

**Urheasti  
uuteen  
vuoteen**

**Vahvista  
vastustus-  
kykysi**

**Virkisty  
vinkeillämme**

**Tue  
paikallista  
nyt!**



Vuodenvaihte on hyvä aika tehdä päätöksiä ja toimenpiteitä paremmalle tulevaisuudelle. Terveys on yksi tärkeimmistä mitä omistamme. Panostetaan siis terveyteen! Suoliston hyvinvoinnista on hyvä aloittaa: ruokavalio kuntoon ja suolistobakteeristo tasapainoon.

### **HYVÄÄ RUOKAA YKSILÖLLISESTI**

Suolisto rakastaa hellää hoivaa ja keskeisenä vaikuttajana on ravinto. Kaikille sopivaa ruokavaliota ei ole olemassa, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteinen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiinin lähteillä ja hyvillä rasvoilla. Kasviksia käytetään monipuolisesti: erivärisiä sekä tuoreina että kypsennettyinä ja jokaisella aterialla. Esimerkiksi marjoja aamulla puuroon tai pirtelöön, päivällä ruokaisa salaatti, välipalana hedelmä, päivällisellä uunijuureksia ja illalla kasviksilla päällystetty leipä. Hyvälaatuista proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta ja runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista sekä herneistä ja pavuista. Rasvojakin on hyvä käyttää erilaisia: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä.

On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella. Yliherkkyyttä aiheuttavat ruoka-aineet karsitaan ruokavaliosta. Suoliston toiminnalle on tärkeää myös riittävä kuidunsaanti. Kuitua saadaan mm. täysjyväviljasta ja kasviksista. Suolistolle on tärkeää myös riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen.

### **SUOLISTOBAKTEERIT TERVEYDEN ASIALLA**

Suoliston erilaisilla bakteereilla on iso vastuu hyvinvointimme ylläpitämisessä. Ne ylläpitävät sopivaa bakteeriflooraa, jossa eivät pahat bakteerit ja hiivat pääse voitolle. Ne myös osallistuvat ruoansulatukseen ja tuottavat siinä ohessa ihmiselle tärkeitä ravintoaineita. Tällaisia ovat esimerkiksi lyhytketjuiset rasvahapot, jotka voivat ylläpitää suolen limakalvon kuntoa ja tasapainottaa kehon kolesterolintuottoa.



# HYVINVOINTI- LUPAUKSENA SUOLISTO KUNTOON

Ravinto vaikuttaa oleellisesti suoliston bakteeristoon. Runsaasti kasviksia ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio pitää hyvät bakteerit tyytyväisinä, kun taas keholle huonosti sopiva ruokavalio ja esimerkiksi paljon lihaa ja sokeria sisältävä ruoka voi lamaannuttaa hyvät bakteerit ja saada haitallisempia bakteereita valtaan.

### **PROBIOOTIT PÄIVITÄISENÄ KUMPPANINA**

Suoliston hyvien bakteereiden toimintaa voi tukea terveellisen ruokavalion lisäksi tutkituilla maitohappobakteereilla. Bioteekin Probiootti on terveystuote-kauppojen suosittu maitohappobakteerisarja: laadukas Suomessa suunniteltu sarja suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille.

Aikuisille sopivat vahvat kapselimuotoiset valmisteet, kuten Probiootti comp ja plus. Probiootti plus sopii jokapäiväiseen käyttöön, Probiootti comp vaativimpiin tilanteisiin, koska se sisältää maitohappobakteereiden lisäksi glutamiini-aminohappoa sekä biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia.

Nyt kaupoissa on myös uutuustuote Probiootti Immuno. Se sisältää maitohappobakteereita ja C- ja D-vitamiineja, jotka edistävät kehon puolustusjärjestelmän normaalia toimintaa. Perheen juniorit nauttivat hyvänmakuisista Probiootti junior purutableteista ja vauvoille on omat tippamuotoiset valmisteet. Probiootti baby + D3 -tipat sisältää samassa valmisteessa sekä maitohappobakteerit että päivän D-vitamiiniannoksen, ja samaa valmistetta on saatavissa myös ilman D-vitamiinia.

### **HYVINVOINTILUPAUS**

Suolisto on terveyden kehto. Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin, ja jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Annetaan siksi itsellemme uudenvuoden aluksi hyvinvointilupa: pidetään suolistosta parempaa huolta. Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. ●

**Leea Peltö**

Elintarvikekemian tohtori  
Tuotekehityspäällikkö  
Suomen Bioteekki Oy

## Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Suolistobakteerit terveyden asialla
- 4 Kurkuma on terveystuote
- 5 Auta elimistöä sen puhdistustyössä
- 6 Luusto lujaksi ja verisuonet puhtaiksi
- 7 Arginiini – tärkeä aminohappo
- 8 Helena Ahti-Hallberg tykkää käydä terveystuotekaupassa
- 9 Valkosipuli tukee vastustuskykyä
- 10 Uusi pesuainesarja estää haitallisten bakteerien kasvun
- 11 B12-vitamiini taistelee väsymystä ja uupumusta vastaan
- 12 Etanaseerumi suojaa ja uusii ihoa
- 13 Leena Sarven vinkki kuiville ja kiillottomille hiuksille
- 14 Punahatusta suojaa flunssa-viruksia vastaan
- 15 Q10 ja seleeni ovat edellytykset mitokondrioiden toiminnalle



## Kupari sisällä, taudinaiheuttajat ulkona

Copper Inside -kuparimaski:

- suojaa myös käyttäjää
- on tehty kuparikuidusta
- torjuu 99,9 % viruksista ja bakteereista
- ei ole kertakäyttömaski vaan sillä on pitkä käyttöaika

Kuparimaskin käyttö vähentää jätettä ja tulee edullisemmaksi.

Kuparimaski on steriili, hajuton ja mukava käyttää.

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

## Luottavaisin mielin uuteen vuoteen

**M**eille terveystietolaisille välittäminen ja aito rinnalla kulkeminen arjessa ovat aina olleet toimintamme kulmakiviä ja erityisesti nyt koronan haastamina aikoina.

### AMMATTITAITO

Hämmennätkö sinua ohjeiden ja neuvojen laaja kirjo? Me pitkään alalla toimineet suomalaiset yksityisyrittäjät välitämme aidosti sinun hyvinvoinnista. Meillä TerveysTietomyymälöissä sinua palvelevat kouluttautuneet asiantuntijat, joilta saat yksilöllisiä neuvoja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jokainen meistä on yksilö ja mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle.

### VASTUULLISTA TOIMINTAA

Vastuullisina haluamme uskoa, että myös sinä mietit miten voit valinnoillasi vaikuttaa. Meille on tärkeää, että TerveysTieto-lehtemme painetaan Suomessa. Sen tekee Vaasassa UPC Print ja paperi tulee Rauman UPM:n tehtaalta. Lehden taitto tehdään huippuosaamisella ja ammattitaidolla arvoihimme sopivassa yksityisyrittäjä Aste Helsingissä. Samalla periaatteella valitsemme markkinoiden laadukkaimmat tuotteet valikoimiimme. Kaikkea ei raaka-aineiden ja valmistuksen osalta voi kotimaisin voimin tuottaa, mutta tunnemme vuosien kokemuksella tuotteidemme taustat ja suuri osa valikoimistamme tulee lääketehtaan statuksella toimivista tehtaista. Hyvä suhde ei synny yhdessä yössä, ei varsinkaan yritysmaailmassa. Mutkaton ja läheinen kumppanuus on kehittynyt vuosikymmenten ajalta ja voimme olla ylpeitä upeista tavarantoimittajistamme. Olemme yhdessä sitoutuneet huolehtimaan sinun hyvinvoinnista parhaiten mahdollisin keinoin. Siksi jos joskus tulee astetta haastavampi kysymys, tiedämme heti kenelle soittaa ja hakea ratkaisua. Meillä asioidessasi olet hyvissä käsissä!

