

PEA:lla on suoria vaikutuksia peroksisomiproliferaattorin aktiivisuuden reseptori alfan eli lyhyemmin PPAR-alfan kautta. PPAR-alfan toimintaa säätelävät vapaat rasvahapot ja sen ilmentyminen on suurinta kudoksissa, jotka hapettavat rasvahappoja nopeasti. Ihmisen PPAR-alfa löydettiin alun perin maksasta, mutta sitä ilmentyy runsaasti myös lihaksissa, suolistossa, sydämessä ja munuaisissa sekä immuunipuolustuksen soluissa.

PPAR-alfa on voimakas energia-aineenvaihdunnan säätelijä. Se ohjaa sekä hiilihydraatti- että rasvahappoaineenvaihduntaa. PPAR-alfa tehostaa rasvahappojen kuljetusta rasvakudoksesta lihasten mitokondrioihin hapetettaviksi. Näin saadaan rasva liikkeelle, aktivoidaan rasvanpolttoa

ja lisätään elimistön energiantuotantoa. Mitokondrioiden toiminta tehostuu ja ne toimivat tehokkaammin polttaen rasvaa energiaksi ja lämmöksi. Näin rasva ei varastoidu vararavinnoksi. PPAR-alfan aktivaatio voi laskea myös veren triglyseriditasoja. PPAR-alfa-polun toimiminen on välttämätön myös ketogeneesin käynnistymiselle ja PEA:n käyttö ravintolisänä voikin nopeuttaa ketoosiin pääsemistä. PPAR-alfa on myös maksan rasva-aineenvaihdunnan tärkein säätelijä ja voi suojata rasvamak-salta. PPAR-alfa vaikuttaa myös immuunijärjestelmään ja säätelää vastetta kipuun ja tulehdukseen. PPAR-alfan optimaalinen toiminta voi lievittää myös ylipainoon liittyvää hiljaista tulehdusta.

PEA:N KÄYTTÖ

PEA:ia ei suositella lapsille, raskaana oleville ja imettäville, sillä turvallisuustutkimuksia näillä ryhmillä ei ole tehty. Lapset myös tuottavat PEA:ia aikuisia paremmin ja nukkuvat yleensä hyvin ja toipuvat nopeasti sairauksista ja vammoista. PEA:n käyttöä ei myöskään suositella varfariini-lääkityksen kanssa. PEA poistuu elimistöstä noin 8 tunnissa, joten sitä kannattaa ottaa kahdesti päivässä. PEA:n annostus on hyvin yksilöllinen ja riippuu lähtötilanteesta, joten sopivaa annostusta voi kokeilla nostamalla annostusta tarvittaessa pikkuhiljaa. ●

Kyläkauppiaan rouvana tunnetuksi tullut Minttu Kaulanen alkoi nelikymppisenä saada kummallisia oireita. Sellaisista hänen äitinsäkin oli kärsinyt aikoinaan.

Kello löi kolme yöllä – ja Michele ”Minttu” Murphy-Kaulanen heräsi kuin taikauskusta. Hän oli maannut valveilla lähes joka yö viime aikoina ja miettinyt, oliko tulossa hulluiksi.

Päivisin Minttu oli huonolla tuulella, häntä hikoilutti kummallisen paljon ja päätä särki.

– Olen aina ollut sosiaalinen ja energinen ihminen. Yhtäkkiä olin muuttunut apaattiseksi, mikään ei oikein kiinnostanut minua, Minttu kuvailee.

Pikkuhiljaa mieleen hiipi, että hän oli alkanut muistuttaa äitiään.

53-vuotiaana Sari Ervastilla oli ollut samankaltaisia tuntemuksia. Ennen positiivisesti elämään suhtautunut nainen tuumasi tuolloin, että vaikka lentokone putoaisi päähän, häntä ei voisi vähempää kiinnostaa.

Myös tytär oli sanonut hänelle, ettei koskaan voi tietää, alkaako äiti itkeä vai riehua.

– Minusta oli kuoriutunut lohikäärme, Sari muistelee 64-vuotiaana.

Mielialavaihteluiden syyksi paljastui vaihdevuodet, ja Sari hakeutui hormonikorvaushoitoihin.

BALANSSIIN

Päälle nelikymppinen Minttu ajatteli, että hänen täytyi olla vielä liian nuori menopaussin alkamiseen. Minttu oli kuitenkin valmis tekemään mitä vain olonsa helpottamiseksi. Hän päätti kokeilla mainoksista bongaamiaan Menoforce Strong -salviatabletteja.

– Ensimmäisen purkin jälkeen huomasi, että sain nukutuksi läpi yön ja olin vähän paremmalla tuulella. Tuntui, että olin enemmän balanssissa.

