

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

Miten GEENIT vaikuttavat?

Hyödyllistä tietoa
koko perheen
hyvinvointiin!



Lehden tarjoukset voimassa 20.10.2018 asti.

Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myyväläsi tarjouksiin ja valikoimiin!



A.Vogel

Vastustuskyvyn puolesta. **PÖPÖJÄ VASTAAN.**

Echinacea Purutabletin sisältämä punahattu-uute tukee immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Appelsiinin makuinen punahattutabletti sopii koko perheelle. Se on helppo ja kätevä nauttia – joka päivä.



Sisällysluettelo

- 4 Kalaöljystä hyötyä kaikenikäisille
- 5 Bertil ´s Tanssii tähtien kanssa
- 6 Pölyttykö pytyn kansi?
- 7 Limakalvot kuntoon tyrniöljyllä
- 8 Tarkkaile näköäsi – hoida silmiäsi
- 9 E-vitamiini suojaa ja vahvistaa
- 10 Ubikinonivalmisteiden höytyosuuksissa eroja
- 11 Yli miljoona rasvamaksaa Suomessa
- 12 Mikä on pH-tasapaino?
- 14 Maarianohdake auttaa maksaa jaksamaan
- 16 Nautinnollisiin tehetkiin PUKKA
- 17 Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus
- 18 Voiko elämäntavoilla vaikuttaa geeniperimään?



TerveysTieto-ketju on laajentunut myös Heinolaan. Perheyrietyksemme Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa on toiminut Heinolan keskustassa kivijalkakauppana jo 18 vuoden ajan. Liikkeessämme on monipuolinen valikoima ravintolisiä ja terveystuotteita kotimaisilta valmistajilta ja maahantuojilta. Meille on tärkeää, että tuotteet ovat viimeisen kehityksen mukaisia, tutkittuja sekä toimiviksi havaittuja. Haluamme kaikin tavoin lisätä asiakkaidemme hyvinvointia ja elämänlaatua, siksi valikoimaamme kuuluu myös homeopaattiset valmisteet ja solumineraalit. Liikkeessämme vierailee homeopaatti, joka halutessasi etsii juuri sinun kokonaisuuteesi sopivan tuotteen. Yhteistyössä kanssamme toimii myös kiinalaiseen akupunktioon erikoistunut hoitaja sekä perinteinen jäsenkorjaaja. Teemme päivittäin terveystmittauksia HCA-mittauslaitteella. Siten voimme saada lisätietoa mahdollisista ravintoainepuutoksista elimistössäsi. Sairaanhoidoja vierailee myymälässämme muutaman kerran vuodessa tekemässä luuntiheys-, kolesterolin- ja verensokerimittauksia.

Luonnonmukaisia tiheäravinteisia elintarvikkeita on hyvä jokaisen lisätä ruokavalioonsa. Niiden avulla välttyään turhista kaloreista, kun kehomme solutasolla on tyytyväinen ja ravittu. Valikoimassamme on luomulaatuiset viherjauheet, proteiinit, raakakaakaotuotteet, kahvit, teet, marjajauheet, mausteet, pähkinät ja kuivahedelmät sekä hyvät ravintorasvat.

Erilaisten allergioiden ja yliherkkyyssreaktioiden lisääntyessä on hyvä tietää, mitä pitkäaikaisvaikutuksia kemikaaleilla on. Siksi luonnonmukainen ihonhoito on lähellä sydäntämme. Olemme valikoineet hyllyymme erittäin korkealaatuisia ja puhtaita kosmetiikka- ja ihonhoitotuotteita, joiden avulla haluamme auttaa asiakkaitamme ja ympäristöä voimaan paremmin. Iholle laitettavien aineiden luonnonmukaisuus on toki tärkeää jokaiselle, mutta erityisesti odottavien äitien ja pikkulasten tulisi välttää kemikaalialtistusta, jotta pieni kasvava keho ei turhaan rasittuisi. Myös lemmikkien hyvinvointi on meille tärkeää ja onkin hyvä tietää, että lemmikit voivat saada apua vai-voihinsa monista samoista luonnonmukaisista tuotteista mistä ihmiset. Myös ekologiset kodinpuhdistusaineet löytyvät valikoimastamme.

Olet tervetullut palveltavaksi myymäläämme!

Positiivinen ja luottamuksellinen kohtaaminen kanssasi antaa meille työniloa.

Tarja ja Henni Kuusipohja

yrittäjät

Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Heinola

Tervetuloa talvi!

Yksilölliset neuvot hyvinvointiin
saat Terveystieto-myymästä.



EU Ecolabel: FI/028/004

Asiakaslehti 6/2018

Julkaisija OSK Terveystieto, PL 19, 55801 Imatra

terveystieto@terveystieto.fi

www.terveystieto.fi

Painosmäärä 290 000

Painopaikka Hansaprint

TERTIE18_06

Lehden kuvat: tuotevalmistajat ja Rodeo.fi



Kalaöljystä hyötyä kaikenikäisille

Tatu Leppänen
Aboa Medica Oy

Kalankulutus on hiipunut ja läheskään kaikki eivät saa rasvahappoja riittävästi ravinnosta. Monet ovat oivaltaneet terveyshyödyt, joita saa lisäämällä ruokavalioonsa muuttamatonta, luonnollista kalaöljyä. He ovat löytäneet Ecolomega kalaöljyn, jossa on monia aivan ainutlaatuisia piirteitä.

Ecolomega neitsytkalaöljy

Kaikkia ravinnoksi käyttämiämme rasvoja ja öljyjä on periaatteessa kahta erityyppiä. Joku on käsittelemätöntä, kylmäpuristettua ja toinen muunneltua ja raffinoitua. Raffinoinnissa raakaöljystä poistetaan joitain epätoivottavia aineita. Tätä metodia käytetään myös petrokemian teollisuudessa. Ravintoöljyistä poistetaan epäpuhtauksia ja härskiintyneitä ainesosia. Öljyjä myös muunnellaan, niistä esimerkiksi poistetaan joitakin rasvahappoja, jolloin toisten rasvahappojen osuus kasvaa. Ecolomega kalaöljyä ei ole puhdistettu eikä muunneltu. Silti sen täysin puhdasta, hyvänmakuista ja siinä on rasvaisen kalan koko luonnollinen rasvahappoprofiili.

Miten näin puhdasta ja muuntamatonta öljyä sitten edes pystytään tuottamaan?

Ecolomega® kalaöljy uutetaan Tanskassa pienistä, puolen kilon painoisista makeanveden sateenkaarirauduista, joita paikalliset kutsuvat pikkuforeleiksi. Ne elävät puhtaalla, suojellulla alueella Tanskassa, ja niiden pienet kasvatuslammet on erotettu luonnonvesistä. Vesi, jossa kalat kasvavat on puhdistettua ja hapetettua pohjavettä, jota kierrätetään ja käsitellään luonnollisella puhdistus- ja hapetusmenetelmällä ympäristön suojelemiseksi ja kalojen pitämiseksi terveinä. Öljyä ei siis jouduta lainkaan puhdistamaan, koska kalat ovat niin vapaita epäpuhtauksista

(raskasmetallit, PCB, dioksiinit jne.), että useimmat niiden jäämistä alittavat arvot, jotka ovat ylipäättään mitattavissa (n/a). Tätä tarkkaillaan juoksevasti sekä viranomaisten taholta että omavalvonnalla.

Kalojen tuoreus

Elinympäristön puhtauden lisäksi öljyn laatuun vaikuttaa kalan tuoreus. Kalaan alkaa hajoamaan ja siinä oleva rasva hapettumaan heti kun se on kuollut. Tämän tietävät kaikki edes kerran elämässään kalastaneet. Ecolomega uutetaan aivan kasvatuslampien läheisyydessä sijaitsevassa tuotantolaitoksessa. Kalat kuljetetaan sinne elävänä, ja tuotantoprosessi alkaa heti, joten öljy on valmiina muutamien tuntien sisällä kalojen nostosta. Ecolomega uutetaan niin tuoreista kaloista, ettei niissä ole lainkaan härskiintyneitä ainesosia, jotka antavat pahaa makua ja hajua öljyyn. Tuoreus mitataan totox-hapetusasteella, ja Ecolomegan totox on ainutlaatuisen alhainen, 2,5.

Kalojen ravinto

Aivan kuten ihmistenkin laita on, kalat voivat sitä mainiommmin mitä parempaa ruokaa ne saavat. Ecolomega-kalojen ravintona on kestävän kalastuksen tuulenkalat ja mustakitaturskat sekä mineeraalit, vitamiinit ja kasviperäiset aineet. Ruokavaliossa on matkittu vapaina elävien rasvaisten makeanvedenkalojen

Ecolomega® -kalaöljyssä on tallella kaikki kalan luonnolliset rasvahapot. Puhtaassa, aidossa luonnollisessa kalaöljyssä on jäljellä myös Omega-6, -7, -9 ja -11-rasvahapot, siinä järjestyksessä ja niissä määrissä kuin ne ovat elävässä kalassa. Tätä seikkaa kannattaa miettiä!

ravinnonsaantia parhaina kasvukausina. Tästä johtuen Ecolomegassa on niin tasapainoinen rasvahappoprofiili, jossa on Omega-3-rasvahappojen lisäksi kaikki muut rasvaisen kalan Omega-rasvahapot. Kalojen lääkintä on myös täysin vierasta Ecolomega kasvatuksessa, samoin kuin keinotekoisien värien tai muiden luontoon kuulumattomien aineiden käyttö. Kalojen hyvinvointi taataan ASC-sertifioinnilla (jonka luokituksen Ecolomega-kalat saivat ensimmäisenä maailmassa) ja äärimmäisen tarkalla valvonnalla. Koko toiminta on täysin läpinäkyvää ”vihreää tuotantoa”.