Tervetuloa jatkossakin vastuullisille ostoksille! ●

Terveisin oma TerveysTieto-kauppias



## Asiakaslehti 1/2021

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

Ulkoasu Joni Myyräläinen /  
Aste Helsinki Oy



Painopaikka UPC Vaasa





# KURKUMAN TOP5 TERVEYS- HYÖTYÄ

Kurkuma on inkiväärin sukuinen ruohokasvi, jonka juuresta saadaan voimakkaan keltaista, aromaattista maustejauhetta. Kurkumaa on käytetty tuhansia vuosia intialaisessa ja kiinalaisessa lääkintäperinteessä mm. tulehduksia lievittävänä sekä maksaa ja sappea hoitavana. Intialaiset käyttävät kurkumaa jopa 1,5–2 grammaa päivässä. Euroopassa se on ollut lähinnä ruuan lisäaine ja mauste, mutta nykyään kurkuman terveyshyödyt tunnetaan paremmin ja kiinnostus sekä tutkimukset on kasvaneet huimaa vauhtia.

## BIOMEDIN VAHVA KURKUMIINI

Kurkumiini ja kurkuminoidit ovat kurkumakasvin aktiivisia ainesosia, jotka sisältävät sen tärkeimmät terveys hyödyt. Kuitenkin tuoreessa tai jauhatussa kurkumassa kurkumiinin pitoisuus on varsin alhainen ja vaikutukset voivat jäädä melko vähäisiksi. Jos halutaan että keho saa kaikki antioksidantti ja tulehdusvastaiset vaikutukset, ei riitä, että syö raakaa kurkumaa tai käyttää sitä kuivattuna jauheena. Raaka tai jauhettu kurkuma sopii hyvin lievittämään tukkoista oloa, mutta kurkumauutteilla voidaan sen sijaan maksimoida terveysvaikutukset. Kurkuman vähäinen imeytyvyys suun kautta otettuna johtuu siitä, että kurkumiini metaboloituu nopeasti ja sen imeytyvyys verenkiertoon on heikkoa.

Tutkittu ja dokumentoitu Vahva Kurkumiini sisältää kurkumauutteen lisäksi kurkuman omia eteerisiä öljyjä, jotka parantavat ratkaisevasti sen bioaktiivisuutta, vahvuutta ja imeytyvyyttä. Tämä kurkuminoidien ja eteeristen öljyjen uutos on patentoitu Curcugreen® uute. Uutos sisältää 86 % kurkuminoideja eikä siihen ole lisätty minkäänlaisia apu- tai lisäaineita. Tämä on tällä hetkellä markkinoiden vahvin kurkumiiniuutos.

Puolueettomia tutkimuksia kurkumasta voi löytää esimerkiksi osoitteesta [www.examine.com](http://www.examine.com).

## 1. TORJUU HILJAISTA TULEHDUSTA?

Kurkuma saattaa torjua kehon matalasteista eli hiljaista tulehdusta. Hiljainen tulehdus ei ole samanlainen tulehdus missä nousee kuume tai joka antaa muita kipusignaaleja, vaan se on nimensä mukaisesti ”hiljainen” eikä välttämättä tunnu miltenkään. Kohonnut verensokeri, korkea kolesteroli, painonpudotuksen vaikeudet, jatkuva väsymys voivat kuitenkin kieliä siitä. Hiljaisen tulehduksen nähdään olevan monien sairauksien, kuten diabeteksen ja masennuksen takana. Kurkuma sisältää yhtenä vaikuttavana aineena kurkumiinia, jonka on lukuisissa tutkimuksissa osoitettu hillitsevän elimistön tulehdustilaa.

## 2. HILLITSEE KIPUJA NIVELISSÄ JA MUUALLA?

Kurkumaa pidetään luonnollisena tulehduskipulääkkeenä. Se voi lieventää niveltulehdukseen liittyviä oireita, erityisesti kipua. Kurkumiini onkin tunnettu kipuja alentavista ominaisuuksistaan. Joidenkin tutkimusten mukaan, kurkuman on todettu vähentävän nivelsai-

rauksista johtuvia kipuja jopa yhtä hyvin kuin ibuprofeini. Ainakin niiden, joilla herkän vatsan vuoksi on haitallista käyttää tulehduskipulääkkeitä, kurkuma on kokeilemisen arvoinen vaihtoehto.

## 3. VÄHENTÄÄ ILMAVAIVOJA JA PARANTAA RUOANSULATUSTA?

Kurkumaa voidaan käyttää suolistokaasujen ja vatsan turvotuksen poistamiseen. Kurkuman sisältämän kurkumiinin on todettu vähentävän kaasun muodostumista suolistossa. Kiinalaisessa lääkintä-

Seuraaville kurkumaa koskeville terveysväittämille on haettu lausuntoa EFSAsta (Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto), komission lopullinen käsittely on vielä kesken.

- Auttaa ylläpitämään maksan terveyttä/Auttaa tukemaan maksan normaalia toimintaa.
- Tukee maksan toimintaa ja sapen erityistä.
- Edistää ruuansulatustesteiden erittymistä elimistössä.
- Auttaa helpottamaan rasvojen pilkkoutumista maksassa.
- Edistää ruuansulatusta / auttaa tukemaan ruuansulatusta.

nässä kurkumaa on käytetty maksan ja sapen vaivoihin ja nämä elimet ovat tärkeässä osassa ruoansulatuksessa. Euroopassa kurkuman käyttö on aikaisemmin ollut melko vähäistä ja liittynyt pääosin vain erilaisiin ruoansulatusvaivoihin.

## 4. PARANTAA IMMUUNI- PUOLUSTUSTA?

Kurkumassa on ainesosia, jotka auttavat vahvistamaan elimistön puolustusjärjestelmää. Vahva immuunipuolustus vähentää riskiä sairastua erilaisiin flunssiin.

## 5. TEHOAA MASENNUKSEEN JA ALZHEIMERIIN?

Kurkumiini vaikuttaa myös aivojen toimintaan. Erään tutkimuksen mukaan se saattaa hidastaa ja jopa estää Alzheimerin tautia. Lisätutkimuksia aiheesta kuitenkin tarvitaan. Kurkuma voi myös ehkäistä masennusta ja lievittää stressiä. Masennusta ja Alzheimeriä pidetään nykyään ainakin osaksi aivoissa vallitsevan tulehdustilan seurauksena. ●

**Birgit Stenroos**  
fytonomi  
Biomed Oy

Varsinkin näin juhlauden jälkeen moni on voinut ruokailun jälkeen tai yöllä kokea ylävatsan turvotusta ja kenties kipuakin. Yhtenä syynä voi olla ongelmat sapen virtauksessa tai jopa sappikivet. Annamme tässä artikkelissa päähuomion maksalle ja sapelle.

**R**uansulatusentsyymien tuottaminen alkaa jo ennen ruokailua. Sylki sisältää hiilihydraatteja pilkkovia amylaaseja. Pureskelu aloittaa varsinaisen ruuan pilkkomisen. Vatsassa ja ohutsuolen alussa tulee monipuolinen happo-, entsyymi- ja sappiseos ruuansulatuksen tueksi silloin kun kaikki toimii hyvin. Lopputuloksena proteiineista, hiilihydraateista ja rasvoista saamme yhdessä suolen mikrobien kanssa energiaa ja rakennuspalikoita kehollemme eli aminohappoja, sokereita ja rasvahappoja.

### MUTTA JOS KUITENKIN TURVOTAA JA SATTUU, MISTÄ VOI OLLA KYSE?

Oletko rauhoittunut syömään ja pureskellut kunnolla? Maksa tuottaa sappea, joka sisältää kehosta poistettavia aineita. Sappi pilkkoo rasvoja pienemmiksi partikkeleiksi, jotta haiman lipaasit voivat tehdä työnsä. Sappinesteet vaikuttavat myös osaltaan suolen liikkeisiin eli peristaltiikkaan. Jos näin ei tapahdu, me näemme seuraukset helposti wc-pöntön raitoina ja kelluvana ulosteena sekä mahdollisena ummetuksena. Myös haima tuottaa monia muitakin ruuansulatusentsyymejä hormonien lisäksi. Jos kehosi ei tuota tarpeeksi entsyymejä, happoa tai sappea, turvotus on luonnollinen tulos, koska ruoka-aineet eivät hajoa ja pääse imeytymään ohutsuolesta.