Koska salviatabletit on tarkoitettu helpottamaan vaihdevuosi-ikäisten naisten oireita, Minttu huolestui ja hakeutui tutkimuksiin. Mikä häntä oikein vaivasi?

Selvisi, että Mintun esivaihdevuodet olivat alkaneet.

– Aloitin hormonikorvaushoidon, mutta käytän edelleen päivittäin myös Menoforce Strong -tuotetta. Koen, että valmiste on minulle hyvä tuki.

Menoforce Strong -tuotteen sisältämä salvia tasaa vaihdevuosiin liittyviä tuntemuksia, kuten hikoilua. Tuotteen valmistajan A. Vogel in teetättämässä tutkimuksessa käyttäjien kuumat aallot helpottivat neljän viikon käytön aikana.

Menopaus – minullako?



KUVAT MIRKU MERIMÄ / IHANA ELÄMYS OY • MUAH SANNAN KARPPIENEN / THE SPOTLIGHT

SUKUPOLVELTA TOISELLE

A. Vogel juhlii 100-vuotissynttäreitään tänä vuonna. Yhtiön luonnonmukaisia valmisteita käytettiin myös Sarin lapsuudenkodissa, Mintun mummolassa.

Niin äidin kuin tyttären mieleen on jäänyt jo lapsuusajoilta A. Vogel in flunssaa lievittävä valmiste.

Usein sanotaan, että äidit ja tyttäret matkivat samankaltaisissa vaihdevuosien aalloissa. Sari toteaa, että heidän kohdallaan tämä ei ole täysin pitänyt paikkaansa.

– Minun nyt 90-vuotias äitini kärvisteli kymmenen vuotta kuumissa aalloissa – hakematta hoitoa. Minulla taas ei juuri ollut kuumia aaltoja, Sari vertaa.

STRESSIN LIEVITYSTÄ

Palkkatöidensä ohella Minttu opiskelee hevostaloutta ja kiinteistönvälitystä. Arki on hektistä.

– Menoforce Strong on kokeilemisen arvoinen, mutta on myös tärkeää huolehtia itsestään kokonaisvaltaisesti.

Minttu on pyrkinyt lievittämään esivaihdevuosioreitaan muun muassa liikunnalla, riittävällä levolla ja stressiä vähentämällä. Stressin lievityksen tukena hän on käyttänyt A. Vogel in Anti-Stress-suihketta, joka sisältää kärsimyskukka- ja sitruunamelissauutteita sekä sinkkiä.

Sari huokaisee, että onneksi hänen menopaussinsa on jo menneen talven lumia.

– Naisena oleminen ei ole helppoa, mutta helpotusta vaihdevuosioreisiin on saatavilla. Toivottavasti tyttärestäni ei tulekaan sellaista lohikäärmettä kuin minä olin. ●

”Helpotusta
vaihdevuosioreisiin
on saatavilla.”

www.vogel.fi

Magnesium on yksi tärkeimmistä kivennäisaineista, ja sitä tarvitaan yli 300 aineenvaihdunnalliseen reaktioon kehossa. Magnesiumin tunnetuimpia vaikutuksia on lihasten, luuston ja hermoston toiminnan edistäminen sekä väsymyksen ja uupumuksen vähentäminen. Lisäksi magnesium edistää luuston ja hampaiden hyvinvointia.