Entä rasvahappojen muuntelu?

Monia kalaöljyjä muunnellaan, jotta Omega-3-rasvahappojen EPA ja DHA osuus kasvaisi luonnottoman suureksi, koska mediassa painotetaan usein juuri niitä. Kaikki rasvahapot ovat kuitenkin ihmiselle tärkeitä, kunhan ne ovat luonnollisessa suhteessa toisiinsa. Ecolomega kalaöljyä ei ole muunneltu, koska kysymyksessä on luonnollinen kalaöljy. Siksi siinä on tärkeiden EPA:n ja DHA:n lisäksi myös kaikki muut rasvahapot, aivan kuten elävässä kalassakin.

Ecolomegan eri versiot

Luonnollisella sitruunauutteella maustetun Ecolomegan (200 ml) raikas ja neutraali maku sopii kaikille, niin suurille kuin pienillekin. Niille, jotka valitsevat mieluummin maustamattoman öljyn, löytyy samankokoisessa pullossa Naturel-versio. Molemmat käyvät todella mainiosti salaattinkastikkeeseen, jogurtin tai smoothien joukkoon. Ecolomegaa saa myös kapsleina (120 kaps.). Huomaa, että itse kapselikin on tehty kalasta. Minkä version sitten valitsetkin, öljy on aina yhtä tuoretta! ♥

Suomalaiset korkealaatuiset **Bertil's** -ravintolisät Pietarsaaresta

Bertil's -hivenaine- ja vitamiini-sarja ilmestyi terveystuotteiden valikoimiin toukokuussa. Tuotesarjan nimi on uusi, mutta tuotteiden valmistuksella, osaamisella ja laadulla on vuosikymmenien vankka kokemus.

Bertil's -ravintolisät valmistetaan pohjanmaalla, Oy Valioravinto Ab:n tehtaalla Pietarsaareissa. Apteekkari Bertil Pomoellin vuonna 1960 perustama yritys on Suomen vanhin terveystuotteen toimija. Kunnioituksena apteekkari Pomoellin osamista ja arvoja kohtaan Valioravinto uudisti yli 30-vuotiaan Kelasin-hivenainesarjan uuteen arvokkaaseen ulkoasuun. Nyt terveystuotteiden hyllyiltä tutut korkealaatuiset Kelasin-hivenaineet löytyvät yhtälailla korkealaatuisissa pakkauksissa nimellä Bertil's.

"Miten voit tänään?"

Mihin tahansa kellonaikaan, apteekkari Bertil Pomoell avasi apteekkinsa oven Kruunupyyssä 1950-luvulla. Hän toivotti tulijan tervetulleeksi kysymällä aina lämpimään tapaansa: "Miten voit tänään?". Bertilille jokainen asiakas oli aina lämpimällä sydämellä palveltava ihminen.

"On helpompaa hoitaa terveyttä kuin sairautta"

Auttaminen oli Bertilille kutsumus. Hän halusi auttaa ihmisiä paitsi lääkitsemällä sairauksia, myös hoitamalla terveyttä. Keinoja Bertil löysi luonnosta, jonka ajatteli olevan apteekkeista suurin. Biologian, kasvitieteen ja farmasian tuntemus yhdistyivät terveystuotteissa, joita hän valmisti luonnon raaka-aineista. Näin sai alkunsa Oy Valioravinto Ab. Bertilin johtoajatukset olivat: "On helpompaa hoitaa terveyttä kuin sairautta" ja "Syö oikein, elä terveemmin".

Hivenaineita, vitamiineja ja yhdistelmävalmisteita yksilöllisiin tarpeisiin

Valioravinnon uusi Bertil's -sarja sisältää 19 tuotetta; yksittäisiä hivenaineita, vitamiineja ja erityistarpeisiin huolella mietittyjä yhdistelmävalmisteita. Lähtökohtana kaikissa on aktiiviaineksen paras mahdollinen imeytyminen ja siten myös parhaat terveyshyödyt käyttäjälle. Bertilin arvoja noudattaen laadusta ja asiakkaan parhaasta ei tingitä. Nykytermein ilmaistuna: "Terveyttä ja hyvinvointia ei ole varaa halpuuttaa". ♥

Lisätietoja Valioravinnon Bertil's -tuotteista:
bertil's.fi

bertil's
Miten voit tänään?

Bertil's Sinkki

Bertil's Sinkki -tablettien ns. aminohappokelatoitu sinkki on parhaiten imeytyvä ja siksi myös vatsastävällinen sinkin muoto. Erinomainen imeytyminen takaa sinkille parhaat mahdolliset terveysvaikutukset.

- Vastustuskyvyille
- Iholle ja limakalvoille
- Katkeileville hiuksille ja halkeileville kynsille

Bertil's Sinkki 15 mg; 100 ja 200 tabl.

Bertil's imeskeltävä Sinkkiasetaatti

Imeskeltävien Bertil's Sinkkiasetaatti -tablettien kahden eri sinkin yhdistelmä takaa tuplatehon vastustuskyvyille. Sinkkiasetaatti vaikuttaa nopeasti suun ja nielun limakalvoilla pesiviin taudinaiheuttajiin. Hyvin imeytyvä aminohappokelatoitu sinkki takaa sinkin pitkäkestoiset terveysvaikutukset.

- Tuplateho vastustuskyvyille
 - Tehokuuri akuuttiin tarpeeseen
 - Hyvänmakuinen mustaherukka
- Bertil's Imeskeltävä Sinkkiasetaatti 10 mg; 120 tabl.



TÄNÄ SYKSYNÄ BERTIL'S TANSSII!



MTV3:n suuren suosion saavuttanut **Tanssii tähtien kanssa** -ohjelma tuo jälleen säihkettä ruutuihin. Bertil's on Tanssii tähtien kanssa -ohjelman yhteistyökumppani alkavalla kaudella. Elämme mukana tanssin sykkeesä, ja tarjoamme kilpailijoille kovan treenin tueksi laadukkaat ravintolisät. Seuraa tansseja myös Bertil's Facebook-kanavalta sekä verkkosivuilta.

www.bertil's.fi

Miten usein istahdat
vessaan? Toimiiko vatsasi
kovin hitaasti?

Jarmo Hörkkö



Pölyttyykö pytyn kansi?

Ruoka kulkee ihmisen ruoansulatuskanavassa yhteensä noin kaksi vuorokautta. Terveellä ihmisellä kesto voi vaihdella 24 tunnista 72 tuntiin. Ruoan sulamisnopeuteen vaikuttaa erityisesti se, mitä ravintoaineita nautittu ruoka sisältää. Rasvaa sisältävät ja proteiinipitoiset ruoat sulavat hitaammin ja kuitu auttaa edistämään suolen tehokasta toimintaa.

Jos vessassa käyntisi jää väliin, tavara viipyy suolessa vuorokauden pitempään. Ummetuksen rajana pidetään yli 72 tunnin läpikulun aikaa ja jos käyt vessassa kerran päivässä, suolistossasi on matkalla vielä kahdeksan sulamatonta ateriaa. Suolen säännöllinen toiminta on tärkeää elimistön hyvinvoinnille ja vatsan terveydelle, joten on tärkeää huolehtia vatsan ja suoliston tasapainoisesta toiminnasta.

Oxytarm ja Oxytarm Plum ylläpitävät ja tasapainottavat suoliston toimintaa

Magnesiumilla on lukuisia elimistöä tukevia vaikutuksia ja varsinkin magnesiumhydroksidi on ihanteellinen vatsan tasapainoisen toiminnan ylläpitäjänä. Magnesiumhydroksidi on ollut jo yli sadan vuoden ajan käytössä

vatsalääkkeenä. Se vähentää liikkahapoisuutta, torjuu mahakatarria ja ilma-vaivoja, sitoo sappihappoja ja toimii lempeänä laksatiivina. Se lisää suolen sisällön kosteutta ja puhdistaa tehokkaasti suolen seinämiä.

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

Oxytarm Plum on erityinen yhdistelmä muinaisen Aasian perinnettä ja nykytietoa

Oxytarm Plum ja sen sisältämän säilötyn Japaninluumun luontainen sitruunahappo lievittää uupumusta, simuloi ruoansulatusta ja auttaa poistamaan kuona-aineita kehosta. Se sisältää myös hyödyllisiä bakteereita ja tutkimusten mukaan se vahvistaa ruoansulatuselimistön luontaista mikrobikantaa ja lievittää suoliston häiriöiden ja kiireisen elämän aiheuttamaa ummetusta. Umeboshin sisältämässä Puer-teessä on runsaasti flavonoideja, mitkä ovat voimakkaita antioksidantteja. Ne tehostavat ruoansulatusta ja suojaavat suolistoa. Karhunputki (*Angelica keiskei*)

tasapainottaa sappinesteiden eritystä.

Oxytarm Plum sisältää myös lakritsinjuurta, mitä on käytetty vähintään 3000 vuotta ruoansulatusta tehostavana yrttinä sekä hengitystä helpottavana tehoaineena. Umeboshi, Puer-tee ja lakritsinjuuri sisältävät luontaisesti runsaasti kuitua. Yksi säilötty Oxytarm Plum antaa sopivan määrän kuitua tasapainottamaan ja ylläpitämään hyvää suolen toimintaa. Terve ja vahva suoliston mikrobikanta on tärkeä osa hyvää ruoansulatusta ja immuunijärjestelmää. Epätasapainossa oleva suolen bakteerikanta voi aiheuttaa ummetusta tai ripulia, mutta se voi myös vaikeuttaa ruoan sisältämien ravinteiden imeytymistä.