### ENTSYYMIEN MERKITYS

Nopein apu turvotukselle on ottaa ruuansulatusentsyymejä ennen ruokailua. Mukana voi olla myös häränsappea sekä betaiinihydrokloridia, jos vatsahapoista on puutetta. Kirpeiden kasvien tai nesteidien, kuten rucolan, sitruunamehun, omenaviini- tai muun etikan nauttiminen voi tehostaa ruuansulatuksen alkamista.

Joskus kuitenkin sapen tuottamisessa tai sen virtauksessa on ongelmia. Voi syntyä muitakin ongelmia kuin turvo-

tusta ja ummetusta, kuten toiminnallisia vatsavaivoja, allergioita, hiljaista tulehdusta ja monia autoimmuuni- ja muitakin sairauksia.

Kenties sappirakossa on kiviä, joista et ole ollut tietoinen. Jopa kolmasosalle naisista ja viidesosalle miehistä kehittyy iän mukana sappikiviä. Suurin osa on ns. kolesterolikiviä, jotka syntyvät sapen aineosien kiteytymisen seurauksena. Muita syitä kiville ja sapen huonolle virtaukselle on nopea laihtuminen, ylipaino, verensokerin heittäly, estrogeenidominanssi, krooninen stressi, puuttuvat vatsahapot, vuotava suoli ja liian niukkakuituinen dieetti.

### MITEN TUEN SAPEN VIRTASTA?

Kaikki mikä tukee sapen tuotantoa ja virtausta, on hyväksi myös maksan toiminnalle. Kirpeät ja happamat juomat, mausteet ja yrtit ovat avainasemassa. Omenaviinietikka, sitruuna ja lime herättävät entsyymi- sekä sapentuotantoa. Selleri, persilja, minttu, korianteri, piparminttu, oregano ja voikukka joko jauheena tai tuoreena toimivat hyvin. Artisokka, retiisit, valkosipuli, inkivääri, kurkuma sekä hapatetut kasvikset kuten hapankaali ovat erinomaisena lisänä.

# AUTA ELIMISTÖÄ SEN PUHDISTUSTYÖSSÄ

Tarvitaan lisäksi hyviä rasvahappoja, joiden lähteenä neitsytoliiviöljy on erinomainen. Virtausta lisäävät myös esim. porkkana- ja punajuurimehut ja kovasti mainetta viime vuosina saavuttanut sellerimehu. Maarianohdake on kenties perinteisin maksan yrtti- ja tukivalmiste. C-vitamiini, koliini, lesitiini, inositoli, Berberiini, kurkumiini ja aminohapoista tauriiniin kuin myös kahvin on todettu auttavan sapen tuotantoa ja virtausta.

Hoidettaessa ruuansulatuksen haasteita korjataan suolen pinta, huolehditaan kunnollista nesteytyksestä, liikunnasta ja riittävästä kuidusta ruokavaliossa. Kuitu auttaa suolen toimintaa. Monipuolisten kasvien lisäksi voidaan kuitulisänä käyttää psylliumia, chian, pellan, hampun ja kurpitsan siemeniä sekä kohtuullisesti pähkinöitä. Jos tarvitaan vielä tehokkaampia toimia, sitruunamehu yhdistettynä oliiviöljyyn vahvistettuna persiljalla, sellerillä tai voikukalla tuo vauhtia sapen virtaukseen.

Kaikki sapen virtausta parantavat aineet auttavat myös maksaa sen puhdistustyössä ja samalla saat hyviä antioksidantteja ja hivenaineita. ●

**Maili Lepola**  
IFMCP, CGFP, CFSPP



## MITEN VALITSEN KALKKIVALMISTEENI OIKEIN?

Kauppojen hyllyt pursuavat erilaisia kalkkivalmisteita. On erilaisia vahvuuksia, on erilaisia kalkin lähteitä, on D-vitamiinilla ja magnesiumilla höystettyjä. Hinnosakin on eroja. Ennen valintaa on hyvä ymmärtää, miksi luusto haurastuu ja miten haurastumista voi hidastaa ja ehkäistä.

## LUUSTON HAURASTUMINEN

Luusto on elävää kudosta. Sitä rakennetaan ja hajotetaan jatkuvasti noin 30 vuoden ikään asti. 35 ikävuoden jälkeen luun massa alkaa vähentyä n. 0,5 % vuodessa. Luusto heikkenee, kun luuta hajottavat solut (osteoklastit) toimivat tehokkaammin kuin rakentavat solut (osteoblastit). Luun ohetessa murtumien vaara kasvaa.

Luun massan kehitykseen ja heikkenemiseen voi vaikuttaa oikealla ravinnolla. On esimerkiksi todettu, että lonkkamurtuman saaneilla iäkkäimmillä naisilla on alhaiset K-vitamiinitasot. Naisilla luun massa on alhaisempi kuin miehillä ja hormonaalisista syistä luuston heikkeneminen kiihtyy vanhemmiten. Luumassan 30-vuoden ikään kestävässä rakentumisessa tulisi pyrkiä maksimoimaan luun tiheys. Luuston maksimaalinen tiheys varmistaa sen kunnossa pysymisen myös vanhemmalla iällä.

## OIKEA KALKIN VALINTA EI SITTENKÄÄN OLE NIIN VAIKEAA

Oikean kalkkivalmisteen valinnassa on tärkeää, että se tehoaa kolmella tasolla: varmistaa riittävän kalkin saannin, imeyttää ja kiinnittää kalkin luustoon pitäen

Osteolis tehoaa kolmella tasolla: varmistaa riittävän kalkin saannin, imeyttää elimistösi tarvitseman kalkin ja kiinnittää sen luustoon pitäen samalla verisuonet puhtaina kalkkikertymistä.



# MILLAINEN ON TÄYDELLINEN KALKKI- VALMISTE?

samalla verisuonet puhtaina kalkkikertymistä. Käytännössä tämä onnistuu sellaisten valmisteiden avulla, jotka sisältävät riittävän määrän kalsiumia, imeytymisen ja kalsiumin kuljettamisen kannalta välttämätöntä D3-vitamiinia sekä kalsiumin kiinnittymisen varmistavaa K2-vitamiinia. Lisäksi luuston hyvinvoinnin kannalta on hyvä varmistua riittävän sinkin, mangaanin ja C-vitamiinin saannista.

## UUSI OSTEOLIS PREMIUM TEHOAA KOLMELLA TASOLLA

Osteolis on erityisen laadukas kalsiumvalmiste, joka sisältää kalsiumin lisäksi tärkeitä luustovitamiineja. K2- ja D3-vitamiinit huolehtivat kalkin kulkeutumisesta ja kiinnittymisestä luustoon ja ehkäisevät näin verisuonten kalkkikertymiä.

D3-vitamiinin tehtävä on kuljettaa ja imeyttää kalkki, jonka K2-vitamiini kiinnittää paikalleen luun pintaan. Osteolis tehostaa elimistön kykyä hyödyntää myös ruuasta saatavaa kalkkia: luonnollinen K2-vitamiini on pitkävaikutteinen ja sen ansiosta kalkki ei kiinnity verisuoniin. Uuden Osteolis Premiumin avulla voit varmistua myös luuston hyvinvoinnin kannalta tärkeiden sinkin, mangaanin ja C-vitamiinin saannista.

Osteolis sopii erityisesti sellaisille aikuisille ja lapsille, jotka eivät saa ravinnosta tarpeeksi kalkkia, K-vitamiinia ja D-vitamiinia. Osteoloksen käyttö on vaivatonta; vain kolme kapselia päivässä pitää luuston lujana ja verisuonet puhtaina.