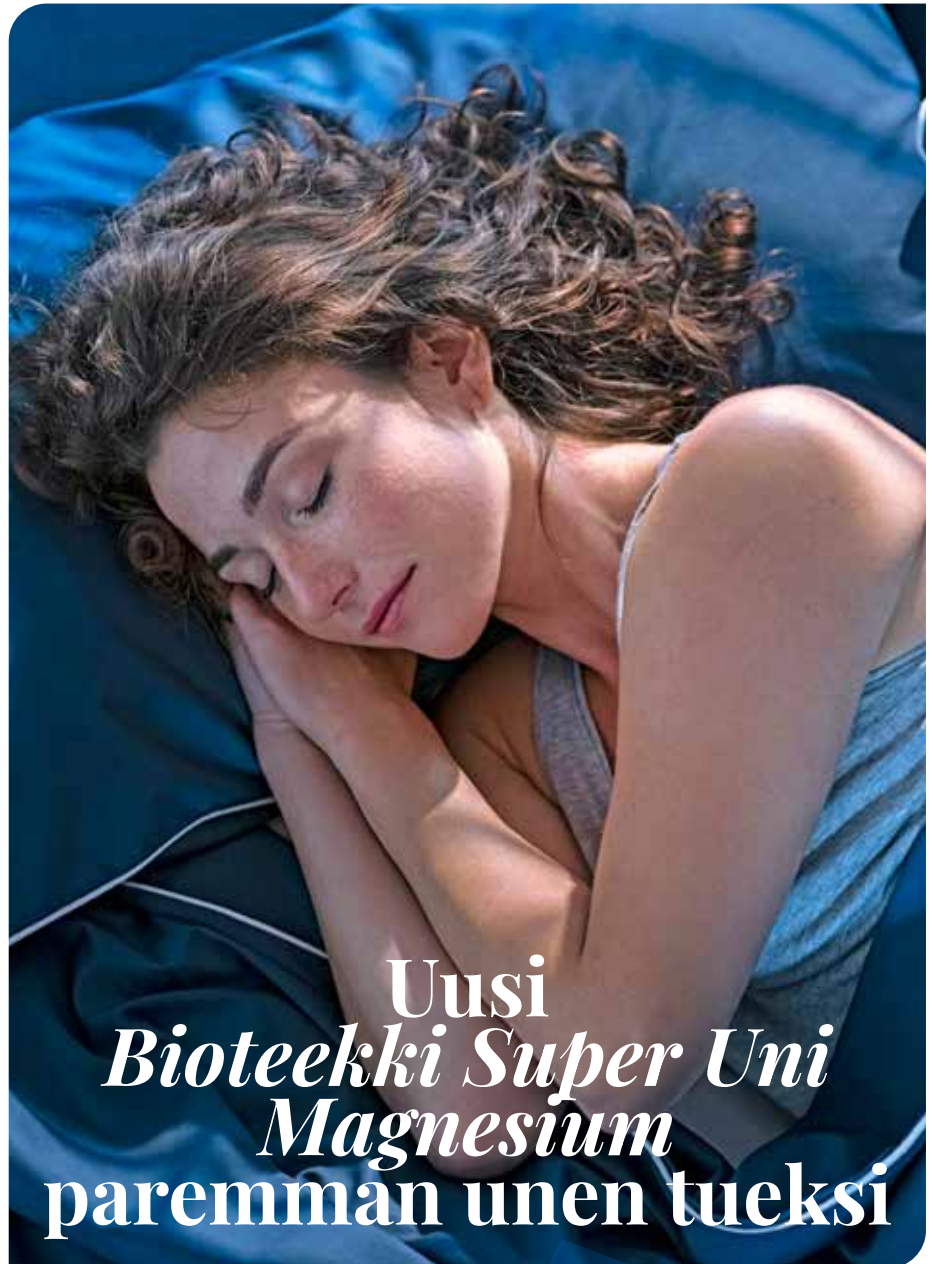
Suuren suosion saavuttanut Bioteekki Super Magnesium on tunnettu erinomaisesta imeytyvyydestä ja vahvuudesta. Nyt sen rinnalle on kehitetty monipuolinen ja tehokas magnesium-yrtti-uutevalmiste paremman unen tueksi, joka sisältää myös aminohappoja ja B6-vitamiinia.

Bioteekin Super Uni Magnesiumissa magnesium on pääosin erittäin hyvin imeytyvässä aminohappokelaattimuodossa magnesiumbisglysinaattina. Aminohappokelaatissa magnesium on heti imeytymisvalmis ja siten sen vaikutus on nopea ja tehokas. Kelatointi suojaa magnesiumia ruoansulatuskanavassa ja helpottaa sen kuljetusta ohutsuolen limakalvon läpi verenkiertoon.

Lisäksi mukana on sitruunamelissaa ja kamomillaa, jotka auttavat rentoutumaan ja rauhoittumaan ennen nukkumaan menoa. Valmisteen sisältämä L-tryptofaani on välttämätön aminohappo, joka muuttuu elimistössä serotoniiniksi (melatoniinin esiaste). Lisäksi aminohappo L-teaniini vihreästä teestä edistää levollista tilaa.

Bioteekki Super Uni Magnesium sopii jokapäiväiseen käyttöön nautittavaksi ennen nukkumaan menoa. Valmiste on helppokäyttöinen: tabletti on helppo nie-laista ja sen voi tarvittaessa puolittaa. ●

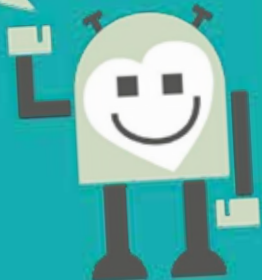
Suomen Bioteekki Oy



Uusi Bioteekki Super Uni Magnesium paremman unen tueksi

Olen Hertta!
Miten sinä
voit?

Testaa
hyvinvointi-
konetta



HERTTA HYVINVOINTIKONE HYVINVOINTIASI VARTEN

Kaikista meistä tuntuu välillä siltä, ettei kroppa pysy aivan menossa mukana. Kiireinen arki, ikääntymisen ja elämänmuutokset vaikuttavat kaikki hyvinvointiisi. Jokapäiväisessä elämässä on syytä muistaa itselle sopiva ravinto, rento liikunta ja lepo. Saatat kuitenkin tunnistaa, että elimistösi kaipaa jotain, kuten vitamiineja, mutta et oikein tiedä, mitä hankkia.