Säännöllinen suoli, onnellinen elämä

Säännöllisyys on hyvä asia ja normaali ulostamisväli voi olla hyvin vaihteleva. Hyvänä merkinä on se, että vessassa käyntinsä voi ennustaa lähes kellontarkasti. Tämä kertoo ruoansulatujärjestelmän hyvästä ja säännöllisestä toiminnasta. Jos vatsa tuntuu voivan hyvin ja tarpeilleen ehtii hädän tullessa hyvissä ajoin, ei ole syytä huoleen. Jokaisella on oma normaali rutiininsa, mikä voi myös vaihdella päivästä, viikosta ja kunkin henkilön elämäntilanteesta riippuen. ♥

Limakalvot kuntoon tyrniöljyllä

– koko keho ja mieli kiittävät

Limakalvot peittävät n. 200 m² alan elimistöstämme: silmissä, nenässä, suussa, ruuansulatuskanavassa, virtsateissä ja intiimialueilla. Limakalvot ylläpitävät mm. suun ja silmien kosteutta, mahdollistavat ravintoaineiden imeytymisen ruuansulatuskanavasta verenkiertoon ja suojaavat elimistöämme taudinaiheuttajilta. Ei ihme, että limakalvojen hyvinvointi vaikuttaa oleellisesti koko kehoon.

Kun limakalvososi voivat hyvin – sinäkin voit hyvin

Silmien, suun ja intiimialueiden limakalvojen kuivuus on helposti havaittava kiusa. Niiden kuivuusoireita osataan lievittää useilla ulkoisesti käytettävillä keinoilla kuten tipoilla, suihkeilla ja geeleillä. Limakalvoja piilee kuitenkin myös paikoissa, joiden olemassaoloa ja merkitystä emme tule ajatelleeksi. Tyrniöljy on tiettävästi ainoa luonnon luoma ravintoaine, jolla voidaan vaikuttaa ihan kaikkien limakalvojen hyvinvointiin yhdellä kertaa. Sen teho on tunnustettu myös Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin julkaisemassa katsauksessa*.

Kiusana usein toistuva nenäverenvuoto?

Toistuvaa nenäverenvuotoa koetaan tyypillisesti talven kuivilla pakkaskeleillä. Kiusa on joskus seurausta jatkuvasta niistämisestä. Pahimmillaan nenää ei silti tarvitse edes juuri koskea. Syynä herkeytyneeseen verenvuotoon on usein nenän limakalvojen hauraus. Pahimmillaan nenän kuivuus voi aiheuttaa myös haju- ja makuaistin heikkenemistä.

Kohonnut alttius flunssaan ja poskiontelon tulehduksiin?

Ylempien hengitysteiden limakalvot muodostavat tärkeän suojan

taudinaiheuttajia vastaan. Limakalvojen heikko kunto alentaa fyysistä puolustusmekanismia, jolloin flunssat pääsevät helpommin iskemään. Anatomisista syistä johtuen joillakin henkilöillä hengitystieinfektiot etenevät muita helpommin edelleen poskionteloihin. Tulehdusriski voi kasvaa etenkin niillä, joilla poskionteloiden limakalvot ovat hyvin kuivat.



Lisätietoja Omega7-kaksoistyrniöljystä: valioravinto.fi

Hauraat hiukset ja halkeilevat kynnet?

Ravintoaineiden imeytyminen ruuansulatuskanavasta verenkiertoon on edellytys niiden hyödyntämiselle. Käytännössä tuo monen metrin matkalla suolessa tapahtuva imeytymisralli kulkee aina limakalvojen lävitse. Limakalvojen voidessa hyvin, imeytyminen tapahtuu suurelta osin ”suunnitellulla” tavalla. Limakalvojen ollessa hauraat imeytyminen alkaa heiketä normaalitikin haastavista hivenaineista alkaen. Elimistömme on toki suunniteltu

priorisoimaan ravintoaineita kriittisimpiin elintoimintoihin. Hivenaineiden puutteellinen imeytyminen heijastuu kuitenkin vähitellen hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin. Tarkoin mietitystä ravinnosta ei olekaan meille hyötyä, jos se ei päädy solujemme käyttöön. Ihan erityisesti em. imeytymisongelmia ilmenee kroonisten suolistovaikeiden yhteydessä, jolloin suolen limakalvoja koetellaan oikein olan takaa.

Huolehdi limakalvoistasi

Limakalvot tarvitsevat toimiakseen ja uudistuakseen jatkuvasti uusia rakennusaineita. Siksi me kaikki tarvitsemme päivittäin monipuolista ravintoa, jossa on mm. riittävästi välttämättömiä rasvahappoja ja vitamiineja. Valioravinnon Omega7-kaksoistyrniöljyn erityisen laaja omega-3, -6, -7, ja -9-rasvahappojen kirjo auttaa pitämään limakalvoja kunnossa. Omega7 sisältää myös luonnon antioksidantteja, jotka suojaavat limakalvojen herkkiä soluja ikääntymiseltä ja härskiintymiseltä.

Aito ja alkuperäinen Omega7-kaksoistyrniöljy – suomalainen vientituote myynnissä jo yli 20 maassa!

Suomessa kehitetyt, tutkitut ja valmistetut Omega7-kaksoistyrniöljykapselit ovat ilahduttaneet jo kymmeniä tuhansia suomalaisia. Palaute on aina ollut upean positiivista. Täysin ainutlaatuisen öljyn terveysvaikutukset eivät silti perustu vain yksittäisiin kokemuksiin, vaan ne on osoitettu useissa tuotekohtaisissa tieteellisissä tutkimuksissa. Toimivuuden ja tieteellisen näytön tukemana samoja 100 % kasvisperäisiä tyrniöljykapseleita markkinoidaan nykyään jo yli 20 maassa ympäri maailmaa. Kyseessä on ehkä kirkkaimpana tähtenä maailmalla leviävä suomalaisen luontaistuoteosaamisen taidonnäyte. ♥

*) H. Kallio, B. Yang. Katsaus: Tyrnimarjan ja sen öljyjen terveysvaikutuksia. Duodecim 2018;134:1371–8

Tarkkaile näköäsi – hoida silmiäsi

Fytonomi ja naturopaatti Auli Kuparinen on pitänyt Hyvinkäällä luontaistuoteliike Baldriaania jo 17 vuoden ajan. Hän on muun muassa tehnyt fytonomin lopputyönsä silmänpohjan rappeumasta, joten silmien terveys on lähellä sydäntä.

”Baldrian on terapeuttinen liike, jossa tehdään erilaisia mitta-uksia, annetaan hoitoja ja neu- vontaa. Vahvoja osaamisalueitani ovat myös vatsan ja suoliston luonnonmu- kainen hoito. Olen lisäksi käynyt pal- jon hivenaine- ja vitamiinikoulutuksia sekä opiskellut jonkin verran funktio- naalista lääketiedettä”, Auli kuvailee.

Näön vaaliminen tärkeää

Auli Kuparinen on perehtynyt hyvin silmien terveyteen ja siihen, mitä voisi tehdä näkökyvyn ylläpitämiseksi mah- dollisimman hyvänä.

Silmänpohjan keskellä sijaitseva verkkokalvon osa makula eli keltainen täplä on tavallaan näön keskus, joka vai- kuttaa näön tarkkuuteen ja värinäköön.

Makulassa on paljon antioksidatiivisia, suojaavia mekanismeja. Jos suo- jamekanismi vähenee esimerkiksi elin- tapojen, ikääntymisen tai ympäristön vaikutuksista, voi alkaa makulan rap- peutuminen.

”Oikealla ravinnolla ja tietyillä anti- oksidanteilla voidaan vähentää silmän verkkokalvoon kohdistuvaa hape- tustressiä ja rappeutumista. Erityi- sesti paljon näyttöpäätetyötä tekevien ihmisten silmät väsyvät ja ilmenee näön sumentumista”, Auli toteaa.

Miten rappeuman tunnistaa?

Näön rappeutumisen yleisin oire on Aulin mukaan näöntarkkuuden hei- kentyminen. Tämä tapahtuu yleensä hitaasti ilman muita oireita, joten sitä on itse vaikea havaita.

Makulan rappeuma voi oireilla esi- merkiksi silmän keskeisen tarkan näön alueelle ilmaantuvien sokeiden aluein. Tekstistä voi myös hävitä kirjaimia tai ä:n ja ö:n pilkut tai suorat viivat voivat vääristyä.



”Rappeuma olisi tärkeää tunnistaa ajoissa sen etenemisen ehkäisemiseksi. Kannattaisi myös ennaltaehkäistä rap- peumaa jo ajoissa hoitamalla silmiä iän tai työrasitteiden kasvaessa”, Auli muis- tuttaa.

Ravinnosta apua silmien hyvinvointiin

Silmien terveyttä tukevan ruokavalion pitäisi Aulin mukaan sisältää runsaasti erivärisiä vihanneksia, hedelmiä ja mar- joja, joissa on runsaasti silmän hyvin- voinnille tärkeitä vitamiineja, kiven- näisaineita ja flavonoideja. Erityisesti luteiinia sisältävät tummanvihreät kas- vikset kuten pinaatti ja lehtikaali, ovat hyviä.

”Ihmisen elimistö ei pysty valmis- tamaan luteiinia, vaan se pitää saada ravinnosta tai ravintolisän muodossa. Myös munankeltuaisessa, vehnässä, maississa ja monissa hedelmissä on tätä luonnon väriainetta”, Auli Kuparinen neuvo.