## UUSI ENTISTÄ TEHOKKAAMPI JA MONIPUOLISEMPI KOOSTUMUS

Osteoloksen koostumusta on uusittu noudattamaan entistä paremmin uutta tutkimustietoa. Osteolis Premium sisältää kalsiumin, D- ja K2-vitamiinin lisäksi sinkkiä, mangaania ja C-vitamiinia. Uudessa Osteolis Premiumissa K2-vitamiini on erittäin laadukasta ja tutkittua Kappa Bioscience K2vital™ K2-vitamiinia. ●

**Sanna Pennanen**  
terveydenhoitaja AMK  
Polar Pharma Oy

### Varmista että kalkkivalmisteesi:

- sisältää riittävän määrän kalsiumia (800 mg / päiväannos)
- sisältää riittävän määrän D-vitamiinia (10–20 µg / päiväannos)
- sisältää K2-vitamiinia
- sisältää luustolle tärkeitä C-vitamiinia, sinkkiä ja mangaania

Moni syksyllä liikuntaharrastuksen aloittanut törmää ongelmaan, jossa mukavasti alkanut harjoittelu 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 – TÄRKEÄ AMINOHAPPO

Arginiini on aminohappo, jota saadaan mm. lihasta, kalasta, riisistä, pähkinöistä ja viljoista. Elimistö tuottaa arginiinia maksassa ja munuaisissa, mutta maksan tuottama arginiini riittää hädin tuskin sen omiin tarpeisiin ja munuaistenkin tuotanto alkaa heiketä keski-ikäen kynnyksellä. Ravinnosta saatava arginiini on sitä paremmin hyödynnettävissä, mitä vähemmän samaan aikaan saadaan aminohappo lysiiniä. Tästä syystä kasvipäisin arginiini onkin paremmin hyödynnettävissä kuin lihasta saatava. Arginiinin positiiviset vaikutukset välittyvät sen tuottaman typpioksidin kautta. Typpioksidin säätelee monia elimistön toimintoja, kuten verenkiertoa, verenväpinaetta, verihiutaleiden toimintaa, energiatasoa ja immuunivastetta.

## URHEILUJA EI Tervettä Päivää NÄE

Fyysinen rasitus kuluttaa arginiini-varastoja ja tämä saattaa olla mekanismi "urheilija ei tervettä päivää näe"-sanonnan taustalla. Urheilijoiden toistuva sairastelu johtuu immuunivasteen heikkenemisestä, mikä taas saattaa johtua arginiinin puutteesta ja sen aiheuttamasta tappajasolujen vähenemisestä. Esim. maratonjuoksu altistaa tunnetusti hengitystieinfektioille. Arginiinin puutteesta saattaa myös olla kyse, mikäli liikkujan lihakset eivät kehity harjoituksesta huolimatta, vaan fyysinen suorituskyky jopa heikkenee ja lihakset tuntuvat voimattomilta. Myös henkinen stressi kuluttaa arginiinia. Stressaavassa tilanteessa lihakset alkavat kerätä rasvaa, koska elimistö valmistautuu fyysiseen



# ARGINIINI JA URHEILU

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 tuntia viikossa, alkaa arginiinilisä jo olla tarpeen.

## TYPPIOKSIDI JA MITOKONDRIOT

Typpioksidin tuotannon heikkeneminen vähentää mitokondrioiden määrää elimistössä. Mitokondriot ovat solujen voimallaitoksia, 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 muu-  
dostaa jopa 10 % terveen ihmisen painosta. Arginiini yhdessä liikunnan kanssa avaa hiusuonia edeltäviä pikkuvaltimoita parantaen verenkiertoa ja estää rasvan kertymistä lihaksiin sekä sisäelinten ympärille, mikä on terveyden kannalta huonoin mahdollinen rasvan varastoitumispaikka.

## ARGINIININ KÄYTTÖ

Arginiini sopii niin aktiiviliikku-  
jalle kuin urheilijallekin. Se ei ole dopingaine, vaan sillä voidaan luontaisesti parantaa palautumista ja suorituskykyä, 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. ●

Ansa Viskari  
Hankintatukku Oy



Helena Ahti-Hallberg on Suomen tunnetuin tanssin ja kauneuden lähettiläs, mutta mistä ja miten hän hankkii kauneutensa ja terveytensä edellyttämät valmisteet? Tilaako hän ne ulkomailta, käyttääkö hän kansainvälisten julkisten suosittelamia tuotteita? Käykö hän tutkailemassa nettikauppojen valikoimaa vai etsiikö hän sopivia tuotteita marketin hyllyltä? Mistä hän voi tietää, mitkä tuotteet ovat turvallisia ja tutkittuja?



### ASIAANTUNTEMUS LÖYTY SUOMALAISESTA TERVEYS- KAUPASTA

Terveyskaupat Suomessa ovat hyvin asiansa tuntevia ja kauppojen henkilökunta koulutautuu jatkuvasti opiskellen vanhojen ja tuttujen valmisteiden tutkimuksia ja ominaisuuksia. Markkinoille tulevien uusien tuotteiden ominaisuudet ja käyttöalueet tulevat nopeasti kaupan asiantuntijoiden tietoisuuteen ja tietoa jaetaan tehokkaasti ja selkeästi kuluttajille. Tämän on Helenakin tullut tuntemaan tutustuessaan terveyskaupan valikoimiin. Suomessa myytäviä ravintolisäiä myös valvotaan hyvin tarkasti, sekä alan omien organisaatioiden toimesta että viranomaisten taholta, jotta tuotevalikoima pysyy turvallisena ja luotettavana.

### MITÄ HELENA HANKKII TERVEYSKAUPASTA?

Helena on tarkka käyttämiensä tuotteiden laadusta ja haluaa varmistaa, että myös valmistaja noudattaa kaikkia vaatimuksia ja siksi Helena tutkii tarkoin hänen käyttöönsä tulevien valmisteiden taustat. Yleensä hän käy Kauklahdessa sijaitsevassa terveyskauppa Ulpukassa, koska siellä on ravintolisien lisäksi tarjolla myös erilaisia terapioita. Näistä Helena suosii ihoa kiinteyttävää Cryo-kylmäterapiata. Ulpukassa on kodikas tunnelma ja hänen tarvitsemansa tuotteet ovat hyvin tarjolla.

Luonnollisesti hän käyttää ihon terveyttä ja rakennetta ylläpitäviä tuotteita, kuten sisäisesti käytettävää Skingain Plussaa, joka huolehtii ihon kollageenin

## MIKSI HELENA KÄY TERVEYS- KAUPASSA?

tarpeen lisäksi myös nivelten terveydestä. Nivelet tarvitsevat kollageenia ja varsinkin tanssin harrastaja tarvitsee nivelten huolenpitoa. Ihon huoltoa ulkoisesti Helena täydentää samaan Skingain-sarjaan kuuluvalla seerumilla, joka sisältää tunnettuja kansainvälisen kosmetiikan huippuraaka-aineita. Suolistoa hellivän Oxytarm-tuotteen avulla hän saa pidettyä ruoansulatuksensa toiminnan säännöllisenä myös kiireisten työprojektien aikana. Helena on tämän kokenut henkilökohtaisesti, kun hän muutama vuosi sitten havahtui koviin vatsakipuihin ja hänellä todettiin divertikuliitti eli umpipussin tulehdus. Hän joutui sairaalaan ja rankalle antibioottikuurille. Tästä viisas-tuneena hän aloitti magnesiumhydroksidia ja muita tehoaineita sisältävän Oxytarmin säännöllisen käytön ja vatsa on siitä lähtien ollut ihanteellisessa kunnossa.

### ONKO KORONA-AIKA VAIKUTTANUT HELENAN KÄYTTÄYTYMISEEN?

Koronapandemian vallitessa jokaisen on tarkkailtava tapojaan ja pidettävä huoli suojautumisestaan ja käsihygienias-taan. Helena käyttää jatkuvasti riittävän

suurta annosta D-vitamiinia, jotta hänen henkilökohtainen immunitetinsä pysyy vahvana. Näin hänen elimistönsä pystyy torjumaan virusta ja mahdollisen tartunnan sattua oireet pysyvät lievinä. Hän on onneksi myös löytänyt erinomaisen tuotteen hengityksensä suojaamiseen, koska Ulpukasta hän hankki hiljakkoin markkinoille tulleen uudentyyppisen kasvomaskin. Maski sisältää kuparia ja sillä on patentoitu mekanismi, millä se tuhoaa viruksen ja estää sen vahingoittamasta elimistöä. Tällainen maski on hyvin kätevä, koska se on kevyt, sen läpi on helppo hengittää ja sitä voi käyttää aina uudestaan. Pelkkä kuivaaminen päivittäin riittää sen huoltamiseen.