Bioteekki tarjoaa tämän valinnan tueksi Hertta Hyvinvointikoneen! Kerro Hertalle hieman itsestäsi ja elämästäsi, ja Hertta suosittelee juuri sinun hyvinvointiasi tukevia ravintolisä. Testaa, millaiset ratkaisut sinä saat hyvinvointisi tueksi! Testin löydät osoitteesta <https://bioteekki.fi/hyvinvointikone/>

- **Magnesium** edistää normaaleja psykologisia toimintoja ja hermoston normaalia toimintaa.
- **Yrtit:** Sitruunamelissa ja kamomilla auttavat ylläpitämään hyvää unta ja edistävät rentoutumista.
- **Aminohapot:** L-tryptofaani on välttämätön aminohappo, joka muuttuu elimistössä serotoniiniksi (melatoniinin esiaste). L-teaniini vihreästä teestä sen sijaan edistää levollista tilaa.
- **Vitamiini:** B6-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja ja hermoston normaalia toimintaa.

Suosittelaa käytettäväksi iltaisin ennen nukkumaan menoa paremman unen tueksi.



Pitkän talven jälkeen iho herää nauttimaan valosta ja lämmöstä. Vaikka iho voi luonnostaankin paremmin kesällä, muutamia juttuja kannattaa muistaa, jotta se voisi hyvin myös kesän päätyessä.

Kesäihon ABC

A NIIN KUIN AURINKOSUOJA

Tiedämme nykyään jo hyvin, kuinka tärkeää on suojautua auringolta korkean suojaker-toimen aurinkovoiteilla, vaatteilla, päähineillä ja aurinkolaseilla. Tiedämme myös, että auringossa ei kannata oleskella liian pitkään. Ei ole silti turhaa muistuttaa yhä uudestaan: ihoa ei saa päästää palamaan! Ihon palaminen voi kostautua solumuutoksina jopa vuosikymmenien päästä. Myös hyvin ruskettuva iho vaurioituu, jos sitä ei suojaa. Kannattaa siis huolehtia, ettei anna ihonsa edes vahingossa kärventyä auringossa. Aurinkovoiteiden valmistajilta ja jälleenmyyjiltä saa päteviä ohjeita, kuinka voiteita levitetään niin, jotta ne suojaavat tehokkaasti. Bonuksena suojautuminen vaikuttaa myös ulkonäköön: kun käytät SPF-voidetta päivittäin kasvoilla ympäri vuoden, voit todistettusti säilyttää ihosi sileämpänä ja kimmoisana pidempään!

Natura Median SUNCAROTEN-aurinkokapselit sisältävät 100 % luonnollisen yhdistelmän beeta-karoteenia, astaksantiinia, lykopeenia ja E-vitamiinia. Parhaan imeytyvyyden takaa neitsytoliiviöljyä sisältävä kapseli. Vahva koostumus – vain 1 kapseli päivässä riittää. Soveltuu kaikille ihotyypeille.

B NIIN KUIN BEETAKAROTEENI

Se mitä syömmme, vaikuttaa ihoon – onhan se suurin elimemme. Porkkanoista tuttu beetakaroteeni kuuluu karotenoideihin, jotka ovat luonnollisia pigmenttejä kaikkien yhteyttävien kasvien ja eliöiden perusrakenteessa. Ravinnosta saatu beetakaroteeni muuttuu elimistössämme A-vitamiiniksi, joka taas auttaa ihoa säilyttämään normaalin hyvinvointinsa. Vahvoja karotenoideja on muitakin, esimerkiksi astaksantiini ja lykopeeni. Kasvikunnassa karotenoideilla on voimakas antioksidanttinen vaikutus. Kiinnostavaa on myös se, että jotkin levät ovat karotenoidien ”supertuottajia”: Dunaliella Salina -mikrolevä muodostaa tehokkaasti beetakaroteenia ja Haematococcus Pluvialis -levässä on runsaasti astaksantiinia. Lykopeenia saadaan tutummasta lähteestä: kypsistä punaisista tomaateista. Karotenoidit ovat rasvaliukoisia, joten niiden imeytyminen tarvitsee seurakseen rasvahappoja. Siksi karotenoideja sisältävä ravintolisä kannattaa aina valita öljykapselimuodossa.

C NIIN KUIN COOL ELI VIILEÄ!