Luteiinin vaikutuksista on tehty useita tutkimuksia, joissa on todettu luteiinin ehkäisevän verkkokalvon makulan rappeumaa. Nämä tutki- mukset ovat osoittaneet, että tarvitaan noin 6 mg luteiinia päivässä, jotta saa- vutetaan hyvä suojavaikutus. Tällaista määrää saattaa olla vaikeaa saada ravin- nosta.

”Lisäksi mustikan sisältämällä aines- osilla on todettu olevan suotuisia vai- kutuksia silmien hyvinvointiin. Muun muassa toisen maailmansodan aikana englantilaiset hävittäjälentäjät käyttivät

mustikkahilloa parantaakseen hämärä- näköään”, Auli kertoo.

Mustikassa on erittäin tehokkaita antioksidantteja, joilla on silmissä tär- keä tehtävä hapetusstressin torjunnassa. Mustikka vaikuttaa suotuisasti silmän solujen verenkiertoon, jonka heikkene- misellä on hapetusstressin ohella osuus verkkokalvon makulan rappeuman syn- tyyn.

Laadukkaan valmisteen löytäminen on tärkeää

”Valitsemisani tuotteissa pitää olla hyvä laatu. Elexir Pharman tuottei- siin voin aina luottaa. Niitä on tutkittu paljon. Tutkimustieto on raaka-aineen laadun ja alkuperän lisäksi tärkeä asia luontaistuotteissa. Esimerkiksi kalaöl- jyissä löytyy valmistajien mukaan pal- jon eri tasoisia tuotteita”, Auli Kupari- nen toteaa.

Elexir Pharman Blue Eye® on tuote, johon Auli ihastui heti. Sen sisältö on monipuolinen ja raaka-aineet laaduk- kaita, lisäksi tuote on pohjoismainen.

”Kun tuote tuli markkinoille, näin heti sen sisällön olevan todella loistava. Tutkin aina tarkkaan tuoteselosteen ja raaka-aineet”, Auli kertoo.

Blue Eyessä on poikkeuksellisen paljon luteiinia. Tutkimusten mukaan määrän pitäisi vaikuttaa jo hyvin sil- mien terveyden edistämiseksi.

”Lisäksi Blue Eyen raaka-aineiden yhdistelmä on hyvä, sillä siinä on myös silmän verenkiertoa tukevaa mustik- kaa ja antioksidanttiflavonoidit otettu hyvin huomioon. Yhdistelmä on erin- omainen”, Auli kehuu.

Tuotteesta on tullut hyvää palau- tetta Baldrianin asiakkailta. Joillakin on jopa silmälääkärissä havaittu silmien voivan paremmin Blue Eyen käytön jäl- keen. ❤️

Blue Eye® -valmiste sisältää silmien hyvinvointia edistävää uutetta, muun muassa mustikkaa ja kehäkukkaa. Mustikkauutetabletti vastaa 15 g tuoreita mustikoita ja siinä on 25 mg luteiinia kehäkukasta.

Valmisteesta saa myös mm. sinkkiä, C-vitamiinia, E-vitamiinia, B₂-vitamiinia, A-vitamiinia ja seleeniä.

Blue Eye silmän hyväksi on helppo muistaa – ota ainoastaan 1 tabletti päivässä!

E-vitamiini suojaa ja vahvistaa

E-vitamiinit (tokoferolit ja tokotrienolit) on ryhmä rasvaliukoisia vitamiineja, joita keho ei pysty itse valmistamaan, vaan se on saatava ravinnosta. Ruuassa E-vitamiinia on runsaimmin kasviöljyissä, pähkinöissä ja siemenissä.

Huolimatta siitä, että E-vitamiini on rasvaliukoinen, se varastoituu elimistöön vain lyhyeksi ajaksi. Jopa 75 % päivän aikana nautitusta E-vitamiinista poistuu kehosta. E-vitamiini ei myöskään kestä pakastamista, sillä noin 80% E-vitamiinista tuhoutuu ruuan pakastamisen yhteydessä, kuumennus tuhoaa noin 30% E-vitamiinista. Mitä enemmän kulutamme energiaa, sitä enemmän tarvitsemme E-vitamiinia. Harvardin yliopiston ravitsemustieteiden professori **Walter Willet** on yksi tunnetumpia E-vitamiinin tutkijoita ja puolestapuhujia maailmassa. Hän on jo pitkään korostanut E-vitamiinin merkitystä ihmisen terveydelle ja sen elimistön soluja suojaavia vaikutuksia. Walter Willet ei ole kuka tahansa ravitsemustieteiden professori. Hän on erittäin kuuluisa muun muassa julkaisemastaan ruoka-ainepyramidista, jota kutsutaan myös Harvardin malliksi.

Vaikuttavat aineet

Luonnossa esiintyvä "E-vitamiini" on kahdeksassa eri kemiallisessa muodossa (alfa-, beeta-, gamma- ja deltatokoferoli sekä alfa-, beeta-, gamma- ja deltatokotrienoli), joiden biologinen aktiivisuus on erisuuruinen. D-alfatokoferoli on näistä biologisesti aktiivisin ja sillä on vain yksi esiintymismuoto. E-vitamiinin synteettinen muoto on dl-alfatokoferoli, jolla on kahdeksan erilaista esiintymismuotoa. Niistä vain yksi (noin 12 %) on täysin samanlainen ja yhtä tehokas kuin luonnollinen d-alfatokoferoli. Tämän vuoksi synteettistä dl-muotoa E-vitamiinista ei ole hyvä käyttää ravintolisissä.

Vaikutus ja käyttö

E-vitamiini suojaa elimistön rasvaisia rakenteita (mm. solukalvojen monitydyttymättömiä rasvahappoja ja veren rasvahappoja) vapaiden happiradikaalien rappeuttavilta vaikutuksilta. Vapaita happiradikaaleja syntyy jo elimistön normaaleissa aineenvaihduntaprosesseissa, vaikka emme harrastaisi mikäänlaista liikuntaa. Erityisen tärkeä E-vitamiini on kuntoilijoille. E-vitamiinia onkin runsaasti paljon happea käyttävissä soluissa ja kudoksissa, kuten punasoluissa, lihaksissa, keuhkoissa ja hermostossa.

E-vitamiini säätelee myös immuunipuolustukseen, geenien ilmentymiseen ja aineenvaihduntaan liittyviä prosesseja. Elimistössä E-vitamiini toimii yhteistyössä muiden hapettumista estävien aineiden, erityisesti C-vitamiinin, sinkin, seleenin ja karotenoidien (värilliset kasvokset) kanssa. Perinteisesti E-vitamiinia on käytetty ihon ja limakalvojen, hermoston, aivojen ja nivelten terveyden ylläpitämiseksi. Riittävä E-vitamiinin saanti on edellytys terveelle lihaksistolle, siksi myös seniorit, joilla lihasvoima on heikentynyt, tarvitsevat sitä runsaasti päivittäin.

Käytössä huomioitavaa

E-vitamiinin tarvetta lisää fyysinen rasitus, runsas monitydyttymättömien kasvirasvojen käyttö, korkeat veren rasva-arvot ja elimistön liiallinen rautapitoisuus. Suotuisten terveysvaikutusten saamiseksi E-vitamiinia on hyvä käyttää vähintään 3 kuukauden ajan.

E-vitamiinin puutosoireita ovat tasapainoistien heikentyminen, lihasheikkous ja näkökyvyn häiriöt. E-vitamiinin virallinen päivittäinen saantisuositus on noin 12 milligrammaa, mutta optimaalinen tarve saattaa olla merkittävästi suurempikin. E-vitamiinin käyttö on turvallista myös suurina annoksina. Jatkuvan, vuosia kestävä päivittäisen käytön turvalliseksi ylärajaksi on Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto (EFSA) arvioinut 300 milligrammaa.

Solgar E-vitamiinit

Solgarin valmisteissa E-vitamiini on luonnollisena d-alfatokoferolina. Tämä on ylivoimaisesti parhaiten imeytyvä muoto. Se on 100 % aktiivinen, toisin kuin synteettinen dl-alfatokoferoli. Lisäksi valmisteissa on mukana muitakin tokoferoleja, kuten d-beeta, d-gamma ja d-delta-tokoferoleja, jotka toimivat yhteistyössä E-vitamiinin (alfa-tokoferoli) kanssa saaden aikaan synergisen vitamiinivaikutuksen elimistössä. ❤️

Vain yksi ubikinonivalmiste läpäisi testin

Oletko koskaan pohtinut, päätyykö nielaisemasi Q10-valmiste todella verenkiertoosi asti? Uudessa Q10:n biologista hyötyosuutta käsittelevässä tutkimuksessa paljastui yllättävä tulos.

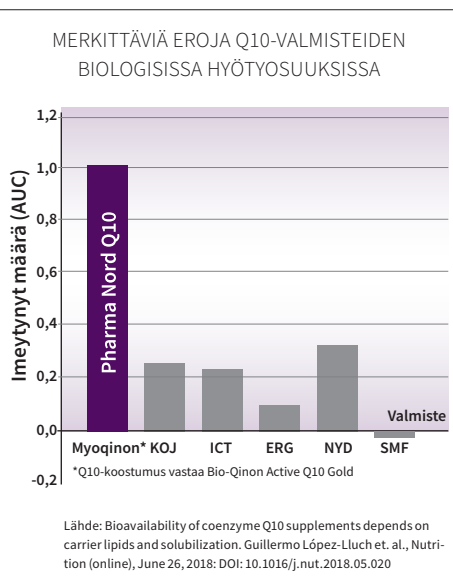
Miksi niin monet ihmiset ostavat ubikinonivalmisteita varmistumatta, pystyykö ubikinoni todella imeytymään niistä? Hiljattain julkaistussa tutkimuksessa vertailtiin kuuden Q10-valmisteiden biologista hyötyosuutta eli sitä, kuinka suuren osan valmisteiden ubikinonista elimistö pystyy hyödyntämään. Tutkimus paljasti, että ainoastaan yhden valmisteiden biologinen hyötyosuus oli hyvä, neljällä se oli heikko ja yksi ei imeytynyt lainkaan. Jos tutkimuksessa havaittujen laatuerojen voi katsoa heijastavan markkinoilla olevien Q10-valmisteiden laatueroja, milloin ihmiset ostavat valmisteita, joista ei saa rahoilleen vastinetta.