### TERVEYSKAUPPA TARJOAA TERVEYTTÄ

Helenan mielestä terveyskauppa on erinomainen paikka hakea tukea omaan terveyteen ja sieltä saa hyviä neuvoja sekä terveyden ylläpitämiseksi että terveysongelmien hoitamiseksi. Kaupan päälle on saatavilla myös lämmin ja asiakasystävällinen tunnelma. ●

Jarmo Hörkkö



Valkosipuli (*Allium sativum*) tunnetaan perinteisesti vastustuskykyä ja sydänterveyttä tukevana kasvina. Kyolicissa valkosipulin tehoaineet on muokattu hurjasti alkuperäistä vahvemmiksi ja silti vatsasäilyttävällisiksi ja jälkihajuttomiksi. Kyolicin tehoaine on ns. kylmäkypsytetty valkosipuliuute, maailmanlaajuisesti patentoitu Aged Garlic Extract™ (AGE).

**b**ertil's health on markkinoinut Kyolicia Suomessa yli 30 vuoden ajan ja vastannut lukuisiin tuotekysymyksiin. Tässä niistä muutamia:

### 1. MIKÄ ON KYOLICIN TUTKITUIN TERVEYSVAIKUTUS?

Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste. Sen terveysvaikutuksia, turvallisuutta ja koostumusta selvittäviä tutkimuksista on julkaistu yli 850 tieteellistä artikkelia. Laaja-alaisin näyttö kohdistuu monipuolisesti sydänterveysteen, kuten veren kolesterolin ja homokysteiiniarvoihin. Sydänterveysteen heijastuu myös vahva näyttö tilapäisen stressinsietokyvyn tukemisesta.

### 2. SOPIIKO KYOLIC VASTUSTUSKYVYN TUKEMISEEN?

Kyllä ja erittäin laaja-alaisesti. Tutkimusten mukaan AGE tukee elimistöme omia luonnollisia puolustusmekanismeja lisäämällä mm. valkosolujen määrää ja aktiivisuutta.

### 3. AUTTAAKO KYOLIC KAMPPAILUSSA COVID-19 -VIRUSTA VASTAAN?

Sitä ei ole erikseen tutkittu. Korona pysyy tehokkaasti loitolla ahkeralla käsipesulla ja turvavälejä noudattamalla. Näissä olosuhteissa korostuvat toki myös ravitsemukselliset keinot ja siinä Kyolic onkin aivan erinomainen apu. Huolehdi myös mm. D- ja C-vitamiinin sekä sinkin ja seleenin riittävästä saannista! Ne ovat mainiota kaveria Kyolicille.

### 4. ONKO KYOLIC PUHDAS LUONNONTUOTE?

Kyllä. Kyolic-tablettien AGE-uute valmistetaan luomuviljellyistä valkosipuleista, jotka ovat peräisin Kalifornialaisten

luomutuottajien tiloilta. Raaka-aineen ja lopputuotteen laatua ja puhtautta valvotaan yli 250 tarkastuspisteessä. Tuote on täysin GMO-vapaa ja 100 % kasviperäinen.

### 5. MITÄ TARKOITTAÄ KYOLICIN VALMISTUKSESSA KÄYTETTY KYLMÄKYPSEYTYKSI?

Kylmäkypsytykseen on joustava käänne termille Aged garlic. AGE-uute valmistetaan yksinkertaisesti sulkeamalla murskatut valkosipulit terässiiliöihin 20 kk ajaksi. Kypsyminen tapahtuu ilman lämmitystä, ilman lisätyjä kemikaaleja tai bakteereja. Uute kehittyy valkosipulin omien entsyymien ohjaamana. Valmistuksen taustalla on vanha japanilainen säilöntämenetelmä, jonka on

osoitettu muokkaavan terveysvaikutteisesta valkosipulista vieläkin parempi ja monipuolisempi terveystuote.

### 6. KYOLICIA SANOTAAN JÄLKIHAJUTTOMAKSI. PITÄÄKÖ VÄITE IHAN OIKEASTI PAIKKANSÄ?

Kyllä. Tabletit tuoksuvat kypsälle sipulille, mutta ne eivät aiheuta nauttimisen jälkeistä tympeää hajua hengityksessä. Ei edes 3-kertaisena tehokuurina nautittuna. Suositeltu päiväannos on 1 tabletti. Kyolic sopii sekä kuuriluonteeseen sekä pitkäaikaiseen säännölliseen käyttöön. ●

Juha Sihvonon  
FM Elintarvikekemia  
Tuotepäällikkö  
beril's health oy



# 6 KYSYMYSTÄ KYOLICISTA – MAAILMAN TUTKITUIMMASTA VALKOSIPULISTA





## RELAXOR Forte

Kärsimyskukkauutetabletit

- Rauhoittaa ja tasapainottaa mieltä
- Auttaa keskittymään
- Rentouttaa ja edistää nukahtamisvalmiutta



Relaxor Forte -ravintolisä sisältää vakioidun määrän kärsimyskukkauutetta (*Passiflora incarnata*). Sopii henkilöille, jotka tuntevat olonsa stressaantuneeksi, epävarmaksi ja jännittyneeksi esim. esiintymisen tai tenttien yhteydessä. Ennen nukkumaanmenoa nautittuna se rauhoittaa ja edistää nukahtamisvalmiutta.

**Annostus: 1-4 tablettia päivässä.**

1 tabletti sisältää 188 mg kärsimyskukkauutetta. Tablettien vaikutus tehostuu, mikäli niiden annetaan liueta suussa.

Laktoositon, hiivaton, gluteeniton ja vegaaninen.



**Hankintatukku Oy**  
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääkeyrityksen laatua



SIIVOUKSEN UUSI AIKA



## PROBIOOTIT TARJOAVAT LUONNOLLISTA SUOJAA KODIN PINNOILLE

Vastustuskyky ja sitä tukeva oikeanlainen bakteeritasapaino ovat nyt ajankohtaisempia kuin koskaan. Esimerkiksi käsidesin lisääntynyt käyttö haastaa hyvien bakteerien eloon jäämistä, vaikka haitallisista bakteereista ja viruksista pääsisikin eroon.

**P**robiotic Craft on uusi Ecocert-sertifioitu pesuainesarja, joka nostaa siivouksen arjen yläpuolelle – tehokkuudesta ja turvallisuudesta tinkimättä. Tuoteperheestä löydät tuotteet kotisi pinnoille ja vaatteidesi parhaaksi.

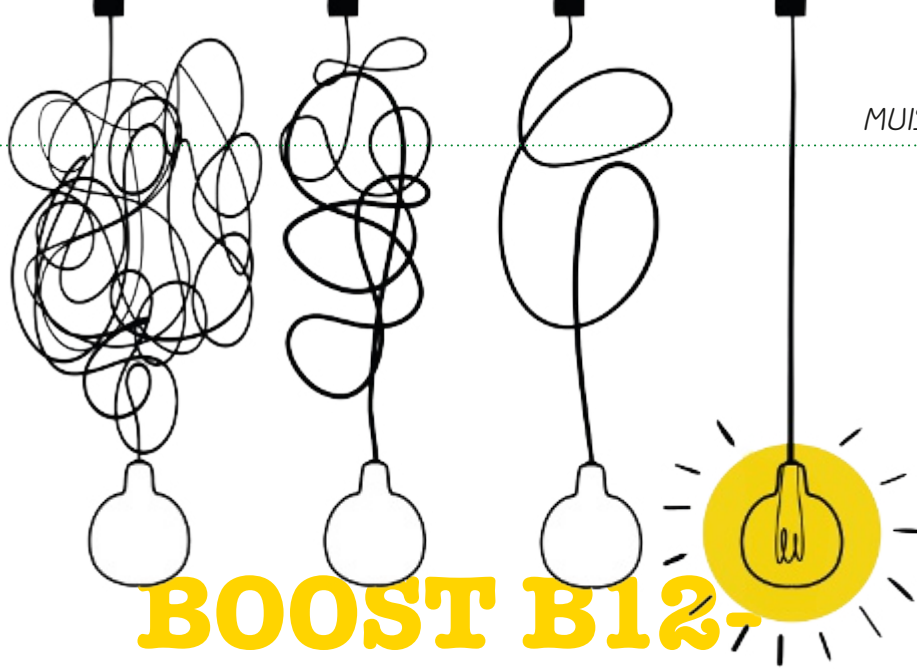
Tuotteiden sisältämät probiootit auttavat ylläpitämään hyvää bakteeritasapainoa kotisi pinnoilla ja estävät samalla haitallisten bakteerien kasvua.