Vastuullisen auringossa oleskelun jälkeen iho ei ole palanut, mutta nauttii silti viilenyksestä ja kaipaa myös kosteutusta. Aloe vera on ehkä maailman yleisin ainesosa aftersun-voiteissa, mutta luonnollisesta aloe vera -geelistä on moneen muuhunkin! Se kannattaa pitää kesän perusvarusteissa niin kotona, mökillä kuin matkoilla. Aloe vera -geeliä voi käyttää aurinkoisen päivän jälkeen koko vartalolle, mutta myös päänahan ja hiusten hoitoon, hyönteisten puremiin, lieviin palovammoihin sekä karvanpoistoa ja parranajoa helpottamaan. Ja kun kesällä sattuu ja tapahtuu, aloe vera -geeli hoitaa niin perheen isojen kuin pientenkin naarmut ja hankaumat. Viilentävää tehoa voi lisätä säilyttämällä sen jääkaapissa. Korkealaatuisin aloegeeli on 100 % luonnollinen koostumukseltaan ja valmistettu luomulaatuisesta aloe verasta. ●

Heidi Lahti
Natura Media Oy

Italialainen ESI on ollut jo yli 25 vuotta aloe vera -tuotteiden edelläkävijä. Koko perheen Aloe Vera ESI -geeli sisältää luomualoeta ja sen koostumus on 100 % luonnollinen.



Aivastuksia, silmien kirvelyä ja nuhaa... Kevään ensimmäiset auringon säteet ovat allergiselle ihmiselle merkki lähestyvistä siitepölykaudesta. Keväästä syksyyn kestävään allergiakautteen voi kuitenkin varautua jo etukäteen. Lääkehoidon lisäksi allergiaongelmiin kannattaa hakea apua myös luonnon omista ravintoaineista.

Nauti keväästä – *hengitä helpommin*

Siitepölyallergiasta kärsii 10–20 % suomalaisista. Allergisen nuhan aiheuttajia ovat pääasiassa tuulipölytteisten kasvien siitepölyt. Kevätkesällä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja loppukesällä pujo. Koivun ja heinien siitepöly ovat yleisimpiä allergian aiheuttajia. Osa siitepölyallergisista saa oireita myös ruoka-aineista.

Siitepölystä johtuva oireilu on jaksoittaista ja loppuu yleensä siitepölykauden päättyessä. Ensisijaisesti oireilua on hengitysteissä. Siitepölyallergia saattaa aiheuttaa vesinuhaa, aivastelua, nenän kutinaa ja tukkoisuutta, yskänärsytystä ja astmaoireita. Silmissä siitepöly aiheuttaa muun muassa ärsytystä, punoitusta, kutinaa, kirvelyä ja kyynelvuotoa. Atooppinen ihottuma saattaa pahentua. Oireena voi olla myös voimakas väsymys.

PYCNOGENOL AUTTAA ELIMISTÖÄ PUOLUSTAUTUMAAN

Allergiaongelmia voi torjua luonnon omalla antioksidantilla. Pycnogenol eli rannikkomännyn kuoriuute sisältää bioflavonoideja, jotka hillitsevät histamiinin purkautumista

ja tällä tavoin myös allergiaa. Pycnogenol on erinomainen ravitsemuksellinen tuki siitepölyaikana.

– Allergiakauteen voi varautua suojamalla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä ajoin. Kolmen vuorokauden käytön jälkeen elimistö on jo ylläpitotasolla, tuoteasiantuntija Jarmo Hörkkö tietää.

Hörkkön mukaan Pycnogenol mm. lisää keuhkojen hengityskapasiteettia ja helpottaa astmaatikon oloa. Astmaatikoilla tuotteen on havaittu laskevan veren tulehduksen välittäjäaineiden määrää.

– Pikaista apua tarvitseville on tarjolla nopeasti vaikuttava suusuihke, joka helpottaa oireita nopeasti, Hörkkö vinkkaa.

MIKÄ ON PYCNOGENOL?

Pycnogenol on rannikkomännyn kuoriuute, joka valmistetaan Ranskan eteläosassa viljellystä rannikkomännystä saatavasta mäntykuoresta. Yhden Pycnogenol-kilon valmistamiseen tarvitaan tuhat kiloa kuivaa rannikkomännyn kaarnaa, joka saadaan paikallisen sahateollisuuden sivutuotteena. Pycnogenol rannikkomännyn kuoriuute

sisältää vakioidun määrän bioflavonoideja, mm. proantosyaaneja, jotka ovat tehokkaita antioksidantteja.

Yli 70 maassa ympäri maailmaa myytävää ainutlaatuisen vahvaa luonnon kasviantioksidanttia on tutkittu laajalti. Pycnogenol on eräs vahvimista antioksidanteista, se on mm. monin verroin voimakkaampi kuin esimerkiksi C- ja E-vitamiini. Pycnogenol on maailman tutkituimpia ravintolisä jo yli 35 vuoden ajan ja sen turvallisuutta on selvitetty laajoin kokein. Sillä on todettu olevan lukuisia elimistölle suotuisia vaikutuksia mm. sydämelle, verenkierrolle ja ihoon.