Tanskalainen testivoittaja imeytyy tuplasti paremmin

Tutkimuksessa (López-Lluch ym. 2018) espanjalaisen Pablo de Olaviden yliopiston ubikinonitutkijat testasivat kuutta erilaista 100 milligramman vahvuista Q10-valmistetta 14 terveellä koehenkilöllä selvittääkseen, kuinka hyvin valmisteet imeytyvät. Ainoa tutkimuksessa pärjännyt valmiste oli tanskalaisen Pharma Nordin ubikinonivalmiste Bio-Qinon Q10, joka sisältää farmaseuttista laatua olevaa koentsyymi Q10:tä soijajäljymatriksissa. Bio-Qinon Q10 imeytyi kaksi kertaa niin hyvin kuin tutkimuksessa toiseksi tulut valmisteet ja vähintään kolme kertaa niin hyvin kuin testin muut neljä valmistetta.

Tieteellisiin tutkimuksiin hyväksytty

Pharma Nordin Q10-valmiste ei pärjännyt aivan ensi kertaa näin hyvin hyötyosuustutkimuksissa. Se on eniten



biologisen hyötyosuuden ja turvallisuuden näkökulmasta tutkittu valmiste, minkä vuoksi se valittiin tutkimusvalmisteksi Q-Symbioon (Mortensen ym. 2014) ja KiSel-10:een (Alehagen ym. 2013), jotka ovat kaikkien aikojen suurimpia ja urauurtavimpia sydänpotilailla toteutettuja ubikinonitutkimuksia.

Ubikinonia on käsiteltävä taiten

Koentsyymi Q10 imeytyy rakenteensa vuoksi huonosti ja on siten vaikeasti elimistön hyödynnettävissä. Ubikinonimolekyyleillä on taipumus tarttua yhteen ja muodostaa liukenemattomia

kiteitä, joiden ei ole mahdollista päästä suoliston kudosten läpi. Pharma Nord on onnistunut kehittämään erityisen lämpökäsittelymenetelmän, jossa ubikinonikiteiden pinta muuttuu sellaiseksi, että niiden on mahdollista liueta. Liuenneina Q10-molekyylit ovat irtautuneet kidemuodosta ja pystyvät imeytymään suoliston limakalvon läpi, mikä mahdollistaa niiden pääsyn verenkiertoon elimistön hyödynnettäväksi.

Taattua laatua

Bio-Qinon on kansainvälisesti tunnettu ja luotettu valmiste. Se on kansainvälisen ubikinonitutkijoiden järjestön (International Coenzyme Q10 Association) virallinen vertailuvalmiste ja siitä on yli 100 julkaistua tutkimusta. Pharma Nord käyttää ainoastaan korkeinta mahdollista farmaseuttista laatua olevaa raaka-ainetta ja on patentoinut ubikinonivalmisteiden tuotannossa käyttämänsä menetelmän. Tuote valmistetaan Tanskassa Pharma Nordin omassa lääketehaassa farmaseuttisia laatuvaatimuksia noudattaen. Valolle ja hapelle erittäin herkkä ubikinoni on suljettu valolta suojaaviin kapseliin, jotka pakataan hapelta suojaaviin hygieenisiin läpipainopakkauksiin. Korkealaatuinen pakkaustekniikka osaltaan takaa ubikinonin hyvän säilyvyyden. ♥

Lähteet:

Alehagen U, et al. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-years prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. International Journal of Cardiology. 2013.

López-Lluch G, et al. Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Nutrition (online). 2018.

Mortensen SA, et al. The Effect of Coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. Results from Q-SYMBIO: a randomized double-blind trial. Journal of the American College of Cardiology: Heart Failure. 2014.

Yli miljoona rasvamaksaa Suomessa

Tavallisimpiin kansantauteihin Suomessa lukeutuvat sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes, muistisairaudet, astma- ja allergiat. Myös maksan sairaudet ovat hälyttävästi lisääntyneet. Viidesosalla suomalaisista on alkoholista riippumaton rasvamaksa. Monesti näiden sairauksien taustalta löytyy hiljainen tulehdus, joka on voinut kyteä elimistössä jopa vuosikymmeniä ennen puhkeamistaan. Lihavuuteen etenkin vyötärölihavuuteen liittyy rasvakudoksen tulehdustila. Vyötärörasva ei ole pelkästään laiska energiavarasto, vaan se toimii kuin mikä tahansa erittävä rauhanen. Erityisesti vatsaonteloon ja sisäelimiin kuten maksaan, haimaan ja sydämeen kertyvä rasva häiritsee monella tavalla elimistön toimintaa.

”Sokerista selluliitiksi”

Maksa valmistaa triglyseridejä eli rasva-aineita joko ravinnon rasvoista tai soke-reista eli hiilihydraateista tai elimistön omista rasvavarastoista esimerkiksi paaston aikana. Kun ihminen syö paljon hiilihydraatteja, enemmän kuin elimistö niitä tarvitsee energian muodostukseen, maksa muuntaa ylimääräisen sokerin ”varastosokeriksi”, josta taas maksa muodostaa rasvaa. Tämä soke-reista muodostettu rasva on aina haitallista rasvaa, joka vähitellen pakkautuu vatsaan, reisiin sekä vyötärölle, ja ihmisen lihoo. Hiljainen tulehdus pääsee kehittymään lihomisen seurauksena, kun ylisuureen rasvakudokseen kertyy tulehdussoluja. Pahinta on keskivartalolihavuus, jolloin vatsanseudun sisäelinten ympärille kertyvä rasva heikentää elimistön tärkeitä toimintoja. Tämä edistää myös rasvamaksan syntyä. Keskivartalolihavuuteen liittyy usein korkea verenpaine, kohonnut verensokeri ja kohonnut veren rasva-arvot.

Maksaako vaivaa?

Kuulostele elimistöäsi

Hiljainen tulehdus ei ole samanlainen tulehdus missä nousee kuume tai joka

antaa muita kipusignaaleja, vaan se on nimensä mukaisesti ”hiljainen” eikä välttämättä tunnu milteään. Samoin on rasvamaksan laita, se ei suoranaisesti aiheuta kipua. Sen vuoksi kannattaa kuulostella omaa kehoa ja sen toimintaa, varsinkin jos kuuluu ”rasvamaksa riskiryhmään”. Kohonnut verensokeri, jatkuva väsymys, ylävatsakivut, suoliston turvotukset, vatsan murinat ja kurinat, kolesteroli, painonpudotuksen vaikeudet, muutokset ruokahalussa, pahoinvointi sekä ”aivosumu” ja keskittymisvaikeudet voivat olla merkkejä, että maksa on ylikuormittunut ja voi pahoin. Onneksi sekä hiljaisen tulehduksen sekä rasvamaksan hoitoon löytyy keinoja, joita jokainen voi arkielämässään melko helposti toteuttaa, ainakin osaa niistä, sekin helpottaa tilannetta. Kannattaa aloittaa ajoissa, ettei tilanne riistäydy käsistä, hoitamattomana rasvamaksa voi tulehtua ja pahimmillaan johtaa maksakirroosiin.

Auta maksaasi jaksamaan

Verensokeria nopeasti nostavia ruoka-aineita pitää erityisesti välttää eli jätä kaupan hyllylle; leipomotuotteet, valkojauhotuotteet, limut, mehut, sipsit ja karkit. Einesruuat ja punainen liha sekä perunat minimiin. Syö laadukasta, monipuolista ja värikästä ruokaa. Monissa ruoka-aineissa on luonnostaan antioksidantteja eli solujen hapettumisenestoaineita. Näitä ovat mm. E-vitamiini, C-vitamiini, seleeni, sinkki, beetakaroteeni ja lykopeeni sekä flavonoidit. Ota käyttöön kaikenlaisia marjoja vähintään 2 dl päivässä. Maksa rakastaa mustikoita, mansikoita, tyrniä, kirsikoita, herukoita, tuoreena, pakastettuna tai kuivattuina marjajauheina. Lehtivihreällä kyllästetyt kasvikset, pinaatti, lehtikaali, parsakaali, vehnänoras sisältävät paljon E-vitamiinia. Artisokka on varsinaista maksansuojaa ruokaa. Tomaatissa ja tomaattihussissa on runsaasti lykopeenia. Valkosipuli suojaa omalta osaltaan kolesterolilta ja verenpaineelta. Maksa ja sydän pitää punajuuren puhdistavista ravinteista. Voikukkaa ja vihreää teetä

iltajuomaksi. Yksinkertaisuudessaan paljon tuoretta ja vähähiilihydraattista ja laadukkaita rasvoja sisältävää ruokaa, niistä maksa kiittää.

Buustia lisäravinteista

Sekure Forte on ravintolisä, jossa kolmen tehokkaan aineen; kurkumiini BCM95 uutteen, resveratrolin ja seleenin yhteisvaikutuksella pyritään hillitsemään elimistön hapetusstressiä.

Kurkumiinilla on todettu hyödyllisiä terveysvaikutuksia mm. nivelille ja lihaksille, ruoansulatuskanavan ongelmiin, energian puutteeseen ja maksan hyvinvoinnille. Uusimmat tutkimukset kertovat, että kurkumiinista voi olla apua myös ylipainon torjuntaan. Se ilmeisesti vähentää painonnousua tukahduttamalla rasvakudoksen kasvua.