Korkealaatuiset luonnon raaka-aineet viimeistelevät ainutlaatuisen siivoukokemuksen. Probiotic Craftin tuotteissa on mukana luonnonkosmetiikastakin tuttu tehokosteuttaja hyaluronihappo, antioksidanttinen lootus uute, meriveden virkistävät mineraalit sekä kodin pintoja ravitsevan hasselpähkinäöljyn.

Tuotteet ovat täysin hajusteettomia, iho- ja allergialääkäreiden hyväksymiä, vegaanisia sekä 100 % biohajoavia. ●

Lisätietoja: [www.probiotic-craft.com/fi](http://www.probiotic-craft.com/fi)





# BOOST B12- SUUSUIHKE – OHITUSKAISTA OPTIMAALISEEN IMEYTYMISEEN

B12-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, jolla on elimistössä lukuisia tärkeitä tehtäviä. Se on tärkeä hermoston ja aivojen toiminnassa sekä puna- ja valkosolujen muodostuksessa. Sitä tarvitaan myös normaalin vastustuskyvyn ylläpitämisessä sekä energia-aineenvaihdunnassa ja solujen uusiutumisessa.

## B12-VITAMIININ LISÄÄNTYNYT TARVE YLEISTÄ

B12-vitamiinia saadaan yksinomaan eläinkunnan tuotteista; maksasta, munuaisista, kalasta ja lihasta. Kasvispainotteista tai kokonaan vegaanista ruokavaliota noudattavien henkilöiden tulee muistaa turvata B12-vitamiinin saantinsa ravintolisillä.

B12-vitamiinin tarve korostuu myös esimerkiksi erilaisten suolistovaivojen, kuten laktoosi-intoleranssin, keliakian ja verrattain yleisen hapottoman vatsan

yhteydessä. Muita tarvetta lisääviä tekijöitä ovat stressi, yksipuolinen tai rajoitettu ruokavalio, alkoholin reilumpi käyttö sekä raskaus ja imetys.

Puutos saattaa oirehtia mm. seuraavilla tavoilla: uupumus tai väsymys, kielen kipeytyminen, tuntoaistin puutokset, häiriöt kuukautiskierrossa, muistihäiriöt, masennus, keskittymiskyvyn puute ja lihasheikkous. Varsinainen puutostila ei ole kovin yleinen, mutta lisääntynyttä tarvetta varmasti esiintyy ainakin yllä kuvatuissa tilanteissa.

## NORDIC HEALTH BOOST B12- SUUSUIHKE

- Päiväannos sisältää B12-vitamiinia 1 200 µg sen tutkitusti parhaiten imeytyvässä metyylikobalamiinimuodossa.
- Imeytyy välittömästi posken limakalvolta verenkiertoon.
- Luontainen aprikoosin maku, makeutettu hammasystävällisellä ksylitolilla.
- Sopii käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana.



## B12-VITAMIININ IMEYTYMINEN RUUANSULATUS- ELIMISTÖSTÄ ON TODETTU HAAS- TEELLISEKSI

Tutkimusten mukaan vatsan kautta nautittuna B12-vitamiinista elimistön hyödyksi päätyy lopulta usein vain murto-osa ja siksi sen imeyty-

miseen vaikuttavat tekijät ovat ratkaisevia. Vatsa- ja suolisto-ongelmien valtava yleistyminen antaa viitteitä siitä, että monien tärkeiden mikroravintoaineiden puutokset voivat olla väestössä laajeneva ongelma. Jos vatsa ja suolisto eivät ole kunnossa, ne eivät kykene imeyttämään ravintoaineita elimistöön, vaikka niitä olisikin saatavilla. Tällöin monipuolisen ravinto- tai perinteiset ravintolisävalmisteet eivät korjaa tilannetta.

## VARMISTA OPTIMAALINEN IMEYTYMINEN NÄILLÄ SEIKOILLA!

Syanokobalamiini on käytetyin B12-vitamiinin muoto ravintolisissä, mutta korkealaatuissa ravintolisissä käytetään B12-vitamiinin aktiivista muotoa metyylikobalamiinia, joka on valmiiksi kehon käytettävissä. Siksi kannattaa valita valmiste, jossa muoto on metyylikobalamiini, ja helpottaa siten mahdollisesti jo valmiiksi kuormitetun elimistön työtä.

Suusuihkemuotoisen ravintolisävalmisteen merkittävänä etuna on se, että ravintoaine imeytyy suun limakalvolta suoraan ja nopeasti verenkiertoon. Se ei siis joudu ruuansulatuskanavan myllerrykseen, josta se huonoimmassa tapauksessa ei lopulta imeydy juuri ollenkaan. Siksi suihke-muotoinen valmiste sopii erinomaisesti vatsa- ja suolisto-ongelmista kärsiville sekä muille, joilla on syytä epäillä imeytymisen heikentymistä. Suihke sopii hyvin myös niille, joille pillereiden nieleminen on hankalaa tai epämieluisaa.

## SUUSUIHKEELLA VÄHENNÄT MYÖS ELIMISTÖN LISÄAINE- KUORMITUSTA

Varsinkin jos vatsa ja suolisto ovat äreinä, kannattaa kaikki sinne menevä ylimääräinen pyrkiä karsimaan. Moni on hyötynyt suusuihkemuotoisten valmisteiden käytöstä rauhallisemmalla vatsalla ja parantuneella ravitsemustilalla. Nordic Health -suusuihkeet eivät sisällä ylimääräisiä täyteaineita, kuten tableteissa yleisesti sidosaineina käytettäviä jauhoaineita, eivätkä myöskään muita kuin luontaisia maku- ja säilöntäaineita. Näin voidaan vähentää erilaisten allergioiden ja herkistymisten riskiä. ●

**Johanna Ronkainen**  
tuoteasiantuntija  
bertil's health oy



Useilla Suomen eläimillä on kesä- ja talviturkki. Vaikka ihmisellä ei ole tällaista suojakeino, monien iho reagoi kuitenkin aivan eri lailla kesään kuin talveen. Eläimet suojautuvat talvella kylmää vastaan, mutta meidän ihomme pitäisi voida suojautua sekä kylmää että liiallista lämpöä vastaan talvellakin.



# ETANA- SEERUMI – TALVI-IHON PELASTUS

**K**uinka ihanalta tuntuukaan tulla ulkoa kylmästä ja viimasta oman kodin lämpöön! Ongelma ihoa ajatellen on kuitenkin sisäilman kuivuus.

Talvi-ilma Suomessa on lähes aina kuivaa, ja se selittää kuivan sisäilman, sehan muodostuu ulkoilmasta. Lisäksi, ilma lämpenee sisälle tullessaan, jolloin sen suhteellinen kosteus vielä laskee. Kun  $-20^{\circ}\text{C}$ -asteinen ulkoilma lämpenee  $+20^{\circ}\text{C}$ -asteen sisäilmaksi, sen suhteellinen kosteus on enää noin viisi prosenttia. Suositeltava sisäilman suhteellinen kosteus on 30–40 prosenttia.

## KUIVA ILMA HAITALLISTA IHOLLE

Ongelma korostuu, jos on jo muutenkin kuiva iho. Talvella se voi tuntua paperinohuelta ja haavoittuvalta pienestäkin ärsytyksestä. Iän myötä nämä ongelmat vielä lisääntyvät. Ihomme rakenteesta johtuen neste tai lisätty rasva ei helposti mene ihokudoksiin ulkopuolelta. Ratkaisu olisi, että saisimme ihoa ruokkivat ja kosteuttavat ravinteet ihon syviin kudoksiin ja ihosoluihin, jotta iho alkaisi taas uudistumaan.

## APUA ETANASEERUMISTA

Monet ovat löytäneet avuksi Baba de Caracol –tuotesarjan hoitovoiteet ja geeelit, jotka perustuvat *Helix aspersa Müller* –tarhakotilon erittämään seerumiin. Mihiin sen teho perustuu?