Pycnogenol normalisoi immuunijärjestelmän reaktioita ja estää histamiinin purkautumista tehokkaasti ja siten helpottaa oloa siitepölyaikana.

– Pycnogenolilla on myös piristävä vaikutus, joten se kannattaa ottaa aamiaisen yhteydessä. Monet käyttäjistä nauttivat Pycnogenolia ympäri vuoden, mutta tuote toimii yhtä hyvin myös lyhytaikaisena kuurina käytettynä, Hörkkö huomauttaa. ●

Jarmo Hörkkö
terveystuoteasiantuntija

Kesän tullen ihonhoitoon kannattaa valita luomulaatuiset monitoimituotteet, jotka toimivat niin kasvoilla, kuin vartalolla kotioiloissa ja mökillä. Kesällä ihonhoito saa olla simppeleä ja muutama oikein valittu tuote voi tuoda samat hyödyt kuin tusina purnukoita. Hyvä esimerkki laadukkaista monitoimituotteista kesään ovat Moi Forestin Microbiome Magic Oil ja After Care Hand Cream.

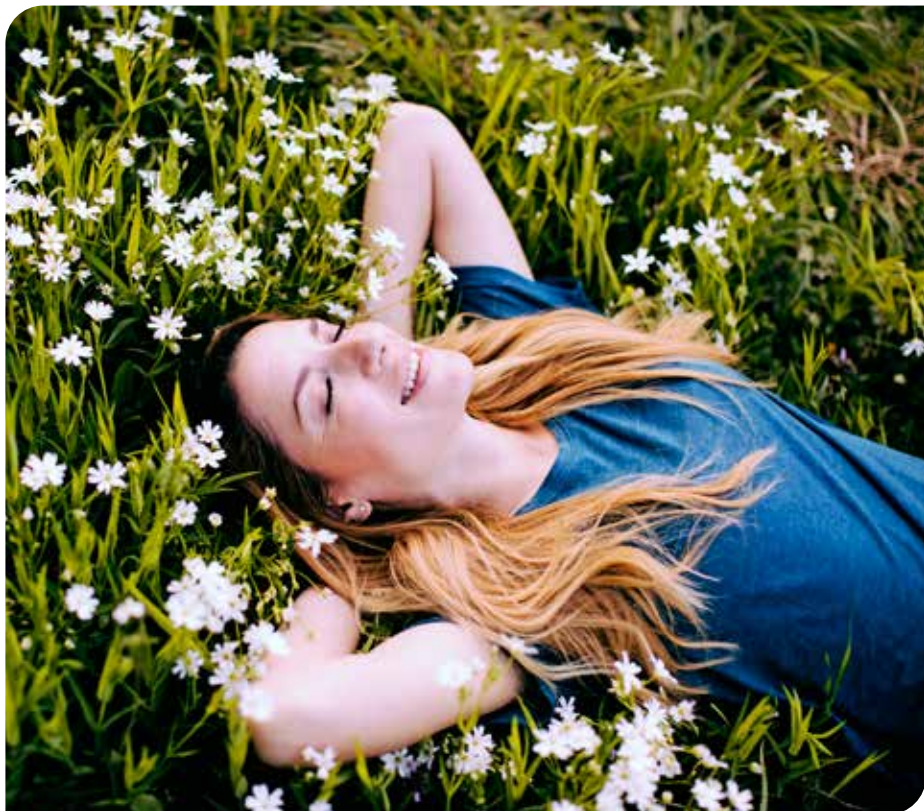
JOKA KODIN LUOTTOTUOTE MICROBIOME MAGIC OIL – YKSI ÖLJY, LUKEMATTOMIA KÄYTTÖ- TAPOJA

Naistenlehdissäkin palkittu Microbiome Magic Oil tarjoaa yleistä pehmeyttä myös vaativalle iholle ja on erinomainen tuote kasvoille ja koko vartalolle esimerkiksi auringossa olon jälkeen. Öljy palauttaa ihon kosteustasapainon ja kimmoisuuden sekä vahvistaa ihon mikrobiomia metsäpölyn ja omegoiden avulla. Näin iho ei ole niin haavoittuvainen auringonsäteilyn ihoa vanhentaville vaikutuksille. Öljyn yhtenä raaka-aineena on Lapista saatava maarian-tuoksuheinän uute, joka kosteuttaa ja rauhoittaa ihoa. Lisäksi maariantuoksuheinän sisältämä fytyli ehkäisee maksaläiskien syntymistä iholle. Lisäksi öljy sopii hoitamaan auringon polttamaa ihoa. Jos hiuksesi tai päänahka kaipaavat vahvistusta voit levittää öljyn hiuksiin ja hiuspohjaan ja vähintään 30 minuutin vaikutusajan jälkeen pestä sen pois hellävaraisella shampooilla. Öljy myös rauhoittaa ihon esimerkiksi karvojen sheivauksen jälkeen. Parhaan tuloksen saat, kun levität öljyn aina hieman kostealle iholle esimerkiksi suihkun tai kylvyn jälkeen. Voit myös halutessasi suihkutella öljyn alle kasvoille suosikki kasvoveden tai esimerkiksi ruusuveden. Hajusteeton öljy sopii myös perheen pienimmille ja raskaana oleville.