Resveratrolia. Tutkimukset ovat olleet kiinnostuneet havainnoista, jossa kurkumiini ja resveratrolia voisivat olla hyödyksi ylipainon aiheuttamissa tulehduksissa ja omalta osaltaan painonpudotuksessa. Resveratrolia on useissa kasveissa esiintyvä fenolihydridi, jota on löydetty erityisesti punaisista ja sinisistä rypäleistä sekä puolukoista, mustikoista ja karpaloista. Rypäleet tuottavat resveratrolia ilmeisesti suojautuakseen sienitaukeilta. Resveratrolia on yksi rypäleiden voimakkaimmista terveyttä edistävästä polyfenoleista, jonka sanotaan kumoavan runsaskalorisen ruokavalion aiheuttamia haittoja.

Seleeni. Vaikka seleeniä lisätäänkin lannoitteisiin, on suomalaisten seleenin saanti ruuasta yhä maailman vähäisimpiä. Lisäksi ostamme yhä enemmän säilöttyä ja puolivalmiita ruokia ja eineksiä, mikä on omiaan vähentämään seleenin saantiamme. Seleeni on paitsi antioksidantti niin myös ihmiselle välttämätön hivenaine, joka lisää elimistön immuunipuolustusta, ylläpitää silmien, ihon ja hiuksien terveyttä, on hyväksi kilpirauhaselle sekä huolehtii maksan toiminnasta. ♥



Väitämme, että D-vitamiinin virallinen saantisuositus, 10 µg päivässä, on liian vähän!

Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia **50-100 µg päivässä**. Jos et usko, käy mittauttamassa oma D-vitamiinitasosi!

Turvalliset D-vitamiinin saannin ylärajat ovat
1-10-vuotiailla 50 µg ja
yli 10-vuotiailla 100 µg
päivässä!

Terveyskaistan Aurinko D 50 µg tai 100 µg

- ✓ Hyvin imeytyvä öljykapseli
- ✓ Kotimainen avainlipputuote

Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti!



Lähteet: www.ruokatueto.fi/uutiset/efsa-nosti-d-vitamiinin-turvallisen-saannin-ylarajaa | www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/term=d-vitamin



pH-balance PASCOE® -jauhe ja -tabletit tukevat elimistösi pH-tasapainoa luonnollisesti

Mikä on pH-tasapaino?

pH-tasapaino kuuluu ihmiselimistön keskeisiin säätelyjärjestelmiin. Kehossamme joka hetki tapahtuvien lukemattomien biokemiallisten reaktioiden seurauksena syntyy happamia aineenvaihduntatuotteita. Myös ruoka-aineet tuottavat elimistössä palaessaan joko happamia, emäksisiä tai parhaimmillaan neutraaleja palamistuotteita, jotka poistuvat kehosta elintoimintojen ansiosta eri tavoin. Happamat palamistuotteet hidastavat elimistön aineenvaihduntaa, kun taas emäksiset nopeuttavat sitä. Prosessoidun, pitkälle jalostetun ruoan – esimerkiksi valmisruoan – palamisjätteet ovat happamia. Elimistön puskurijärjestelmien tehtävänä on turvata happojen poistuminen niin, että elimistön pH-arvo säilyy oikealla tasolla.

Miksi pH-tasapaino on tärkeä?

Kun pH-tasapainomme on kunnossa, toimii ruoansulatuksemme paremmin ja aineenvaihduntamme tehokkaammin. Elimistön liian hapan pH

- ♦ kerryttää elimistöön kuona-aineita
- ♦ häiritsee ruoansulatusta

- hidastaa aineenvaihduntaa
- aiheuttaa painonnousua
- väsyttää
- tuntuu lihaksissa jäykkyytenä ja voimattomuutena

Miten voit tukea pH-tasapainoasi?

Päivittäinen ravintomme sisältää paljon happamuutta lisääviä ruoka-aineita, kuten eläin- ja kasvivalkuaista sekä viljatuotteita ja toisaalta liian vähän emäksisyyttä lisääviä ruoka-aineita, esimerkiksi hedelmiä ja vihanneksia.

Liikunnan vähäisyyden lisäksi lihasten voimakas rasittaminen - urheilu ja kuntoilu - lisäävät happamuutta.

Mikäli kuntoilua harrastava huolehtii omasta pH-tasapainostaan, myös palautuminen liikunnan jälkeen on nopeampaa. Kannattaa siis syödä vähintään 5 annosta tuoreita hedelmiä, marjoja ja vihanneksia päivässä, rajoittaa liiallista proteiinin saantia (liha, juustot) sekä välttää lisättyä sokeria.

pH-balance PASCOE® jauhe ja tabletit sisältävät bikarbonaatteja

Bikarbonaatit tukevat luonnollista emäsvirtausta sekä poistavat sidekudokseen kertyneitä happoja, kun taas sitraattimuodot eivät sovellu tämän happokuormituksen poistamiseen. Sitraatit täytyy ensin muuntaa bikarbonaateiksi maksassa.

On tärkeää erottaa tavallinen, elintarviketeollisuuden käyttämä ruokasooda ja pH-balance PASCOE®-tuotteet toisistaan. Ruokasooda sisältää pelkkää natriumbikarbonaattia eli saamme siitä reilun annoksen natriumia, jonka liiallinen käyttö rasittaa elimistöä.

Natriumbikarbonaatti ei yksin riitä elimistön pH-tasapainon ylläpitämiseen. Sen sijaan yli sata vuotta vanha luonnon emäksisten suolojen seos, pH-balance PASCOE®, sisältää kalsiumia, magnesiumia, kaliumia ja sinkkiä. Natriumia siinä on juuri oikeassa suhteessa muihin emäksisiin suoloihin nähden.

Miten voit vaikuttaa omaa pH-tasapainoosi?

Elimistön puhdistaminen happamista kuona-aineista pH-balance PASCOE®-tuotteilla tukee elimistön luonnollista pH-tasapainoa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa, auttaa ruoansulatusta toimimaan normaalisti sekä nopeuttaa lihasten palautumista. pH-balance PASCOE®-valmisteiden sisältämä sinkki edistää normaalia happo-emäsaineenvaihduntaa ja kalsium puolestaan tukee ruoansulatussyymien normaalia toimintaa.

pH-balance PASCOE®-jauhe ja -tabletit ovat sokerittomia, laktoosittomia, gluteenittomia ja hiivattomia, sekä sopivat myös raskaana oleville ja imettäville. Tuotteet eivät sisällä väri-, säilöntä- tai makeutusaineita.

Testaa oma pH-arvosi, pakkaus sisältää 21 pH-testiliuskaa. ♥

Tutustu pH-balance PASCOE® tuotteisiin ja testaa omaa pH-tietouttasi nettisivuilla www.pHbalance.fi

" Käytän
Pycnogenol® Strong
-valmistetta sillä
tiedän, että se
vaikuttaa monin
tavoin verisuonistoni
hyväksi. Tunnen itseni
vireäksi ja voivani
muutenkin hyvin."

Suosittelen!

Pirkko Mannola

Pycnogenol® Strong

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

- Ylläpitää tervettä verenkiertoa
- Vahvistaa immuunijärjestelmää
- Helpottaa hengitystä siitepölyaikaan
- Vahvistaa ihon ja limakalvojen kollageenia

Pycnogenol® Strong on vahva luonnon bioflavonoidi, joka antaa tarmokkuutta ja vireyttä sekä hidastaa solujen vanhenemista. Pycnogenol® myös edistää kehon terveyttä monin tavoin:

VASTUSTUSKYKY Vahvistaa immuunijärjestelmää ja voimistaa C- ja E-vitamiinin tehoa.

HENGITYSTIET Vahvistaa limakalvojen kollageenia, vähentää turvotusta ja edistää verenkiertoa helpottaen hengittämistä.

VERENKIERTO Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa. Torjuu jalkojen turvotusta.

IHO Vahvistaa ihon kollageenia estäen ryppyjen syntyä.

Saatavana myös suusuihkeena!

Helppokäyttöinen, nopeavaikuttainen.

Kostuttaa tehokkaasti suun limakalvoja.



Pycnogenol® tabletit ja suusuihke valmistetaan Suomessa

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua



Maarianohdake auttaa maksaa jaksamaan



Maksalla on keskeinen merkitys aineenvaihdunnassa ja se on tärkeä muiden elinten, kuten aivojen, munuaisten ja lihasten toiminnalle. Maksa varastoi ja muokkaa ravintoaineita sekä hajottaa ja poistaa haitallisia aineita elimistöstä. **Maarianohdake** (*Silybum marianum*) on tunnettu maksarohtona, joka edistää maksan hyvinvointia, lisää sen suorituskykyä ja suojaa vaurioilta.

Elintärkeä maksa

Maksasolut tuottavat ja varastoivat sokeria, proteiineja, rasvoja ja kolesterolia ja osallistuvat lukuisten aineiden muokkaukseen ja niiden myrkyttömiksi muuntamiseen. Maksa valmistaa valtaosan ihmisen proteiineista ja rasvoista ja vastaa veren hyytymistekijöiden tuottamisesta sekä osallistuu monen hormonin tuotantoon ja säätelyyn. Maksa käsittelee ravintoaineita sekä varastoi ja muokkaa niitä elimistön tarpeita vastaaviksi. Aminohapot, vapaat rasvahapot, rasvaliukoiset vitamiinit ja glukoosi varastoituvat ja vapautuvat maksasta tarkkaan säädellysti.