## KOKEMUSPERÄISTÄ JA TUTKIMUKSIIN PERUSTUVAA TIETOA

Etanaseerumin historia sai alkunsa noin neljäkymmentä vuotta sitten Chillessä, missä kasvatettiin tarhakotiloita syötä-

väksi. Maataloustöissä kädet joutuvat koetukselle, mutta kotiloiden parissa työskentelevät työntekijät huomasivat pienten ihon vammojen parantuvan miltei saman tein ja käsien tulevan päiväpäivältä pehmeämmäksi ja sileämmäksi. Tätä tietenkin ihmeteltiin, kunnes seikasta kiinnostuivat myös tutkijat.

Yliopistotutkimukset osoittavat, että *Helix aspersa Müller* –tarhakotilon erittämä seerumi sisältää luonnostaan samoja aineita kuin ihmisen iho. Siinä on myös entsyymejä, jotka saavat ihon uudistumisprosessit käynnistymään uudelleen.

## BABA DE CARACOL – ALKUPERÄINEN KLASSIKKO

Kymmennettuhannet suomalaiset ovat tähän mennessä saaneet kokea, että Baba de Caracol –voiteet ja geeelit todella uudistavat ihoa! Kun tuotesarjan kehittäjä ja valmistaja Natura Media Oy julkaisi sarjan klassikon, Baba de Caracol Regenerating Cream –voiteen, Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto valitsi sen vuoden hoitotuotteeksi kaksi vuotta peräkkäin viime vuosikymmenen alkupuolella.

Baba de Caracol –tuotteet auttavat suojaamaan ihoa kuivan sisäilman aiheuttamalta ongelmalta. Ne myös edistävät haavojen nopeaa paranemista, häivyttävät arpia, ryppejä ja maksaläiskä sekä korjaavat aknen aiheuttamia arpia ja parantavat ihotulehduksia. Esimer-

kiksi iän myötä monille ilmestyvät ruskeat läiskät vaalenevat ja pysyvät poissa.

Baba de Caracol –voiteita hankkineet ovat ihastuneet niihin heti ensi kosketuksesta lähtien. Käyttäjät ovat ihastelleet niiden uskomattoman nopeaa tehoa esimerkiksi ihon tummien raskaus- ja venymisarprien ja selluliittivaurioiden korjaamisessa.

## ENTÄ ETANAT?

Ihmiskunta on yhä enemmän tietoinen toimintamme vaikutuksista luontoon, eläimiin ja ympäristöömme. Mitä sitten tapahtuu etanoille?

Voit hyvin omintunnon käyttää Baba de Caracol –tuotteita. Tarhakotiloista saatava seerumi on osoittautunut varsinaiseksi ihmeaineeksi, joten se on tavattoman arvokasta. Siksi seerumia lypsetään varovaisesti käsin kotiloita vahingoittamatta, ja sen jälkeen etanat pääsevät takaisin omiin oloihinsa odottamaan seuraavaa lypsyä. Ne saavat elää pitkän elämän hyvässä hoidossa. ●

**Tatu Leppänen**  
Natura Media Oy



**Baba de Caracol** –voiteen teho perustuu ihon omaa uusiutumisprosessia aktivoivaan etanaseerumiin sekä luonnollisiin aktiivaineisiin, kuten kollageeniin ja koentsyymi Q10:n.



TV:stä ja lehtien sivuilta tuttu Leena Sarvi on pitkän linjan muotiammattilainen, joka tunnetaan vankkumattomasta tyylitaidostaan. Hän on Suomen tunnetuimpia näytösuuntajia ja toimii lisäksi kouluttajana, luennoitsijana sekä muoti- ja tyylikonsulttina. Leena pysäytetään usein kaduilla ja kaupassa vinkkien toivossa.

**J**o yli 30 vuotta ammattiuraa muodin ja kauneuden maailmassa tehnyt Leena Sarvi käyttää päivittäin Evonia®-ravintolisiä täydentämään ruokavaliotaan.

– Pitkät hiukseni ovat kiitollisia kaikesta elinvoimaa lisäävästä. Evonia-sarjan hiuksille suunnitellut ravintolisät edistävät selkeästi hiusteni hyvää kuntoa ja saan niistä tarvitsemiä ravintoaineita hiuksilleni, Leena kertoo.

#### EVONIA® ON LUOTTOTUOTTEENI

– Arvostan tuotteita, jotka vaikuttavat hiusten hyvinvointiin, sillä joudun työssäni käsittelemään hiuksiani lähes päivittäin. Evonia Hiusten tehoravinne-kapselit ehkäisevät luonnonkiharoiden hiusteni kuivumista ja lisäävät kiiltoa. Niiden lisäksi käytän Evonia Keratin + Biotin-kapseleita, jotka vähentävät hiusten katkeilua harjatessa, silottavat hiusta ja antavat kiiltoa sekä vahvistavat hiusten lisäksi myös kynsiä ja ihoa. Evonia Hair Booster -tabletit puolestaan sisältävät ravintoaineita hiustenlähtöä vastaan ja hiusten kasvuun. Hiukseni ovatkin kiil-

tävät eivätkä katkeile, ja myös kynteni ovat vahvat eivätkä liuskoitu helposti.

– Iän myötä hiusten ja ihon rakenne yksinkertaisesti muuttuvat. Hiusteni hyvinvointi on kokonaisvaltaisempaa sisäi-

sesti nautittavien ravintolisien ansiosta. Kun uusi hius kasvaa hiusjuuresta, hiuksen vahvempaan koostumukseen Evonia-tuotteilla on merkittävä vaikutus, toteaa Leena Sarvi. ●



MUODIN JA KAUNEUDEN  
AMMATTILAINEN LEENA SARVI:  
**EVONIA® –**  
JOKA AAMU!

#### EVONIA® HIUSTEN TEHO- RAVINNE – KASVUVOIMAA HIUKSILLE JA HIUSJUURILLE

– Sisäisesti käytettävä Evonia Hiusten tehoravinne -ravintolisä sisältää hiusjuuren ja hiusten kasvuun tärkeitä ravintoaineita. Kapselit sisältävät Camelina-, pellavansiemen- ja sarvipilan siemenöljyä juuri oikeassa suhteessa, jotta omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde on paras mahdollinen sekä B-, D- ja E-vitamiineja, sinkkiä ja metioniinia. Niitä tarvitaan edistämään hiusten kasvua, elvyttämään verenkiertoa hiusjuurissa ja ravitsemaan hiusjuuria. Näin hiukset rakentuvat vahvoiksi ja pitkäikäisiksi.

Tämä ravintolisä pitää yllä hiusjuuren verenkiertoa ja ravinnonsaantia, hiusten kasvuvoimaa ja hyvää rakennetta sekä estää hiustenlähtöä. Se myös aktivoi hiussolujen tuotantoa ja sen avulla hiussolut muodostuvat mahdollisimman laadukkaiksi ja säilyttävät elinvoimansa pitkään, kertoo HiusAkatemian perustaja ja hiustutkija Annikki Hagros-Koski.

– Monipuolinen ravinto on terveiden hiusten perusta. Vahvojen hiusten rakentumiseksi tarvitaan useita ravintoaineita, jotka auttavat tuottamaan laadukkaita hiussoluja. Keholla on oma tärkeysjärjestyksensä; hiukset uhrataan ensimmäisenä. Hiustenlähtö ja hiusten kasvuhäiriöt johtuvat

useiden tekijöiden summasta. Hiukset toimivat kehon tiedottajina, ettei kaikki ole aivan kunnossa, toteaa Annikki. Hänen uusin kirjansa ”Apua, hiukseni lähtevät!” sisältää tietoa hiustenlähdöstä, pälvikaljuudesta, kaljuuntumisesta ja erilaisista hiuspohjan häiriöistä sekä keinoista, joilla voi saada apua näihin ongelmiin.

Evonia-ravintolisät on kehitetty yhteistyössä HiusAkatemian ja suomalaisen ravintolisiin erikoistuneen lääketehdas Hankintatukku Oy:n asiantuntijoiden kanssa. Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto valitsi Evonia® hiusten hoitotuotesarjan Vuoden 2012 hoitotuotteeksi.



# TUOREESTA PUNAHATUSTA SUOJAA

## FLUNSSAVIRUKSIA VASTAAN

Pulkkamäessä, lähikaupan  
jonossa, bussissa, koulussa –  
talvisin tuntuu, että pärskijöitä  
ja nuhaisen oloisia ihmisiä on  
kaikkialla.