Jos haluat käyttää öljyä rentouttavaan hierontaan, levitä se silloin kuivalle iholle, niin öljy kestää iholle pidempään.

KESÄVINKKI

Tee jalkoja hellivä jalkakylpy: Laita kylpyyn niin kuumaa vettä kuin siedät ja lisää joukkoon tuoreita piharatamon lehtiä, puna-apilan ja/tai siankärsämön kukkia sekä hieman hunajaa ja merisuolaa. Anna jalkojen hautua kylvyssä niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Levitä kylvyn jälkeen jalkateriin ja sääriin After Care Hand Cream tai Microbiome Magic Oil.



Kesäihon monitoimituotteet tekevät ihosta heleän ja vahvistavat mikrobiomia

KÄSIVOIDE, JOKA HOITAA KÄDET JA JALAT SEKÄ RAUHOITTAU MYÖS HYÖNTEISTEN PUREMIA

Moi Forest After Care Hand Cream pehmittää karheuden käsistä esimerkiksi puutarhan hoitamisen jälkeen. Voide sisältää ihoa kosteuttavaa ja rauhoittavaa koivunmahlaa sekä hoitavia kasviöljyjä, kuten esimerkiksi puolukansiemenöljyä. Hiilidioksidiuutetussa puolukansiemenöljyssä on omega-3 ja 6 -rasvahappoja sekä runsaasti antioksidanttista E-vitamiinia. Puolukansiemenöljy auttaa arprien ja haavaumien hoitamisessa, sillä se tukee ihon omia korjausprosesseja. Omegarasvahapoilla on tutkitusti tulehdusta rauhoittava vaikutus myös suoraan ihon pinnan kautta. Puolukkaöljy kirkastaa ihoa, jossa on pigmenttimuutoksia. Voit valita After Care -käsivoiteen joko niaulin tai laventelin tuoksuksena. Molemmat luonnolliset eteeriset öljyt rauhoittavat kutinaa iholle ja

käsivoiteet sopivat hyvin hoitamaan myös hyönteisten puremia. Kuiville kesäjaloille nämä ihanan raikkaat voiteet antavat keveän tunteen ja samalla hoitavat ihon sikinpehmeäksi. ●

Maria Varon

Co-Founder, Product designer
Moi Forest

VAIKUTTAVANA AINEENA METSÄPÖLY

Metsäpöly eli Re-Connecting Nature® mikrobiuute on suomalaisen yliopistojen tutkimusinnovaatio, joka tarjoaa täysin uudenlaisen lähestymistavan ihonhoitoon. Yliopistojen ja luonnonvarakeskuksen Adele-hankkeessa kehitetty mikrobiuute sisältää satoja hyödyllisiä bakteereja ja muita elimistön mikrobiasapainoa vahvistavia mikrobeja.

Liiallinen stressi sekoittaa sekä ruoansulatuksen että ruokahalua säätelevien hormonien tuotannon. Siksi painonhallinnan näkökulmasta sekä stressin nujertaminen että riittävästä unesta huolehtiminen on todella tärkeää.

Helposti eroon *lihottavasta stressistä!*



Kun kärsimme stressistä, stressihormoniksi kutsutun kortisolin sekä syömistä säätelevien leptiinin ja greliinin tuotanto elimistössä häiriintyy. Korkea kortisolipitoisuus haittaa myös melatoniinin ja serotoniinin eritystä, minkä vuoksi monet stressaantuneet kärsivät lisäksi uniongelmissa ja alakuloisuudesta – jotka jo itsessäänkin altistavat tunnesyömiselle ja vaikeuttavat siten painonhallintaa.

Jotta keventämispyrkimyksissä olisi helpompaa onnistua, kannattaa liiallinen stressi hoitaa pois. Selvää on, että stressin selättäminen tukee hyvinvointiamme varsin kokonaisvaltaisesti: kun stressin saa taltutetuksi, moni muukin asia alkaa korjaantua.

PAINONHALLINTA ON NÄLÄN- JA MIELENHALLINTAA

Terveellisen ruokavalion, riittävän liikunnan ja hyvän unen lisäksi painonhallinnan onnistumiseen vaikuttavat mm. ruokahalua säätelevät hormonit. Kun stressi on lievittynyt, näiden hormonien (mm. leptiini ja greliini) erityks normalisoituu, minkä ansiosta ruokahimot pysyvät aisoissa. Kun tavoitteena on painonhallinta tai liikalikilojen karkottaminen, kannattaakin stressi hoitaa pois.