Maksan osuus kolesterolitasapainon ja veren glukoosipitoisuuden säätelyssä on keskeinen. Maksassa tapahtuu pääosa kolesterolin aineenvaihdunnasta. Glukoosi on tärkein elimistön energian lähde ja maksa pystyy tuottamaan sitä varastorasvoista ja glykogeeneistä pilkkomalla, mutta toisaalta se pystyy myös muuttamaan lyhytketjuisia sokereita varastomuotoon glykogeeneiksi ja rasvoiksi sekä varastoimaan niitä elimistön kulloisenkin energiatasapainon mukaan.

Maksa erittää sapetta, jossa on ruuansulatukseen sekä rasvojen ja rasvaliukoisten vitamiinien imeytymisen kannalta monia tärkeitä aineita. Maksa huolehtii osaltaan ihmisen immuuniteetistä, ja hajottaa haitallisia aineita kuten alkoholia, lääkeaineita ja elimistön itsensä tuottamia myrkkyjä sekä poistaa niitä elimistöstä.

Maksan pahimmat viholliset

Ylipaino ja alkoholi vahingoittavat maksaa. Virukset voivat aiheuttaa maksasairauden ja myös väärin annostellut lääkkeet tai myrkylliset sienet voivat olla vaaraksi maksalle. Ylipaino on suurin yksittäinen insuliiniresistenssin ja kakkostyyppin diabeteksen riskitekijä. Ylipaino kerryttää rasvaa niin rasvakudokseen, lihaksiin kuin lopulta maksaankin aktiivoiden matala-asteisen tulehduksen. Maksa ei suoriudu enää tehtävästään, veren sokeritasapainon säätely häiriintyy ja seurauksena on kakkostyyppin diabetes. Pienikin painon pudotus vähentää riskiä, samoin liikunnan lisääminen.

Alkoholi on tunnettu maksan vihollinen, samoin monet lääkeaineet, jotka maksan on käsiteltävä ennen niiden erittymistä pois elimistöstä. Alkoholin käytön vähentäminen tai lopettaminen ehkäisevät maksasairauksia. Lääkkeitä käytettäessä on aina noudatettava annostusohjetta ja metsässä on tärkeää poimia vain niitä sieniä, jotka varmasti tunnistaa syötäväksi.

Maarianohdake on maksan ystävä

Välimeren alueelta kotoisin oleva maarianohdake (*Silybum marianum*) kuuluu myrkerökukkaisten kasvien

Asteraceae-heimoon. Sen kypsissä siemenissä ovat vaikuttavat ainesosat, joita kutsutaan yhteisnimellä silymariini. Maarianohdake on tunnettu jo yli 2000 vuoden ajan maksarohtona. Keskiajalla sitä on käytetty maidon eritystä lisäämään, mistä kasvin englanninkielinen nimi milk thistle on saanut alkunsa. Maarianohdakkeen vaikutukset yhdistetään kuitenkin pääasiassa maksaan ja sitä suositellaankin suojelemaan maksaa sekä tukemaan ja tehostamaan sen toimintaa.

Siementen sisältämä tehoaine silymariini suojaa maksaa monin tavoin, mm. alkoholin, lääkkeiden ja muiden haitallisten kemikaalien haitoilta. Silymariini lisää kehomme tärkeimmän antioksidantin, glutathionin määrää sekä stabiloi maksan solukalvoja minimoiden solutuhoja. Silymariini vilkastuttaa maksasolujen aineenvaihduntaa ja nopeuttaa vahingoittuneen maksan toimintakyvyn palautumista. Se vaikuttaa myös insuliiniresistenssiin tehostamalla maksasolujen insuliiniherkkyyttä. Huono ruokahalu ja väsymys saattavat johtua maksasta. Tällöin maarianohdakekuurista voi olla apua tukemaan maksan toimintaa.

Liverin®-tabletit sisältävät 200 mg maarianohdakeuutetta, josta 160 mg silymariinia. Annostus: 1 tabletti päivässä, suositellaan kahden kuukauden kuureina. Laktoositon, gluteeniton, hiivaton ja makeuttamaton ravintolisä, ei sisällä eläinperäisiä ainesosia. Valmistettu Suomessa.

Suomen Terveystuotekauppiaiden liitto on valinnut maarianohdakkeen Vuoden 2017 Rohdoskasviksi. ♥

www.hankintatukku.fi

Tasapainoa ja hyvinvointia

- ♡ Ainutlaatuisen monipuoliset koostumukset
- ♡ Tutkitut toisiaan tukevat maitohappobakteerikannat
- ♡ Päivittäiseen käyttöön, myös kuuriluonteisesti



JOKAPÄIVÄISEEN KÄYTTÖÖN

Sisältää glutamiinia ja biotiinia, joka edistää limakalvojen pysymistä normaaleina. Sopii päivittäiseen käyttöön.



LAPSILLE

Mansikanmakuinen purutabletti. Sisältää myös C-vitamiinia vastustuskyvylle. Tuotetta voi käyttää päivittäin, mutta se sopii myös antibiootti-kuurien yhteydessä ja ulkomaanmatkoilla.



VAUVOILLE

Vauvan oma maitohappobakteerivalmiste. Tipat ovat helppo annostella joko lusikkaan tai sekoittaa ruuan joukkoon.

**Aito ja alkuperäinen
Bioteekin Probiootti-
sarja, suosikki
jo yli 15
vuotta!**

Rentoudu kiireen keskellä

Pukka on korkealaatuinen teesarja Englannista. Kaikki Pukka-teet ovat luomulaatuisia ja osa myös Reilun kaupan tuotantoa. Toivotamme sinut tervetulleeksi makuhermoja helisyttävälle tee-seikkailulle Pukka-luomutee-varianttien kanssa. Pukka-teevalikoimasta löytyy useita vaihtoehtoja jokaiseen makuun, hetkeen, elämäntilanteeseen ja tarpeeseen. Pukkan suosittu ja korkealaatuinen teevalikoima antaa niin nostetta ja virkistystä arkeen kuin myös rentouttavia ja rauhoittavia tee-hetkiä kiireen keskellä – aina kupponen kerrallaan.



PUKKA Three Mint

On valintasi, kun kaipaat raikastavaa teekupillista. Tämä kolmen mintun tee on sekoitus laadukasta viherminttua, piparminttua sekä rantaminttua, eikä kaipaa kaverikseen muuta kuin kupposen kuumaa vettä ja himpun hunajaa halutessasi.



PUKKA Day to night Collection

On täydellinen teekattaus koko päivälle, aamusta iltaan. Anna ginsengin herätellä aamuun ja kurkuman kurkotella päivään. Kardemumma elvyttää ja energisoi iltapäivääsi ja sikurinjuri hellii vatsaasi ja rauhoittaa ruoansulatusta. Kauranversokukka rentouttaa, rauhoittaa ja tuodittelee sinut lempeästi suloisimpiin uniin.



PUKKA Womankind

Sensuellin lumoava ja hennon makuinen tee, joka sisältää myös naisen elämän haasteiden voittamiseen ammoisista ajoista lähtien käytettyä shatavari-yrttiä. Tyynnyttää naisen mieltä ja tasoittaa mielialoja.



PUKKA Lemon, Ginger & Manuka

Lämpimän pirskahteleva maku-elämys, jonka perustana toimivat sisilialaiset sitruunat sekä iki-ihana inkivääri. Kun nämä kaksi raaka-ainetta kruunataan vielä seljan-kukalla sekä makealla manuka-hunajalla, on ravitsevan aromikas makunautinto taattu.

Nanna Moilanen
New Nordic Oy

TASAISEN VERENSOKERIN HOIKENTAVA VAIKUTUS

Sokerinkulutuksen yhteys elimistön rasvan lisääntymiseen on hyvin tunnettu. Sokeripitoinen ruokavalio lisää insuliinin eritystä, ja insuliini varastoi rasvaa. Tämä johtaa lihomiseen.

Viimeaikainen italialainen tutkimus sokerien imeytymistä estävästä ravintolisästä osoitti selkeää painonlaskua. Ravintolisän nimi oli Mulberry, ja sen aiheuttama painonpudotus oli huomattava jo lyhyessä ajassa. Koehenkilöiden paino putosi kolme

kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeriarvot parantivat Mulberry-ravintolisän ansiosta. Painonpudotus selittyy sillä, että Mulberry sisältää luontaista mulperipuun lehtiä, joka vähentää ravinnosta saatujen sokerien imeytymisen vereen. Kun kaikki sokeri ei pääse imeytymään verenkiertoon, verensokeri tasapainottuu ja paino alkaa laskea. ❤️

New Nordicin Mulberry on maailman myydyin mulperipuun lehteä sisältävä ravintolisä. Ota yksi tabletti ennen jokaista ateriaa. Tee jotain verensokerisi hyväksi, niin tunnet pian eron.

Mulberry muutti elämäni



MALLIKUVA

”Luin Mulberrystä lehdestä. Minulla on ollut ongelmia verensokerin kanssa, joten aloin ottaa tabletteja saman tien. Olen käyttänyt Mulberryä nyt kaksi vuotta enkä voi enää kuvitellakaan olevani ilman sitä. Verensokerini on tasaisempi, ja painoni on pudonnut huomattavasti tablettien aloittamisen jälkeen. Olen suositellut Mulberryä useille ystäville, jotka ovat saaneet sen avulla yhtä hyviä tuloksia kuin minä.

Rakastan tätä tuotetta!”