**T**alvisin flunssaviruksia on liikkeellä paljon, joten niille altistumista on vaikea välttää. Vastustuskyvyn tukeminen onkin siksi tärkeää. Flunssan ennaltaehkäisyyn on valitettavan vähän valmisteita, mutta tuoreista kasveista valmistetun punahattu-uutteen on todettu toimivan hyvin flunssaa vastaan. Tällainen valmiste on Echinaforce®, joka uuteetaan tuoreesta punahatun versosta (95 %) ja juuresta (5 %) A. Vogel'in omalla lääke-tehtaalla Sveitsissä.

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

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

ja kuluttajalle saakka. Kasvirohdoslääkkeillä on samat laatuvaatimukset kuin muillakin lääkevalmisteilla.

Raaka-aineena käytettävän punahatun tuoreus on avainasemassa valmisteiden tehokkuuden kannalta. Echinaforce®:ssa käytetty punahattu luomuviljellyn A. Vogel'in lääketehdasta läheisyydessä, joten se saadaan hyödynnettyä mahdollisimman tuoreena. Tuoreesta punahatusta valmistetulla rohdoksella on havaittu antiviraalisia eli viruksia tuhoavia vaikutuksia. ●

A. Vogel



Lähteet:

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

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



### ECHINAFORCE®

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

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

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

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



Kasvirohdos-  
lääkkeillä on samat  
laatuvaatimukset  
kuin muillakin  
lääkevalmisteilla.





# Q10 JA SELEENI OVAT EDELLYTYS MITOKONDRIOIDEN TOIMINNALLE

## MIKÄ ON MITOKONDRIO?

Joka solussamme on sadoittain tai tuhansittain mitokondrioita, pieniä voimalaitoksia, jotka tuottavat energiaa elimistön tarpeisiin. Eniten mitokondrioita on sydänlihaksen soluissa ja hyvin runsaasti isojen lihasten soluissa. Mitokondriot tuottavat adenosiinitrifosfaattia (ATP), jota solut käyttävät polttoaineenaan elimistön energiaa vaativissa toiminnoissa. Mitokondrioiden heikentyminen on pääsyy elimistömme uupumiseen ja olenainen tekijä kaikissa rappeutumissairauksissa. Niiden toiminnan varmistaminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämiseksi.

## LIHASTEN TOIMINNALLE VÄLTÄMÄTÖN Q10

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on elimistön itse tuottama rasvaliukoinen antioksidantti ja välttämätön lihassolujen energia-aineenvaihdunnalle. Elimistömme tuottaa sitä itse, mutta synteesin aktiivisuus vähenee iän myötä. Kun elimistön oma tuotanto vähenee, energiantuotanto sydämessä laskee ja sydäimestä tulee heikempi.

Aineenvaihduntamme hidastuu iän myötä ja kehon oma ubikinonin tuotanto laskee voimakkaasti. Esimerkiksi 40-vuotiaalla on noin 30 % vähemmän ubikinonia sydänlihaksessaan kuin 20-vuotiaalla, sen pitoisuus jatkaa laskemistaan ja lihasten toimintakyky heikkenee.

## Q10 TARVITSEE SELEENIÄ

Seleni on elimistölle välttämätön hivenaine ja tärkeä mm. kilpirauhaselle ja immunitetille. Elimistömme toimintoja ohjaa 25 eri selenoentsyymiä, jotka ovat välttämättömiä kehomme toiminnolle. Yhtä näistä entsyymeistä tarvitaan ubikinonin muuntamiseen imeytyvää muotoon. Siksi ubikinonia ja seleeniä suositellaan käytettäväksi yhdessä.

Tästä on myös tehty lukuisia kliinisiä tutkimuksia. Esim. ruotsalainen Kisel-10 tutkimus osoitti, että seleeni ja ubikinoni ovat vaarattomia ja että niiden pitkäaikaisella käytöllä havaittiin merkittävä ero tutkimuksen verrokkiryhmän osanottajien hyvinvointiin.

Tutkimuksessa käytettiin tanskalaisen lääketehdas Pharma Nordin ubikinonivalmistetta nimeltä Bio-Qinon Q10 sekä saman yrityksen seleenivalmistetta nimeltään Seleno Precise. Syynä siihen, että tutkijat päättivät valita nämä kaksi tuotetta tähän tutkimukseen oli se, että molemmilla tuotteilla aikaisemmin tehdyt tutkimukset oli julkaistu arvovaltaisissa tiedejulkaisuissa.

## LAATU RATKAISEE

Pharma Nord käyttää ubikinonivalmistensa raaka-aineena laadukkainta farmaseuttista ubikinonia ja jo 90-luvun alussa kehitti menetelmän, jossa ubi-

kinonin kidemuoto hajotetaan ja rakennetaan uudestaan säteittäisen ”karvapallon” muotoon, millä on paljon suurempi pinta-ala. Tämä saa aikaan sen, että tässä kidemuodossa ubikinoni imeytyy lähes 3 kertaa paremmin kuin tavallisena muokkaamattomana kiteenä. Normaali ubikinonikide liukenee täysin öljyyn n. 45°C lämpötilassa, mutta ”karvapallon” liukenemislämpötila on laskettu lähelle kehon 37°C lämpöä, jolloin se imeytyy tehokkaasti. Bio-Qinon Q10:n ainutlaatuiselle valmistusmenetelmälle on vastikään myönnetty patentti.

Orgaaninen seleeni, SelenoPrecise on todella hyvin imeytyvä, sillä 88,7 prosenttia sen seleenisisällöstä imeytyy elimistön hyödynnettäväksi.

Pharma Nord valmistaa tuotekehityksensä saavutukset omassa tehtaassa Tanskassa.

## MITOKONDRION ENERGIA-TUOTANTOA VOIDAAN TEHOSTAA RAVINTOLISILLÄ

Vaikka elimistön energiavarat hiipuvat ikääntymisen tai sairauksien yhteydessä, siihen ei tarvitse tyytyä, koska tietyillä ravintolisillä voidaan tehostaa energiaa tuottavien mitokondrioiden toimintaa. Ubikinonin ja seleenin yhdistelmä on turvallinen tehopakkaus voimien palauttamiseksi. ●

Jarmo Hörkkö



**NIVELET  
LUUSTO  
LIHAKSET**

**Liikunnan  
iloa joka  
päiväksi**

**TERVEET NIVELET  
- LIIKUNNAN ILO!**

Toimiva keho on liikunnan ilon ja joustavan liikkumisen edellytys. Terveet nivelet, vahva luusto ja vetreät lihakset tarvitsevat hyvinvointiinsa lempeää ja säännöllistä liikuntaa sekä monipuolista ravintoa.

Terveyskaistan kotimainen NivelTeho on ollut suomalaisten suosikki jo 14 vuotta, ja sillä on tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä.

**NivelTehon 6 tehoainetta antavat todellisen tuen niin kuntoilijoiden, urheilijoiden kuin ikääntyvienkin nivelille.**



**NYT  
+ 60 kaps.  
KAUPAN  
PÄÄLLE!**

**Terveytesi asiantuntijat**

*www.terveystieto.fi*

<b>ESPOO</b>	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	<b>KERAVA</b>	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
<b>FORSSA</b>	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	<b>LOIMAA</b>	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
<b>HEINOLA</b>	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kauppakatu 10	044 515 3366	<b>MÄNTSÄLÄ</b>	Kamomilla Sälinkäantie 2	019 687 1499
<b>HELSINKI</b>	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	<b>PIETARSAARI</b>	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	<b>SEINÄJOKI</b>	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
<b>HYVINKÄÄ</b>	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627		Kristiinan kauppa Ostoskylä, Puskantie 13	044 235 0493
<b>JÄRVENPÄÄ</b>	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	<b>SIPOO</b>	Luontaishelmi, Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
<b>KANGASALA</b>	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476	<b>YLÖJÄRVI</b>	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
<b>KARKKILA</b>	Terveyskauppa Iisoppi Mäntylänkatu 1	044 569 3560		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



**Kiitos,  
kun asioit  
meillä!**