Stressi vaikuttaa kykyymme säädellä ja kokea erilaisia tunteita. Stressaantuneena olemme alttiita tunnesyömiselle, jolla yritämme hoitaa kielteiseksi kokemiamme tunteita ja stressin oireita – esimerkiksi huononmuuden ja riittämättömyyden tunteita, väsymystä, alakuloa tai ärtymistä.

TEHOKKAASTI EROON STRESSISTÄ!

Tutkitusti tehokas Harmonia KSM66-ashwagandha parantaa tutkitusti kehon vastustus-

kykyä stressiin, auttaa kehoa käsittelemään stressiä ja toipumaan stressaavista tapahtumista. KSM66 auttaa myös rentoutumaan ja ylläpitämään emotionaalista vakautta. Lisäksi KSM66 tukee unen saantia ja auttaa ylläpitämään henkistä ja fyysistä kapasiteettia sekä optimaalista kestävyyttä.

Harmonia KSM66:n vaikutus perustuu stressihormoniksi kutsutun kortisolin tuotannon tasapainottumiseen, minkä seurauksena energiatasot normalisoituvat, keho rauhoittuu, elämänhallinta paranee ja olo kevenee.

Ayurvediseen viisauteen pohjautuvan KSM66-ashwagandhanjuuriuutteen taustalla on 26 kliinistä placebo-kontrolloitua kaksoissokkoutumusta, jotka ovat PubMed-indeksoituja ja todistavat KSM66:n tehon stressin lievittäjänä. ●

Johanna Koskinen



PUHDISTUSKUURISTA LISÄPUHTIA KEVENNYS- TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEEN!

Jokainen matka alkaa ensimmäisestä askeleesta ja joskus alkuun päästääkseen tarvitsee tönäisyn eteenpäin. Aineenvaihduntaa ja ruoansulatusta kirittävä D-Toxis-puhdistuskuuri on oivallinen lähtölaukaus keveämpään ja elinvoimaisempaan kesäkauteen.

Helposti toteutettavalla puhdistuskuurilla ei tarvitse kärvistellä nälkäisenä vaan hyvinvointiasi tukevia hyötyjä saat aikaiseksi helpommin

ja lempeämmin. Sattuvasti onkin sanottu, että D-Toxis-kuuri on kuin "paasto" ilman paastoa.

Hyvin suunniteltu ja oikein toteutettu detox-kuuri edistää hellävaraisesti mutta tehokkaasti kuona-aineiden poistumista mm. maksan ja munuaisten toimintaan vaikuttavien yrttien (mm. koivu, vihreä tee, latvaartisokka, takiainen ja voikukka) avulla. Tuloksena on puhdistunut, uudistunut ja keveämpi olo! Turvotuksen ja turpeuden tuntemukset ovat tiessään ja positiivista toimintatarmoa riittää päivän haasteiden voittamiseen.



 **NUORILLE JA AIKUISILLE
YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN**



TUTUT JA TUTKITUT MAITOHAPPOBAKTEERIT

Monipuolinen bakteeristo on suoliston parhaaksi. Suolistobakteeristoon vaikuttaa mm. ikä, ravinto ja rasitteet. Siksi maitohappobakteerivalmisteenkin on hyvä olla erilainen eri tilanteissa. Suolisto rakastaa hellää hoivaa: itselle sopivaa terveellistä ravintoa, riittävästi kuitua ja nestettä, tasapainoisesti lepoa ja liikuntaa sekä liian stressin välttämistä. Maitohappobakteerit on hyvä pitää menossa mukana, usein jopa päivittäisenä kumppanina. Bioteekin BalanticPro-sarja on laadukas, Suomessa suunniteltu ja suunnattu etenkin suomalaisten käyttöön. Sarjasta löydät sopivat tuotteet kaikenikäisille.

AURINKOISTA KESÄÄ!

**Terveystieto-
myymälät:**

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

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

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

HELSINKI
Luontaistuotokeskus
Käpyläntie 8
puh. 09 792 090

**Terveyskauppa
TerveysMajakka /
HälsöFyren**
Ruoholahdenranta 1
puh. 044 980 5830

PUR Hyvinvointikauppa
Urho Kekkosen katu 8
puh. 029 340 0261

PIETARSAARI
Terveysaitta /
Hälsoboden
Kanavapuistikko 16
puh. 06 723 6824

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

YLÖJÄRVI
Terveyskauppa Misteli
Mikkolantie 2
puh. 010 423 5771

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

**Tue
paikallista
yrittäjää!**

**Terveys
Tieto**

www.terveystieto.fi