Elenor C., Miami, Florida, USA

Mulberry™

- ruokailun jälkeisen verensokerin hallintaan
- auttaa normaalin verensokeritasapainon ylläpidossa
- valkoisen mulperipuun lehteä ja kromia
- vähentää hiilihydraatteja
- tukee painonhallintaa



Voiko elämäntavoilla vaikuttaa geeniperi-

Geeniperimäsi ja elämäntavat vaikuttavat hyvinvointiisi. Geeniperimääsi et voi muuttaa, mutta elämäntapojasi voit. Tarjolla olevien geenitestien valinnassa tulee olla tarkkana. Erilaisia sairauksien geenitutkimuksia on tehty jo joitakin kymmeniä vuosia, mutta ns. hyvinvointitestejä ja terveyden ylläpitoon tähtääviä testejä tullut vasta viime vuosina. Nämä on myös erotettava sukututkimuksen testeistä. Geenit eivät ole kohtalomme vaan pystymme vaikuttamaan nykyisiin jo aika moneen terveyttä ylläpitävään tekijään, kun tiedämme enemmän omista hyvistä ja ei-niin-hyvistä geeneistämme.

Miten geenit vaikuttavat?

Ihmisen kaikki geenit saatiin kartoitettua vasta vuonna 2003. Kaikkien löydettyjen geenien merkitystä ei vielä tarkkaan tiedetä. Koko ajan tutkimuksissa löydetään kuitenkin selkeitä terveyteen vaikuttavia geenejä, joiden ilmenemiseen voimme vaikuttaa elämäntavoillamme. Mitä syömme, mille altistumme ympäristössämme sekä miten nukumme tai liikumme?

Miksi joku on hajuherkkä, aamuihminen, kerää myrkyjä kehoonsa, reagoi herkemmin kemikaaleille, kärsii PMS oireista ja kiukuttelee enemmän? Geenitesti saa aikaan "ahaa"-elämyksen. "Ai, senkö takia!" Joku on jo elämänsä aika tehnyt luonnostaan oikeita ratkaisuja ja muutoksia tietämättä

geenikarttaansa.

Aina ei ole yksinkertaista löytää itseksensä terveyttään vahvistavia tai heikentäviä asioita, vaan siinä tulevat avuksi geenitestit.

Mitä selviää geenitesteistä?

Geenitestin avulla saat tietoa terveyttäsi tukevista ruoka-aineista, tarvitsetko ravintolisiä ja mitä kannattaa huomioida elintavoissasi. Vastuu siirtyy siis meille itsellemme, emmekä voi enää syyttää pelkästään sukuamme ja geenejämme.

Geenitestien tuloksia voi olla joskus hieman hankala ymmärtää, mutta ammattitaitoiset geenitestien tulkitsijat voivat auttaa näissä asioissa. Suomalaisen Nordic Genexin toiminnan yksi kulmakivistä on tarjota asiakkaille geenitesteistä raportteja, jotka ovat helposti ymmärrettäviä ja käytännönläheisiä.

Geenitestien perusteella ilman yksilöllistä tulkintaa tehdyt ravintolisäpaketit saattavat johtaa harhaan, jos niissä ei huomioida nykytilannetta. Esimerkkinä samat geenivariaatiot: 50-vuotias terveesti syövä ja liikkuva henkilö tai vastaavasti 68-vuotias henkilö, joka ollut kemikaalitehtaassa töissä ja syönyt epäterveellisesti. Heitä täytyy lähestyä yksilöllisesti ja ottaa nykytilanne huomioon. On mielestäni jopa haitallista tehdä sama ravintolisävalmiste heille vain geenien perusteella.



Elinvoimaa ja nuorekkuutta – Carnomax® 600 mg Extra Strong

Vahva Carnomax® 600 mg Extra Strong sisältää L-karnosiinia 600 mg ja E-vitamiinia 12 mg yhdessä tablettissa. Karnosiini on kahden aminohapon, alaniinin ja histidiinin muodostama dipeptidi. Vesiliukoinen karnosiini vaikuttaa monipuolisesti koko kehossa ja sen tiedetään toimivan yhdessä E-vitamiinin kanssa. E-vitamiini on tärkeä antioksidantti, joka suojaa soluja hapettumisstressiltä antaen elimistölle elinvoimaa ja nuorekkuutta.

Carnomax® 600 mg Extra Strong -ravintolisä tukee aktiivista elämäntapaa ja sopii erityisesti urheilijoille, kuntoilijoille ja ikääntyville. Tuote sopii jatkuvaan käyttöön.

Annostus: 1–2 tablettia päivässä.

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

Pakkaus: 60 tablettia

Vahva monivaikutteinen karnosiini

- Mukana E-vitamiini suojaamaan elimistöä hapettumisstressiltä
- Urheilijoille
- Kuntoilijoille
- Ikääntyville



Miten voin hyödyntää geenitestin tietoa?

Monella suomalaisella on haasteita esim. sokeri ja rasva-aineenvaihdunnan geneeissä. Melko tyypillisiä on myös kollageenivaihdunnan riskigeenien versiot. Monilla on myös muutoksia maksan geneeissä. Tämä näkyy sitten heikentyneenä maksaentsyymien toimintana ja erilaisten kuona-aineiden huonona poistumana. Se voi näkyä erilaisina oireina iholla, suolistossa tai muualla. Tämä tieto kertoo, että meidän on hyvä huolehtia siitä, että syömme riittävästi kaaleja ja sipuleita. On hyvä myös välttää tummaksi paistettuja ja grillattuja ruokia, jotta haitta-aineet eivät kerry elimistöömme huonosti toimivien entsyymien vuoksi. Tämä myös selittää miksi mm. hapankaalia ja punajuuria on käytetty hyvin tuloksin monien sukupolvien ajan.

Positiiviset muutokset geenitiedon jälkeen alkavat näkyä ja tuntua noin puolen vuoden kuluttua elämäntapamuutoksista, joissakin asioissa jo aiemminkin. Geenihän meillä pysyvät samoina koko elämämme, mutta tapamme ja niiden vaikutus geenien ilmenemiseen muuttuu ja toivottavasti positiivisempaan suuntaan koko ajan.

Tutkimusten mukaan henkilöt, joille on tehty geenitesti, pystyvät paremmin muuttamaan ruokailutottumuksiaan ja elämäntapojaan terveellisempään suuntaan, kun tietävät omat geneettiset haasteensa. ❤️

DNA-TESTEISTÄ VOI OLLA SINULLE HYÖTYÄ, JOS:

- Olet kiinnostunut terveydestäsi – liittyä se sitten elämänlaadun ja terveyden ylläpitoon, painonhallintaan, elämäntapamuutoksiin tai hormonaalisiin seikkoihin.
- Haluat lisää tietoa ja ymmärrystä itsestäsi tilanteissa, joissa sinulla on terveydellisiä haasteita.
- Olet ammattiurheilija tai aktiiviliikkuja ja haluat kehittää urheilusuorituksiasi optimoimalla harjoittelua ja ruokavaliotasi geeniperimäsi huomioiden.

Lisätietoa Terveys Tieto-myymälästäsi tai www.nordicgenex.com



Panosta hyvinvointiisi Terveyskaistan kotimaisilla tuotteilla!



Terveyskaistan NivelTeho



Kuuden aktiiviaineen yhdistelmä

Glukosamiini

Glukosamiini on nivelnesteessä liukastavien ja voitelevien rakenteiden tärkeä osa.

MSM

Nivelnesteessä MSM tukee aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa.

Kondroitiinisulfaatti

Kondroitiinisulfaatti on osa ruston kimmoisien osien rakennetta.

Inkiväärijuute

Inkiväärijuute sisältää eteerisiä öljyjä, jotka helpottavat kipua, estävät tulehduksia ja hapettumismyrskyä.

Kupari

Edistää sidekudosten pysymistä normaalina.

C-vitamiini

Edistää normaalia kollageenin muodostumista.

Osta 3 kpl NivelTehoa, saat lahjan!

1. Osta kolme Terveyskaistan NivelTehoa (120 kaps.) 26.9.-31.10.2018.
2. Täytä yhteystietosi tähän kuponkiin ja valitse lahjasi.
3. Liitä mukaan kuitti tai kopio kuitista, josta näkyy tuotteiden ostaminen kampanja-aikana ja lähetä ne ja tämä kuponki osoitteeseen: Terveyskaista Oy, Keskuskujalle 1, 01900 Nurmijärvi.
4. Lähetämme lahjan sinulle!

Nimi:

Osoite:

Postinumero ja -toimipaikka:

Puhelin:

Sähköposti:

- ☐ Fiskarsin sakset
☐ Fiskarsin pöytäveitsi



*Täydennä ravintolisävarastot
Terveystieto-myymälässä.*

*Nouda hyvät
tarjoukset,
tervetuloa!*



ESPOO	Terveyskauppa Ulpukka Tegelshagen 2LT3	0400 195 691	KARKKILA	Terveyskauppa iisoppi Mäntylänkatu 1	09 225 8994
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Torikatu 10	03 435 5544	KERAVAL	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Heimolinnankatu 12	02 762 2105
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja EkokauppaOy Kaivokatu 3	03 715 3366	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkäantie 2	019 687 1499
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	PORI	Terveys-Tuulia Tikkula S-Market, Tikkulantie 2	02 635 3598
	Luontaistuotekeskus Caloniuksenkatu 2	09 499 086	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	RAAHE	Ritvan yrtti Kauppakatu 52	08 220 006
	PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7	029 3400 254	RAUMA	Terveyskauppa Efrosiina Nortamonkatu 26	02 822 0810
	Superfeel Health and Beauty Shop Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905	RIIHIMÄKI	Terveyskauppa Punahattu Keskuskatu 7	010 421 3203
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	TAMPERE	Vihreälinja Aleksis Kiven katu 30	03 212 4004
ILMAJOKI	Kaunosoppi OP:n liiketalo	050 355 1901	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476			



Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa



www.terveystieto.fi